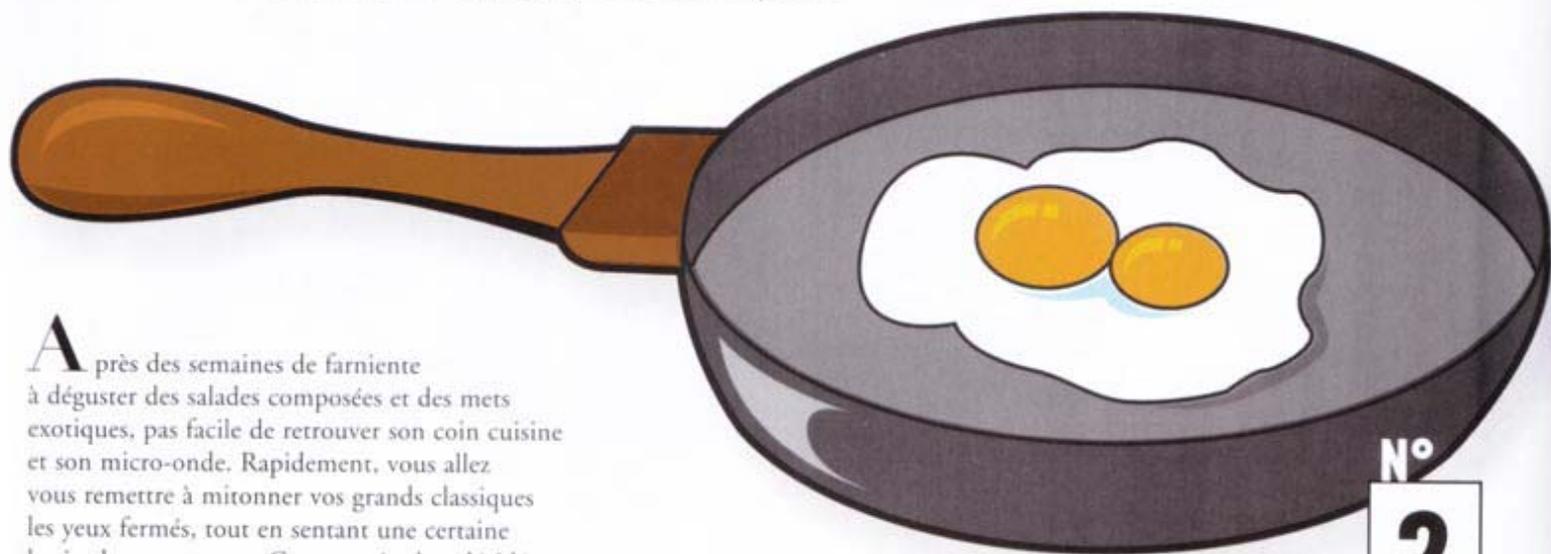


Je prends des cours de cuisine

Toute femme maîtrise quelques recettes basiques pour un dîner entre amis, mais se lasse parfois de faire toujours les mêmes. Pour renouveler ses menus, pourquoi ne pas s'inscrire à l'école des grands chefs ? Depuis trois ans, les cours de cuisine ont de plus en plus de succès. Caraméliser le magret et gratiner le rutabaga deviennent un véritable loisir pour décompresser et se faire plaisir.



N°

2

Après des semaines de farniente à déguster des salades composées et des mets exotiques, pas facile de retrouver son coin cuisine et son micro-onde. Rapidement, vous allez vous remettre à mitonner vos grands classiques les yeux fermés, tout en sentant une certaine lassitude vous gagner. Cette année c'est décidé, vous enrichissez vos menus, vous testez de nouvelles recettes, vous apprenez à émincer l'échalote comme à braiser le collier d'agneau. Pour Sophie, 40 ans, la solution a été radicale : des cours de cuisine avec l'association toulousaine Culture et Gastronomie. Cadeau de Noël offert par son mari, ce trimestre d'école des chefs lui a permis d'apprendre des astuces de pro et de nouvelles recettes, pour le plus grand bonheur de ses quatre enfants. Ravie de l'expérience, elle vante les bienfaits de cette "ouverture d'esprit culinaire". « Cela m'a permis de proposer des menus plus originaux les soirs où je reçois des amis, mais ça a aussi changé mes habitudes au quotidien, observe-t-elle aujourd'hui. J'ai appris des coups de mains de cuisinier, découvert des légumes que je n'utilisais jamais, comme le gingembre frais ou les pousses d'épinards ». Techniquement abordables et menés dans une ambiance sympathique, les cours de cuisine ont réconcilié Sophie avec ses casseroles, comme de plus en plus de Toulousaines et même de Toulousains. Depuis trois ans, le nombre de chefs qui montent leur école grand public n'a cessé de croître. Le principe est quasiment toujours le même. En un cours, les stagiaires apprennent à maîtriser la confection d'un plat qu'ils emporteront à la fin de la journée. Si vous cherchez à bluffer pour un soir, un seul module peut suffire. Mais pour renouveler réellement vos menus, préférez un suivi sur plusieurs semaines. Cuisine traditionnelle, diététique, ou biologique, vous avez le choix des thèmes comme des tarifs. Et pour les tout petits budgets, les centres sociaux toulousains proposent des "ateliers cuisine" gratuits sur le principe d'échanges de savoir-faire entre participants. •

Les savoureuses adresses

ASSOCIATION CULTURE ET GASTRONOMIE DU CHEF RENAUD DEFOUR

6 chemin de l'Hers à Launaguet
 Tarif : 140 € pour 10 cours (2h par semaine durant un trimestre), coût des ingrédients en sus.
 Contact : 05 61 47 10 20
www.coursdecuisine.net

L'EPICURIENNE. CORINNE GRASSI

propose des cours de cuisine traditionnelle ou diététique.
 136 boulevard Pierre Curie à Toulouse
 Tarif : 70 € par cours (2h30) ingrédients fournis.
 Contact : 05 61 57 54 36

Certaines MJC comme celle des Amidonniers proposent des cours à tarifs modérés.

LA NATUROPATHE VALÉRIE VIDAL

propose des cours de cuisine biologique un lundi matin par mois.
 Bioasis, 21 rue Saint-Jean à Balma.
 Tarif : 26 € par cours (2h) ingrédients fournis, ou 92 € le forfait de 4 cours.
 Contact : 05 62 16 20 69

Le grand chef Dominique Toulouzy devrait élargir son offre de cours professionnels aux particuliers cette rentrée.
 Les Jardins de l'Opéra, 1 place du Capitole à Toulouse
 Contact : 05 61 23 07 76