

**Institut Consulaire de Formation de Béziers**  
Filière Hôtellerie & Restauration

Amphithéâtre  
Rue de Chiclana - BP371  
34500 BEZIERS CEDEX

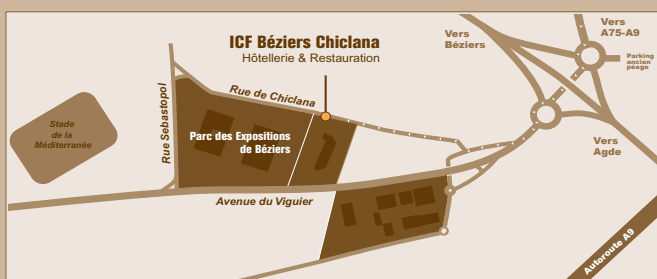
Tél 04 67 809 709

**Informations et Inscriptions «Les Savoureux»**

Florence Molière, 04 67 809 713  
florence.molier@beziers.cci.fr

[www.icf-beziers.fr](http://www.icf-beziers.fr)

**Accès**



CCI Béziers - Saint-Pons - 0611 - 600x



ICF Béziers

Institut Consulaire de Formation

Cours de cuisine tous publics  
**Second semestre 2011**



Les **Savoureux**



**Atelier Gourmand**  
■ *du samedi*



**Flash Gourmand**  
■ *du jeudi soir*

CCI BEZIERS  SAINT-PONS  
*Partenaires pour réussir*

CCI BEZIERS  SAINT-PONS  
*Partenaires pour réussir*



## Atelier Gourmand

■ du samedi

En une matinée, apprenez à préparer avec Benoît Regues un repas épatant à déguster avec gourmandise.

- 8h45 Accueil autour d'un café-croissants.
- 9h - 12h Atelier
- 12h - 14h Dégustation du repas réalisé

### 10 ou 24 septembre 2011 : ...70€

- Tout autour d'un grand panier de légumes retour de la «Cueillette St Aubin®»
- Déclinaison de 5 petits plats en accord avec... La sardine, la mozzarella « di buffala », la daurade, la pintade...
- Croq fruits cru cuit d'ici et d'ailleurs...fine gelée Muscat de St Jean de Minervois, blanc en neige et billes givrées coco

### 1<sup>er</sup> ou 15 octobre 2011 : ...70€

- Capuccino de châtaigne et poule faisane aux épices douces Champignons du moment | tartin' version sud ouest
- Rouget « Vendangeur » poitrine paysanne à la plancha Fenouil cru et cuit en cocotte | jus de bouillabaisse
- Une autre version de la Tatin .... passionnément !!!.....

### 5 ou 19 novembre 2011 La cuisine de nos bistrots...70€

- Crépinette de pied de cochon et cèpes, Pain perdu champignons/côte de sucrine
- Sur une idée de Parmentier de joue de bœuf | foie gras | patate douce | Fil doré de pomme de terre | salade d'herbes | jus de braisage
- Déclinaison de douceurs de nos bistrots.....au buffet !!

### 3 ou 17 décembre 2011

#### Menu de fêtes.....tout Champagne®...90€

- Le fois gras | la mangue...
- Le homard breton...
- Le turbot | la truffe...



## Flash Gourmand

■ du jeudi soir

Improviser un plat pour un dîner en tête à tête, entre amis, à partir d'un panier. Venez découvrir un à deux jeudis par mois une autre approche de la cuisine en suivant un atelier démonstration dans notre amphithéâtre cuisine.

Le jeudi à 18h30

### 22 septembre 2011 (1h) 18 € Saveurs de fin d'été

- Tout autour de la sardine en 3 textures | déclinaison tomate
- Tournedos de cabillaud Serrano condiment retour du Pays Basque
- Soupe glacée framboise / fraise basilic

### 20 octobre 2011 (2h) 30 € Les champignons

- Os à moelle aux cèpes
- Cappuccino champignons
- Cocotte de champignons cote de salade | jus de viande
- Bouillon de cèpes et légumes d'automne

### 3 novembre 2011 (1h) 18 € Les fruits d'automne

- Pomme en superposition
- Tart' au coing
- Figues au jus de sangria
- Marron fondant et glacé...

### 24 novembre 2011 (1h) 18 € Les risottos

- Risotto citron pistache
- Risotto de coquille version bolognaise
- Risotto artichaut cru cuit
- Risotto queue de bœuf braisée au poivre

### 1<sup>er</sup> décembre 2011 (2h) 30 € Les st jacques

- St jacques grillées | pulp' de chou fleur au beurre noisette
- Carpaccio de st jacques au citron vert | gelée de champignons
- Purée de coco vanillée St Jacques à la citronnelle écume de lait
- Nage de St Jacques marine et potagère...
- Tatin St Jacques et cèpes

### 15 décembre 2011 (2h) 30€ Menu de fêtes

- Cannelloni de saumon fumée crémeux iodée
- Une version du turbot au champagne
- Ballottine de volaille farcie sauce suprême lié au foie gras
- Chocolat | Mangue...