



FAITES VOTRE ENTRÉE À L'UNIVERSITÉ!

Les ateliers et les démonstrations se déroulent à l'Université de Montréal, aux Ateliers du Département de nutrition, au 2405, chemin de la Côte-Sainte-Catherine à Montréal, au pavillon Liliane-de-Stewart, local 3240 (voir carte à la fin du dépliant). Chaque participant inscrit à un cours de cuisine occupe un espace comprenant un plan de travail, une cuisinière et tout l'équipement nécessaire pour cuisiner de façon agréable et efficace.

Dans le cas des démonstrations culinaires, les participants sont assis à des tables et ont le loisir de prendre des notes pendant que le chef cuisinier exécute sa démonstration culinaire en présence d'une nutritionniste.



PROCÉDURE D'INSCRIPTION

Pour vous inscrire, utilisez le coupon que vous trouverez dans ce dépliant. Il suffit de le remplir, d'y joindre votre paiement et de transmettre le tout par la poste à l'adresse suivante :

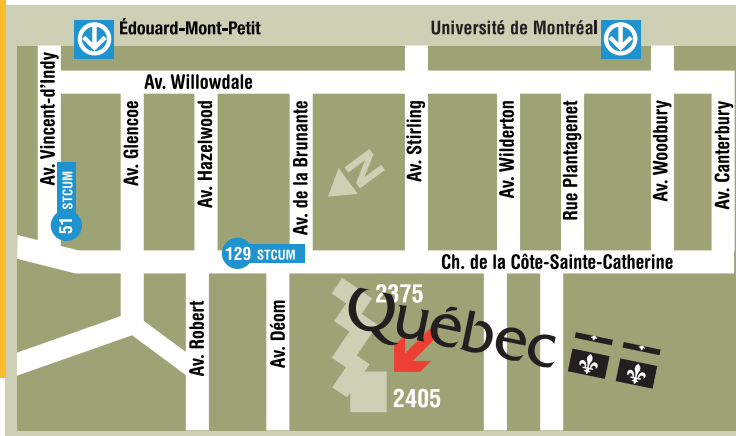
Département de nutrition/NUTRIUM
Faculté de médecine
Université de Montréal
C.P. 6128, succursale Centre-ville, Montréal (Québec) H3C 3J7

OU par téléphone : 514 343-7055

OU par télécopieur : 514 343-7395

TRANSPORT EN COMMUN ET STATIONNEMENT

Le mercredi soir, vous pouvez garer votre voiture dans le stationnement situé à l'avant du pavillon Liliane-de-Stewart, moyennant l'achat d'un coupon au coût de 8 \$ pour la soirée. Achetez-le à l'avance en ajoutant ce montant à l'endroit prévu à cette fin sur le formulaire d'inscription. Le coupon vous sera remis le soir de l'activité pour être déposé sur votre pare-brise. Le samedi matin, ce stationnement est gratuit.



POUR NOUS JOINDRE

Université de Montréal
Ateliers de cuisine du Département de nutrition
Faculté de médecine
Tél. : 514 343-7055
www.nutrium.org

La forme masculine utilisée dans cette publication désigne, lorsqu'il y a lieu, aussi bien les femmes que les hommes.



Sachez concilier gastronomie et saine alimentation avec un chef de l'ITHQ et une nutritionniste

L'ITHQ ET NUTRIUM LE DUO CUISINIER/NUTRITIONNISTE À L'ÉCOLE DE LA SANTÉ ET DU GOÛT

Enfin des cours de cuisine et des démonstrations culinaires qui allient les saveurs de la fine cuisine aux bienfaits d'une bonne nutrition. L'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec et NUTRIUM, la référence en nutrition du Département de nutrition de l'Université de Montréal, font équipe pour offrir au grand public amateur de fine cuisine des formations en saine alimentation qui stimuleront leur plaisir gustatif.

NOUVEAU!

Cuisine santé pour gourmets avertis

Ateliers de cuisine et démonstrations culinaires



Techniques culinaires
Cuisine italienne
Cuisine indienne
Cuisine thaï
Cuisine méditerranéenne



APPRENEZ À CUISINER SANTÉ SANS COMPROMIS SUR LE GOÛT

Les recettes proposées sont des classiques des cuisines du monde, dont les ingrédients et les techniques de préparation et de cuisson ont été adaptés pour répondre à vos objectifs de qualité en matière de nutrition et de goût.

LES ATELIERS DE CUISINE DU SAMEDI MATIN, LES DÉMONSTRATIONS CULINAIRES DU MERCREDI SOIR

Le samedi, de 9 h à midi, le cours de cuisine débute par la démonstration culinaire du chef, suivie de la partie pratique au cours de laquelle vous cuisinez vous-même les recettes sélectionnées.

Le mercredi, de 19 h à 21 h, vous prenez congé de cuisine et observez le chef pendant la démonstration culinaire commentée qui se termine en beauté et surtout en saveurs, par la dégustation des plats préparés.

Que ce soit pendant l'atelier de cuisine du samedi ou la démonstration culinaire du mercredi, vous profitez de l'expertise d'une nutritionniste qui répond sur place à toutes vos questions.



Les cinq thèmes du programme : une invitation au voyage culinaire et nutritionnel

TECHNIQUES CULINAIRES : AUTONOMIE EN CUISINE

(Bloc de 4 ateliers de 3 heures chacun)

Développer votre passion pour la gastronomie, apprendre et comprendre, appliquer et démystifier, ces ateliers vous permettront également de maîtriser les termes et les techniques culinaires de base de la cuisine classique, notamment la famille des fonds, les modes de cuisson appliqués aux bons aliments, les coupes de viandes et plus encore...

De façon interactive, l'enseignant utilise des recettes tant de cuisine de tous les jours que de réception réussie! De plus, des trucs et astuces pour être efficace dans sa cuisine et manger sainement seront donnés par la nutritionniste.

CUISINE ITALIENNE : AU-DELÀ DES PÂTES

La simplicité de la gastronomie italienne se révèle autant dans le produit que dans la technique.

Venez en découvrir ou en redécouvrir toutes les saveurs une fois passées dans le tamis nutritionnel. Apprenez à reconnaître le bon produit, tant en matière de goût et de qualité qu'au point de vue de la nutrition, et à l'apprêter dans les règles de l'art afin d'allier plaisir et santé. Pour apprivoiser les mots « antipasto, secondo et dolce » dans une ambiance un peu « dolce vita ».

CUISINE THAÏ : LA CUISINE ASIATIQUE À SON MEILLEUR

Influencée par ses puissantes voisines, la Chine et l'Inde, mais nettement inventive, la cuisine thaï séduit à tout coup. Les épices y côtoient les plantes aromatiques pour notre plus grand plaisir. Vous apprendrez à connaître l'usage d'une bonne variété de ses principaux ingrédients tout en élargissant vos connaissances nutritionnelles. Au menu : Tom Kha Kai, Porc au basilic sacré et Cari vert de légumes.



CUISINE MÉDITERRANÉENNE : LE SOLEIL DANS VOTRE ASSIETTE

Un mode de vie, une nourriture simple en goût, en arômes et en couleurs. La cuisine du soleil! Cette formation est une invitation au voyage et au plaisir de manger dans cette région où les convives partagent entre autres une abondance de fruits et de légumes, des poissons, des légumineuses, des olives et d'autres gâteries à boire et à cuisiner. Enfin, l'univers nutritionnel de cette cuisine exemplaire vous sera dévoilé.



CUISINE INDIENNE : FASCINANTE ET PARFUMÉE

Currys, massala, Daal, chaque région, ville, village, famille et caste montre une facette différente de sa grande richesse. Dans ce cours, vous apprendrez à utiliser les épices qui composent les massala et à réaliser des plats riches en saveurs tout en apprenant davantage sur les propriétés nutritionnelles des ingrédients typiques de cette cuisine. Au menu : poulet Tandoori et Makhani, Korma de légumes et Daal.



SESSION HIVER 2009 CALENDRIER ET TARIFS

Cuisinez vous-même des recettes mises au point par des experts en art culinaire et en saine nutrition. Sous leur supervision et en leur présence, vous ferez même l'acquisition de nouvelles compétences en gastronomie!

Le coût inclut le déroulement de l'activité en présence d'un chef cuisinier et d'une nutritionniste et la dégustation des mets à la fin de l'activité. Les participants reçoivent aussi de la documentation présentant de l'information nutritionnelle et des recettes à réaliser à la maison.

Chaque atelier ou démonstration peut accueillir un maximum de 22 participants.

TECHNIQUES CULINAIRES 1 • 2 • 3 • 4

SAMEDI de 9 h à 12 h
En atelier de cuisine : 560 \$

Bloc de 4 ateliers	#1	#2	#3	#4
	21 mars	4 avril	25 avril	9 mai



Ce tarif couvre les quatre ateliers de trois heures du cours Techniques culinaires.

CUISINE MÉDITERRANÉENNE

MERCREDI de 19 h à 21 h
En démonstration : 85 \$

SAMEDI de 9 h à 12 h
En atelier : 150 \$

FÉVRIER :	-	28
MARS :	4	28
AVRIL :	1	-
MAI :	6	2



CUISINE ITALIENNE

	MERCREDI de 19 h à 21 h En démonstration : 85 \$	SAMEDI de 9 h à 12 h En atelier : 150 \$
FÉVRIER :	18	14
MARS :	18	14
AVRIL :	22	18

CUISINE INDIENNE

	MERCREDI de 19 h à 21 h En démonstration : 85 \$	SAMEDI de 9 h à 12 h En atelier : 140 \$
FÉVRIER :	-	28
MARS :	4	28
AVRIL :	1	-
MAI :	6	2

CUISINE THAÏ

	MERCREDI de 19 h à 21 h En démonstration : 85 \$	SAMEDI de 9 h à 12 h En atelier : 140 \$
FÉVRIER :	18	14
MARS :	18	14
AVRIL :	22	18

Les taxes sont en sus.

CHÈQUE-CADEAU ET FORFAIT DE GROUPE :
communiqués avec NUTRIUM pour vous en procurer.