



Juin 2007

### La cuisine des gourmets

Ce dernier chapitre culinaire de la saison nous permet de poser cette question : suis-je gourmand ou gourmet ? Comme le définit le Larousse, Le gourmet est « une personne sachant apprécier et distinguer la bonne cuisine et les bons vins ». Alors la cuisine d'un gourmet c'est le plaisir de recevoir et la joie de ses convives la fourchette à la main. Etes-vous gourmet ou gourmand ?...

3 séances qui mettront en avant cette philosophie avant de débiter des vacances gourmandes, bien méritées.

### Le programme

#### Etape 1 Jeudi 07 Juin à 19h30 -

*semaine fraîche attitude*

- Soupe froide de concombre à la coriandre fraîche et noisette
- Brochette de canard à la réglisse et sa salade de papaye

#### Etape 2 Jeudi 14 Juin à 19h30 -

Grillade de bœuf enroulée et sa salade d'herbes.

#### Etape 3 Jeudi 21 Juin à 19h30 -

Pour cette dernière séance Le chef c'est vous ! Olivier met à votre disposition un panier et à vous de réaliser une recette... que vous dégusterez ensemble autour d'un verre.

Séance de 2H30 – 24 euros à l'abonnement  
27 euros à la séance tout compris.

**Paiement et réservation 48h à l'avance. Places limitées.**

Possibilité de cours le **Lundi** soir (selon disponibilité, 4 personnes mini)



Crédit photo :  
<http://www.bananeguaadeloupemartinique.com>

### **Comment choisir ?... Le produit de saison**

**En Juin...**c'est encore la banane ! afin d'avoir une très bonne qualité, choisissez la ferme mais pas trop dure jaune vif, brillante, tacheté de points bruns ou noirs.

**Du côté nutrition :** les bananes procurent un apport alimentaire en vitamine C et B mais aussi en minéraux et en oligo-élément (zinc, cuivre, manganèse, sélénium)

[Pour en savoir +](#)

C'était en Mai



La cuisine en Guinguette.

### **Les Festivités** de la Maison

En Juin

Les fruits et légumes sont à l'honneur !

*semaine fraîche attitude*

**Samedi 2** (à 10 h)  
Cocktails vitaminés et découpes de légumes.

**Mercredi 6**  
(de 10 h à 13 h)  
Démonstration et dégustation dans le magasin **ODélist** (6 rue Jenny Lepreux).



### **Astuce du mois**

Afin que vos bananes ne noircissent pas trop vite pensez à partager votre régime de banane en deux, puis de mettre l'une des parties au frigo (car le froid ralentit le mûrissement) et consommer celles que vous aurez sorties.

**Maison**  
5 sens des

58 rue Emile Gentil

05.56.51.24.03 / 05.56.98.45.05

[infos@jsa-bordeaux.asso.fr](mailto:infos@jsa-bordeaux.asso.fr)