

LOBLAWS ST- SAUVEUR – CALENDRIER – SEPTEMBRE 2010

Qu'est-ce qu'on mange?

Tous les Lundi de 12 h à 13 h

Weight Watchers –

Tous les mardis soir de 18 h à 20 h

Tous les jeudis de 11 h 30 à 13h 30

COURS DE CUISINE POUR ADULTES

CUISINER LES SAUCES

Mercredi 8 septembre 13h30

Tout est dans la sauce! Rien de mieux qu'un bon repas accompagné d'une sauce digne de restos cinq étoiles. Au menu : les sauces à la crème, au vin, gastriques et au jus. **Chef Sébastien Ravenelle.**

Cours théorique de 2 heures. 25\$

PARFAITEMENT POISSON

Mercredi 15 septembre 13h30

Tous les bienfaits du poisson avec un goût osé! Dégustez les produits de la mer qui suivent les tendances des plus grands chefs. Au menu : millefeuille de saumon, paupiettes d'omble, croquettes de poisson blanc et thon grillé. **Chef Sébastien Ravenelle.**

Cours théorique de 2 heures. 30\$

COURS DE SUSHI 1

Dimanche 19 septembre 13h30

Initiez-vous aux bases du sushi! Notre chef vous apprendra à rouler les makis en les apprêtant avec différentes garnitures et vous donnera des trucs simples pour bien réussir votre riz et confectionner vos propres sushis.

Chef Sébastien Ravenelle Cours pratique. 35 \$ **Instruction bilingue**

CUISINER LES VERRINES (Cours 1) - (3 heures)

Mercredi 22 septembre 13h30

Recevez comme un grand chef! Offrez à vos invités la chance de vivre une soirée digne d'un cocktail d'anniversaire haut de gamme. Au menu : étagé de ratatouille, carpaccio de fruits de mer, brunoise de salade de fruits et trio de mousses au chocolat. **Chef Sébastien Ravenelle.** Cours pratique de 3 heures. 40\$

CUISINER LES DESSERTS

Mercredi 29 septembre 13h30

Attention aux becs sucrés, plaisir garanti! Découvrez comment préparer vos desserts préférés et y ajouter un peu de piquant. Au menu : Crème brûlée, Paris-brest, millefeuille, tarte aux fruits et frangipane. **Chef Sébastien Ravenelle.**

Cours théorique de 2 heures. 25\$

Savourez... UN COURS DE CUISINE PRIVÉ en compagnie de vos amis ou collègues.

Nous personnalisons un cours de cuisine spécialement pour vous à savourer entre amis ou à l'intention de vos clients. Vous souhaitez remonter le moral de vos troupes, solidifier les liens qui unissent votre équipe ou accroître la synergie au sein de votre milieu de travail? Nous serons heureux de planifier pour vous un cours de cuisine privé.

Sortez de l'ordinaire pour votre PROCHAINE RÉUNION!

Vous disposerez d'une salle spacieuse et bien éclairée, pourvue de tables et de chaises en plus d'un stationnement gratuit pour vos invités. **Nous adapterons l'espace afin de répondre à vos besoins** – que ce soit pour un cours de cuisine privé pour un groupe d'amis ou la tenue de votre prochaine réunion ou activité de bienfaisance

COURS DE CUISINE POUR ENFANTS

CLUB DES P'TITES MAINS: 3 à 5 ans Coût: \$8/enfant + taxes

SEPTEMBRE

Cuisine tout en couleurs

Samedi 11 Septembre de 9h à 10h

On mange d'abord avec les yeux », non? Cela signifie que les mets attrayants pour nos yeux nous semblent encore plus appétissants. Aujourd'hui, vous cuisinerez des mets colorés attrayants et on ne peut plus appétissants. Vos enfants aimeront concocter et déguster de flamboyants biscuits en arc-en-ciel, tout comme une délicieuse et rafraîchissante boisson à la vache mauve! **Instruction bilingue**

Pomme en vedette

Samedi 18 septembre 9h à 10h

Il est temps d'abandonner un moment le conformisme. Oubliez les simples tartes aux pommes ou les pommes cuites au four, aujourd'hui, nous utilisons les pommes pour que vous puissiez laisser libre cours à votre imagination. Que pensez-vous d'un humus crémeux aux épices et aux pommes ou des tortillas aux pommes, deux mets qui risquent de se retrouver souvent à votre menu. **Instruction bilingue**

LES PETITS CUISTOTS: 6-11 ans Coût: \$15 / enfant + taxes

SEPTEMBRE

Cuisiner avec le ketchup!

Samedi 11 septembre 11h à 13h

Incontestablement, la plupart des enfants adorent le ketchup, mais ils l'utilisent uniquement pour les frites, les hamburgers et les hot dogs. Ce cours leur apprend à connaître d'autres façons de déguster le ketchup. Ils pourront concocter leur propre ketchup maison et le déguster avec un sensationnel gratin de pommes de terre, un délicieux Sloppy Joe classique et, croyez-le ou non, un gâteau au ketchup qui fera des envieux! **Instruction bilingue**

Des pommes, partout des pommes!

Samedi 18 septembre 11h à 13h

Que peut-on faire avec une pomme? Pas mal n'importe quoi comme le découvriront vos jeunes dans le cours d'aujourd'hui. Nous leur enseignerons comment préparer un repas complet, de la soupe au dessert, avec des pommes. Ce festin de fruits se composera d'une savoureuse soupe aux pommes et aux carottes, d'un macaroni aux pommes et au fromage excellent pour la santé, de délicieux burritos aux pommes, de croustilles aux pommes et à la cannelle et d'un rafraîchissant punch aux pommes du verger. **Instruction bilingue**

CUISINE POUR ADOLESCENTS: 11 à 16 ans Coût 18\$/ adolescent + taxes

SEPTEMBRE

Une journée dans une cuisine mexicaine

Samedi 18 septembre 14h à 16h

Tout le monde aime la cuisine mexicaine – alors rendez-vous à l'école culinaire aujourd'hui pour découvrir de nouveaux mets mexicains qui ne manqueront pas de vous plaire! Chilaquiles aux haricots noirs, salade mexicaine aux agrumes, pizza à la mexicaine, pain de maïs et, bien sûr, Margarita glacées! Au dessert, nous aurons des fruits trempés dans le chocolat.

Instruction bilingue

COURS D'ESPAGNOL

Série de 10 cours

Professeure : France Dagenais

L'espagnol une langue à découvrir

Judi le 9 septembre au 11 novembre 2010

Débutant 101 - Jeudi de 9h à 11h - série de 10 cours

Débutant 101 - Jeudi de 18h à 20h - série de 10 cours

Tarif : 150 \$ pour la série + livre (environ 20 \$)

COURS D'ANGLAIS

Série de 10 cours

Professeure : Franca Collavolli

Gain confidence and expand your horizons by speaking English fluently ...

(Traduction: Augmentez votre confiance et élargissez vos horizons en parlant l'anglais couramment)

Les Lundis du 13 septembre au 22 novembre 2010

Tarif : 150 \$ pour la série + livre (environ 25 \$)

Debutant 101 - Lundi de 17h à 19h - Série de 10 cours

Débutant 201 - Lundi de 19h30 à 21h30 - Série de 10 cours

COURS D'ITALIEN

Série de 10 cours

Professeure : Franca Collavolli

Scopriamo insieme i piaceri della lingua ITALIANA

Rome, Venise, Florence, Toscane, Naples, Milan, ect.

Vous aimez voyager, découvrir et vous familiariser avec certaines cultures et certaines langues? Alors, voici un cours qui peut répondre à vos attentes. Franca Collavolli vous offre un cours de base de la langue italienne où l'accent est mis sur la grammaire, la conversation et la prononciation.

Tarif : 150 \$ pour la série + livre (environ 25\$)

Les mercredis 15 septembre au 17 novembre 2010

Débutant 101 - Mercredi 17h à 19h

Débutant 201 - Mercredi 19h30 à 21h30

Les vendredis 17 septembre au 19 novembre 2010

Débutant 101 - Vendredi 10h à 12h

Intermédiaire 101 - Vendredi 13h à 15h

COURS D'AQUARELLE

Les mardis du 14 septembre au 16 novembre de 13 h à 16 h

Série de 10 cours consécutifs

Professeure : Renée Dion

Cours/atelier composé d'une portion démonstration et d'une portion pratique permettant aux participants d'expérimenter ou d'approfondir les nombreuses techniques de l'aquarelle en réalisant des tableaux dans différents styles et sur des sujets variés. *Ce cours s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux initiés.*

Coût : 200\$ - Série de 10 cours, *matériel fourni pour le premier cours.*

Prévoir environ 75 \$ pour l'achat du matériel de base (après le premier cours seulement).

TAI CHI

Les mercredis 8 septembre au 27 octobre de 10h00 à 11h30

Une série de 8 cours

Professeure : Michèle Gendron

Une série de 8 cours de tai-chi avec étirements et méditation. Pour ralentir, s'étirer, respirer, méditer... Mouvements doux et apaisants qui équilibrent le système nerveux. Mouvements rythmés avec étirements pour stimuler vos forces vitales.

Apprendre à se détendre... Délivrer le corps de ses énergies coincées.

Coût : 120 \$ - Série de 8 cours