

## Bienvenue à la Régalade...

*« La découverte d'un met nouveau fait plus pour le bonheur du genre humain que la découverte d'une étoile »*

*Brillat-Savarin*

La Régalade vous ouvre ses portes...



... Et vous présente son nouveau programme :

- de la convivialité
- de la bonne humeur
- de la gourmandise
- des idées...et bien sûr des nouvelles recettes pour toutes et tous.

Faites votre choix et n'hésitez pas à appeler pour réserver !

Et si ...ô malheur, l'atelier choisi devait être complet, une liste d'attente vous sera proposée et sait-on jamais... s'il y a une annulation ou peut-être un nouvel atelier mis sur pied, une place pourra vous être proposée...

# COTE JUNIOR

« S'amuser, toucher, confectionner, déguster » c'est ce qui est proposé aux ateliers « spécial marmitons au pays de la gourmandise... »  
Pour les gastronomes de 7 à 12 ans, la Régalade vous propose différents ateliers les mercredis après-midi chacun au prix de Frs. 45.-.

## **A la Crêperie...**

Avec Pia Massatsch

C'est la saison de la Chandeleur et la Régalade prend des airs de crêperie pour le plaisir des gourmands. Avec des pâtes à crêpes originales, apprends la confection de pancakes, de crêpes mexicaines au maïs ou encore des pâtes au choco ... à la coco et régale famille et amis...

Date : mercredi 1<sup>er</sup> février 2012 de 14h00-16h15

## **Bonbons folie's**

Avec Alexis Monème

C'est doux, c'est rond et tellement bon... les bonbons !  
Aujourd'hui, au diable la diététique, c'est juste la gourmandise qui est au programme, une fois n'est pas coutume...

Date : mercredi 28 mars 2012 de 14h00 à 16h00

## **Chouettes sucettes...**

Avec Pia Massatsch

Aujourd'hui, la sucette, star des friandises, fait le régal des gourmands. Sucrées ou salées, elles sont étonnantes et amusantes à confectionner.

Date : mercredi 4 avril 2012 de 14h00 à 16h15

## **Bonne fête maman !**

Avec Pia Massatsch

La fête des mamans approche à grands pas... vite, mettons-nous en cuisine pour leur préparer des surprises.

Aujourd'hui c'est atelier « variation en rouge...couleur cœur ! »

Date : mercredi 9 mai 2012 de 14h00 à 16h15

## **Buffet d'anniversaire**

Avec Alexis Monème

« Je réalise mon petit buffet d'anniversaire » avec des idées et de la créativité au menu de cet atelier. Alexis te propose des recettes originales pour épater tes copains et leur concocter des surprises...quand viendra le moment tant attendu de fêter ton anniversaire.

Date : mercredi 30 mai 2012 de 14h00 à 16h00

## **Spécial master-chef teen-agers**

Avec Pia Massatsch

Aujourd'hui, l'atelier est réservé aux 12 - 16 ans et défendu aux parents !

La Régalade vous propose de composer un menu digne de master-chef avec des recettes étonnantes.

Date : vendredi 11 mai de 17h00 à 21h00

Prix : Frs 65.-

## COTE SENIOR

Avec son animatrice, Mme Nicole Ducarroz, retrouvez les ateliers Pro Senectute. Ils se déroulent sur 5 lundis de 9h30 à 13h30 et débutent le 27 février 2012.

Dates : lundi 27 février 2012

lundi 5, 12, 19 et 26 mars 2012

Pour les inscriptions, veuillez vous adresser à **Pro Senectute**, Fribourg  
no Tel. **026/ 347 12 40**

## COTE TRADITION

### **Jeu de pain...**

*Avec Jacqueline Yerly*

Il est de toutes les fêtes, de tous les pique-niques, mangé à toutes les sauces... et tout le monde l'aime.

La tendance est au pain fait maison et c'est tellement facile quand on connaît les trucs et astuces. Dans cet atelier, vous confectionnerez chacun votre pain avec les farines de votre choix mais aussi : délices, pains à la vanille, gâteau du Vully..

La pâte levée n'aura plus de secrets pour vous.

Date : samedi 11 février 2012 de 9h30 à 14h30

Prix : Frs 109.-

## **Bistronomie...**

Avec Brigitte Morel

Du bistrot...au gastro

Après l'atelier « Régalade entre amis » et « au bistrot comme à la maison » voici le « bistronomie », troisième volet de la saga bisrot !!  
Avec de nouvelles recettes et toujours la même idée : une cuisine qui mêle à la fois terroir et modernité, simplicité et saveur...

Dates : mercredi 7 mars à 19h00

jeudi 8 mars à 10h00 **ou** à 19h00

mardi 13 mars à 19h00

mercredi 14 mars à 19h00

jeudi 15 mars à 10h00

Prix : Frs 109.-

## **CHEESE PARTY**

Avec Jacqueline Yerly

S'il y a bien une star en ces mois de frimas ... c'est le fromage ! Et son utilisation ne se limite pas seulement au duo fondue-raclette ! Cet atelier vous invite à découvrir toute une série de mets originaux où le fromage est roi.

Dates : mardi 28 février 2012 à 19h00

mercredi 29 février à 19h00

Prix : Frs 99.-

## **POISSONS EN VAGUES...**

Avec Claude Jaccottet

Du lac, de la mer ou de rivière, le poisson a la pêche !

Ils sont légers, bons pour la santé, contiennent de précieux acides gras, de l'iode et des protéines. Préparés dans les règles de l'art, poissons et crustacés mettent de la variété dans nos menus. Avec les nouvelles recettes du chef, partez à la pêche aux compliments en recevant vos amis...

Dates : lundi 12 mars à 19h00

lundi 19 mars à 19h00

lundi 26 mars à 19h00

Prix : Frs 120.-

## **COTE VOYAGE**

### **New-York New-York**

Avec Pia Massatsch

De Chinatown à Manhattan, découvrez le vrai goût de New-York avec une sélection de recettes. De Long Island, de la 5<sup>ème</sup> Avenue ou de Greenwich Village, elles sont chics, branchées, classiques ou sophistiquées mais toutes trouvent leur place avec plaisir dans nos repas...

(cheesecake, coleslaw, burger, ceasar salad...)

Dates : mardi 1<sup>er</sup> mai à 19h00

mardi 15 mai à 19h00

Prix : Frs 99.-

## **Souvenirs d'Inde...**

Avec Judith Baumann

De ses voyages au pays des maharadjahs, Judith Baumann vous a ramené quelques délicieuses recettes. Partez donc avec elle dans ce paradis des épices et découvrez quelques trésors culinaires riches d'odeurs, de couleurs et de saveurs.

Date : samedi 3 mars de 9h30 à 15h00 environ

Prix : Frs 140.-

## **A l'ombre du cèdre...**

Avec Andrew Munday

Reprise d'un cours à succès.

Méditerranéenne, urbaine et montagnarde, mais surtout riche, variée, colorée et généreuse, la cuisine du Liban est un hymne à la vie...

« Le mezzé est plus qu'un repas, c'est une forme d'esprit-La concrétisation du partage et de la convivialité » (W.C. Nernier)

A savourer intensément à chaque bouchée avec un buffet prêt à régaler et épater vos amis.

Date : lundi 11 juin à 19h00

Prix : Frs 99.-

## **Au bar à tapas !**

Avec Brigitte Morel

Banderillas, platillos, croquetas, cazuelitas...

Bienvenue dans l'univers des tapas . L'heure est à la cuisine espagnole pour nos recettes estivales. A découvrir, les petites bouchées gourmandes faciles à préparer pour toutes les occasions gourmandes.

Dates : mercredi 9 mai à 19h00

jeudi 10 mai à 10h00

jeudi 24 mai à 10h00 ou 19h00

Prix : Frs 99.-

## Tous les cours printemps-été 2012 en un clin d'œil

Date		Cours	Animateur	Coût
<b>Janvier</b>				
26	19h00	Brochettes et papillotes	Alexis Monème	SFr. 89
<b>Février</b>				
1	14h00	A la crêperie	Pia Massatsch	SFr. 45
11	09h30	Jeu de pain ...	Jacqueline Yerly	SFr. 109
28	19h00	Cheese party	Jacqueline Yerly	SFr. 99
29	19h00	Cheese party	Jacqueline Yerly	SFr. 99
<b>Mars</b>				
1	14h00	A l'heure du thym	Marie-Claude Morand	SFr. 140
1	19h00	A l'heure du thym	Marie-Claude Morand	SFr. 140
3	09h30	Souvenir d'Indes	Judith Baumann	SFr. 140
6	19h00	Délices à la minute	Pia Massatsch	SFr. 89
7	19h00	Bistronomie	Brigitte Morel	SFr. 99
8	10h00	Bistronomie	Brigitte Morel	SFr. 99
8	19h00	Bistronomie	Brigitte Morel	SFr. 99
12	19h00	Poissons en vagues	Claude Jaccottet	SFr. 120
13	19h00	Bistronomie	Brigitte Morel	SFr. 99
14	19h00	Bistronomie	Brigitte Morel	SFr. 99
15	10h00	Bistronomie	Brigitte Morel	SFr. 99
19	19h00	Poissons en vagues	Claude Jaccottet	SFr. 120
20	19h00	Délices à la minute	Pia Massatsch	SFr. 89
22	14h00	La cuisine des lasagnes	Brigitte Morel	SFr. 40
22	19h00	La cuisine des lasagnes	Brigitte Morel	SFr. 40
26	19h00	Poissons en vagues	Claude Jaccottet	SFr. 120
27	19h00	Complètement siphonné	Colette Andrey	SFr. 99
28	14h00	Bonbons folie's	Alexis Monème	SFr. 45
29	19h00	En boîte entre amis	Alexis Monème	SFr. 89

Date		Cours	Animateur	Coût
<b>Avril</b>				
2	19h00	Délices à la minute	Pia Massatsch	SFr. 89
3	14h00	L'œuf pascal	Marie-Claude Morand	SFr. 140
3	19h00	L'œuf pascal	Marie-Claude Morand	SFr. 140
4	14h00	Chouettes sucettes	Pia Massatsch	SFr. 45
23	19h00	Eclairs de génie	Isabelle Andrey	SFr. 89
25	19h00	Eclairs de génie	Isabelle Andrey	SFr. 89
<b>Mai</b>				
1	19h00	New York New York	Pia Massatsch	SFr. 99
3	18h30	Cuisiner et partager	Brigitte Morel	SFr. 95
4	18h30	Cuisiner et partager	Brigitte Morel	SFr. 95
7	19h00	Sur le grill	Claude Jacottet	SFr. 120
9	14h00	Bonne fête maman	Pia Massatsch	SFr. 45
9	19h00	Au bar à tapas	Brigitte Morel	SFr. 99
10	10h00	Au bar à tapas	Brigitte Morel	SFr. 99
11	17h00	Spécial Master Chef	Pia Massatsch	SFr. 65
14	19h00	Sur le grill	Claude Jacottet	SFr. 120
15	19h00	New York New York	Pia Massatsch	SFr. 99
21	19h00	Sur le grill	Claude Jacottet	SFr. 120
22	19h00	Plaisirs glacés	Jacqueline Yerly	SFr. 89
23	19h00	Plaisirs glacés	Jacqueline Yerly	SFr. 89
24	10h00	Au bar à tapas	Brigitte Morel	SFr. 99
24	19h00	Au bar à tapas	Brigitte Morel	SFr. 99
30	14h00	Buffet d'anniversaire	Alexis Monème	SFr. 45
30	19h00	Complètement siphonné	Judith Fasel	SFr. 99
31	19h00	Salades et anti-pastis	Alexis Monème	SFr. 89
<b>Juin</b>				
14	19h00	A l'ombre du cèdre	Andrew Munday	SFr. 99

**Rappel : En cas de désistement 24h avant le cours ou d'absence au cours, l'atelier vous sera facturé.**

# COTE SAISON

## **Sur le grill !**

Avec Claude Jaccottet

Marinez, grillez, servez !

Cuits sur les braises, viandes, poissons, légumes ou fruits ont déjà un goût de vacances...

Conseils et nouvelles recettes seront à la une de cet atelier qui n'espère que le soleil et la chaleur pour donner son maximum !!

Dates : lundi 7 mai à 19h00

lundi 14 mai à 19h00

lundi 21 mai à 19h00

Prix : Frs 120.-

## **Plaisirs glacés**

Avec Jacqueline Yerly

Les glaces, sorbets et smoothies font leur numéro et vous épatent !

L'atelier vous propose une carte des glaces riche et variée, autant de recettes « maison » qui ne vous laisseront pas de glace .

Dates : mardi 22 mai à 19h00

mercredi 23 mai à 19h00

Prix : Frs 89.-

## **Salades et anti-pastis**

Mettez de la couleur et de la gâité dans vos assiettes et donnez à vos menus un air de printemps : salades et anti-pastis sont à la carte !

Date : jeudi 31 mai 2012 à 19h00

Prix : Frs 89.-

## **COTE INEDIT**

### **Délices à la minute...**

*Avec Pia Massatsch*

Moins de 30 minutes... top chrono !

Des ingrédients simples et de saison, une marmite de bonnes idées, une pincée de savoir-faire et, en moins de 30', vous voilà prête à régaler famille et amis... Même le pain sera «home made ».

Date : mardi 6 mars à 19h00

mardi 20 mars à 19h00

lundi 2 avril à 19h00

Prix : Frs 89.-

### **Eclairs de génie**

*Avec Isabelle Andrey*

Avis de tempêtes ! Les éclairs se déclinent à l'infini ...

Colorés, parfumés et simples à réaliser, vous allez les adorer !

Devenez la nouvelle reine des éclairs avec ces mini-éclairs sucrés ou salés... le nouveau best !

Atelier consacré à la pâte à choux, les crèmes de fourrage et les glaçages.

Dates : lundi 23 avril à 19h00

mercredi 25 avril à 19h00

Prix : Frs 89.-

## **Complètement siphonné...**

Avec Judith Fasel  
Avec Colette Andrey

Tout, tout, tout, vous saurez tout sur le siphon !

Star tendance des ustensiles de cuisine, le siphon n'aura plus de secrets pour vous.

De l'entrée au dessert, chantilly, espumas ou mousses vont garnir vos recettes d'un nuage de créativité façon grand chef...

Dates : mardi 27 mars 2012 à 19h00 avec Colette Andrey

mercredi 30 mai 2012 à 19h00 avec Judith Fasel

Prix : Frs 99.-

## **Chouettes brochettes et papillotes rigolotes...**

Avec Alexis Monème

Il n'y a pas que des baguettes en bois pour faire de chouettes brochettes...

Il n'y a pas que du papier pour emballer vos papillotes ...

L'atelier qui vous propose 1001 façons d'apprêter ce duo de charme...avec des recettes originales. De quoi varier vos repas de tous les jours et régaler vos invités...

Date : jeudi 26 janvier 2012 à 19h00

Prix : Frs 89.-

## **En boîtes entre amies...**

Avec Alexis Monème

Rétro, design, ludique...

A épices ou à biscuits... la cuisine se servira en boîtes.

Optez pour la gamelle du 21ème siècle et amusez vos amies...

Dates : jeudi 29 mars 2012 à 19h00

Prix : Frs 89.-

## « LES INCONTOURNABLES DE LA REGALADE »

### **Cuisiner et partager du printemps**      Brigitte Morel

En cuisine d'abord, autour de la table ensuite. Chaque participant au cours peut être rejoint par une personne de son choix pour partager le repas précédemment préparé. Le menu comprend :  
Deux entrées, plat principal et dessert. Un verre de vin est compris avec chaque plat.

Dates : Jeudi 3 mai **ou** vendredi 4 mai 2010 à 18h30 en cuisine et  
20h00 pour les invités.

Coût : Frs. 95 .- par personne et par invité

### **La cuisine des lasagnes...**      Avec Brigitte Morel

... c'est tout un programme !

Couches après couches, le plaisir s'ajoute pour devenir une lasagne maison, moelleuse, mijotée par vos soins. A déguster de suite pour les plus gourmands ou à congeler pour les plus patients... (super pratique)

Date : jeudi 22 mars 2012 à 14h00 **ou** 19h00

Coût : frs. 40.- pour l'atelier, les courses, la recette et la dégustation  
frs. 20.- le kg (barquette alu d'environ 1 kg)

# COTE DECO

Prélude au printemps avec de chaleureuses compositions florales proposées par Marie-Claude Morand.

Deux ateliers vous sont proposés en après-midi ou en soirées pour réaliser votre arrangement de fleurs.

## A l'heure du thym...

Charmante couronne printanière qui vous propose un chaud-froid de couleurs et de textures...

Dans sa ronde de thym, les fleurs se mettent en « boule » pour jouer les divas ... et durer jusqu'à l'été.

Date : jeudi 1<sup>er</sup> mars à 14h00 ou 19h00

Prix : Frs 140.-

## L'œuf pascal...

De l'eau, des plumes, des fleurs...

Un brin d'imagination, un zeste de créativité. Le tout pour un œuf pascal très tendance.

Laissez-vous guider par Marie-Claude dans la réalisation de cette décoration de Pâques originale.

Date : mardi 3 avril 2012 à 14h00 ou 19h00

Prix : Frs 140.-

# CONDITIONS GENERALES

## 1. Participants

Pour des raisons de place et de convivialité un maximum de 8 à 10 personnes est prévu par cours.

Il ne s'agira donc pas de démonstration, mais chacun mettra la main à la pâte.

## 2. Inscription

Les inscriptions sont prises en considération d'après leur ordre d'arrivée. Nous nous réservons le droit d'annuler le cours si le nombre d'inscriptions est insuffisant.

## 3. Paiement

**Le paiement se fait avant le début du cours, à l'aide du bulletin de versement ci-joint.**

## 4 Désistement / Remboursement

**En cas de désistement 5 jours avant le début du cours, un montant de Frs 50.- sera perçu pour les frais divers. 24h avant le cours, ou en cas d'absence, le montant total du cours sera facturé**

## 5. Renseignements

Mme Anne Repond-Castella

☎ 026 / 913 18 88 ou 079 / 661 49 56

e-mail [anne.repond@bluewin.ch](mailto:anne.repond@bluewin.ch)

[www.laregalade.ch](http://www.laregalade.ch)

# BULLETIN D'INSCRIPTION

A envoyer à : Anne Repond-Castella  
Rue de Gruyères 35  
1630 BULLE

ou par téléphone au : 026 913.18.88 ou 079 661.49.56

Thème(s) choisi(s) : .....

.....

.....

Nom-Prénom : .....

Adresse : .....

NP/Lieu : .....

Tél. privé : .....

Tél. prof ou Natel : .....

Adresse e-mail : .....

J'ai pris connaissance des conditions générales et m'inscris à  
(aux)l'atelier(s) mentionné(s).

Date : .....

Signature : .....