La Cuisine de Fred

Une cuisine engagée

Cours de cuisine, de pâtisserie et de chocolaterie
Organisateur d'événements culinaires.

Mon expérience

Je suis diplômé en pâtisserie, chocolaterie, glacerie, confiserie et cuisine.

Je suis riche d’une expérience depuis plus de 20 ans effectuée dans différents établissements. En 2006, j’ai créé une école de formation en pâtisserie, chocolaterie, cuisine végétarienne et traditionnelle.

Les échanges créés lors de mes ateliers m’ont amené à mettre au point différentes méthodes de formations uniques.

Ce qui permet à “mes élèves” d’être en mesure de les reproduire chez eux.

Le concept

Je propose tout un éventail d'activités : ateliers de cuisine, de chocolaterie et de pâtisserie.
Les thèmes sont variés et évoluent tout au long de l'année en fonction de mes créations. Je propose également toute une gamme d'activités à destination des entreprises (cours de cuisine, concours de cuisine ou de pâtisserie, etc.) et des écoles (primaires et collèges).

Pour moi, un atelier de cuisine est le meilleur moyen d'apprendre et d'être en mesure de reconnaître un "bon" ingrédient.

Je privilégie les produits de saison, pour leur pleine saveur et une approche respectueuse de l'environnement.

J'ai été rattrapé par la tendance qui consiste à travailler avec des produits bruts (le moins transformées possibles) de saisons, locaux et de qualité artisanale, chose que j'applique depuis plus de 20 ans dans mon métier.

Plusieurs projets sont en cours en actuellement.
Cela va me permettre d'approfondir davantage mes connaissances dans les ingrédients et les techniques en cuisine et en pâtisserie dans les champs suivants :

- Réalisation de recettes de l'époque romaine avec une archéologue et chercheuse au sein du CNRS.
- Fabrication de chocolat à partir de fèves de cacao et création de chocolats
- Création de plats végétariens, de pâtisseries sans gluten, sans sucre, etc.)

COUR DE CUISINE

CONCOURS DE CUISINE

PÂTISSERIE

CHOCOLATERIE

Le concept

Ma charte qualité

Les produits suivant sont uniquement issus de l'agriculture Biologique :

Les fruits, les légumes, le pain, les fruits secs et oléagineux, les céréales (riz, orges, maïs, épeautre, millet, etc.), le lait, la crème fleurette, le cidre (Beaujolais), la bière (Beaujolais) et le vin (Beaujolais et vallée du Rhône).
Les autres produits non cités sont soit Bio (quand cela est possible) ou alors, de producteurs locaux.
Je n'utilise pas de conserves et de produits transformés.
Les thèmes et les menus de mes programmes suivent le cours des saisons, pour une approche respectueuse de l'environnement et leur pleine saveur.

Mon offre

- **Concours de cuisine pour réaliser des pièces apéritives jusqu'à l'élaboration d'un plat ou même d'un repas complet.**

- **Cours de cuisine "traditionnel" pour des entreprises, groupes d'amis, associations, familles, etc. :**

Minimum de participants : 10 personnes
Maximum de participants : à définir en fonction du lieu et de l'atelier.
Durée de réalisation de l'atelier : 1h30 à 2h30 (suivant le nombre de plat)
L'atelier comprend : le cours de cuisine, les ingrédients, les fiches recettes, le prêt du matériel, le repas.
ou/ et repas d'après des recettes de l'époque Romaine ou Médiévale.

- **Cours de pâtisserie ou de chocolaterie à emporter :**

Minimum de participants : 6 personnes
Maximum de participants : à définir en fonction du lieu et de l'atelier.
Durée de réalisation de l'atelier : 1h30 à 2h30 (suivant le nombre de plat)
L'atelier comprend : l'atelier, les ingrédients, les fiches recettes, le prêt du matériel.

- **Démo et dégustation (démonstration d'un plat, d'une pâtisserie ou d'un repas suivi de sa dégustation).**

Mon offre pour les entreprises, les groupes et les associations

"Challenge" Culinaire

Concept : Littéralement, « Concours de cuisine ».

L'atelier se déroule en 2 phases : Brainstorming puis réalisation de l'atelier.

Déroulé de l'animation :

Les groupes sont divisés en sous-groupes. Ils disposent de leur propre plan de travail, ustensiles et d'un "panier d'ingrédients".

1ère Partie :

Découverte de l'atelier.

2ème Partie :

Réalisation du challenge.

Le résultat est souvent étonnant : chaque groupe réalise des plats tout à fait différents en ayant les mêmes matières premières !

Option possibles: Quizz pour prolonger le challenge, trophée, cadeaux, tabliers personnalisables par transfert ou broderies, etc.

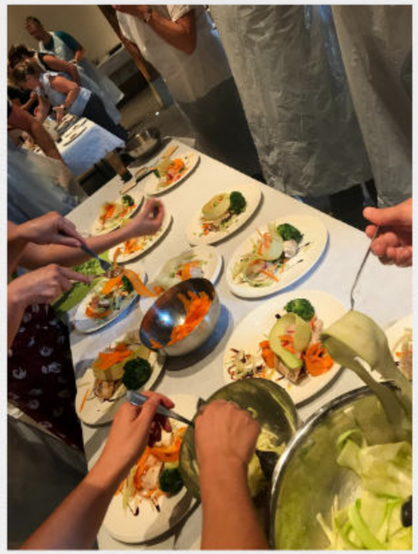
Minimum de participants : à partir de 20 personnes (si moins de 20 pers, possibilité de réalisation sous certaines conditions).
Maximum de participants : à définir en fonction du lieu et de la thématique.
Durée de réalisation de l'atelier : 1h30 à 2h30 (suivant le thème).

CHALLENGE

PARTAGE

CONVIVIALITÉ

COHÉSION



Fort d'une expérience en chocolaterie, je vous propose des ateliers pour vous apprendre les bases de ce métier passionnant et technique à la fois.

Cours de chocolaterie

Niveau 1

Je vous enseigne les techniques suivantes :

- “Tempérage” du chocolat (noir et lait)

Nouvelle technique plus simple qui vous permettra de mettre au point du chocolat de couverture en moins de 15 min!!

- Fabrication de chocolat de base : mendiants, pétales de pommes au chocolat, truffes, orangettes, etc.
(Réalisations en fonction du niveau du groupe).

Niveau 2

Je vous enseigne les techniques suivantes :

- Technique d'utilisation des moules en polycarbonate.
- Fabrication de bonbons de chocolat à base de ganache, caramel, etc.

Chocolat

Comment nous contacter ?

www.lacuisinedefred.com

contact@lacuisinedefred.com

contact@lacuisinedefred.com

@lacuisinedefred

06 81 17 11 44

@lacuisinedefred