Carte Cado

Noël, Anniversaire, Mariage, Diplôme ...

Offrez à vos proches la possibilité d'apprendre de nouvelles recettes saines et gourmandes, de développer leur créativité et de s'amuser en cuisine.
Un cadeau qui fera plaisir à coup sûr !



Cours Privé à Domicile

En solo, en couple, en famille, entre amis.ies
Un moment privilégié de partage et d'apprentissage, convivial et personnalisé.

+ d'informations à la page suivante

Cours Collectifs dans ma salle à Seynod (Annecy)

Le bénéficiaire de la carte procèdera lui-même à son inscription au cours de son choix, dans un second temps.



Offrez le montant de votre choix
(minimum : 65 €)

Les cours ont lieu des samedis matins:
- 65 à 75 € pour le tarif adulte
-105 à 125 € pour le tarif Duo enfant-parent (8 à 18 ans)

Calendrier des cours en pages suivantes.

La Carte Cado est valable 1 an.

Votre Carte vous sera envoyée par mail pour que vous puissiez l'imprimer rapidement.
Règlement par virement bancaire ou par chèque. Envoi par courrier postal en option (+5€).

Commandez une Carte Cado !
contact@gaellechretien.fr



Gaëlle CHRETIEN
06 85 11 87 77
www.gaellechretien.fr

Les Cours Privés à Domicile

Un tête à tête en cuisine, des conseils personnalisés, la meilleure manière d'apprendre.







Risotto aubergine, citron et basilic

Adulte

- Cours particulier = 1 participant
Durée: **4h**
Permet de préparer 2 à 3 recettes (une entrée, un plat et un dessert rapides par exemple) ; quantité pour 2 personnes
ou cours spécial « Femme enceinte ou en projet de grossesse » (participation du 2ème parent offerte)
Tarif : **419 €**

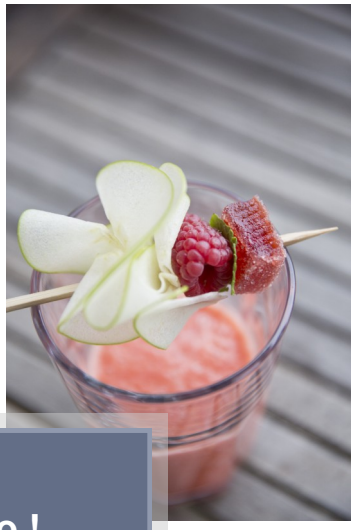
39€ / participant adulte supplémentaire et 29€ / participant enfant-ado supplémentaire

- Cours particulier = 1 participant
Durée: **3h**
Permet de préparer 1 à 2 recettes (un plat et une entrée rapide par exemple) : quantité pour 2 personnes
Tarif : **359 €**

32€ / participant adulte supplémentaire et 22€ / participant enfant-ado supplémentaire







Enfant & Ado

- Cours particulier = 1 participant
Durée: **3h**
Permet de préparer 1 à 2 recettes
(un plat et une entrée rapides ou 1
belle recette par exemple) :quantité pour 2 personnes
Tarif : **309 €**

- Cours particulier = 1 participant
Durée: **2h30**
Permet de préparer 1 recette: quantité pour 2 personnes
Tarif : **279 €**

Compter 22€ / enfant ou ado participant supplémentaire

Commandez
une Carte Cado !
contact@gaellechretien.fr

*Coaching en alimentation saine: plus qu'un cours se résumant à la technique, l'évocation de vos goûts et vos envies vous amène à préciser vos interrogations au sujet de la diététique, vos problématiques personnelles ou propre à chaque famille, concernant la préparation des repas quotidiens, je vous soutiens pour trouver les solutions.

*Le déplacement dans un rayon de 10 km autour de Seynod est compris. Au delà, je vous transmets sur demande le coût du déplacement à prévoir.

*J'arrive chez vous avec tout ce qu'il faut (produits (environ 90% sont issus de l'agriculture biologique) et matériel spécifique si nécessaire; nous cuisinons ensemble puis je m'éclipse et vous laisse déguster en toute intimité.

* En fonction des recettes que vous aurez choisies parmi mes propositions de saison, compter environ 15 à 25€ pour prévoir un convive supplémentaire à table.

Photos de Séverine Brussoz, Franck Paubel et Gaëlle Chrétien

Cours de Cuisine Saine et Gourmande d'Annecy

www.gaellechretien.fr
Gaëlle CHRETIEN
06 85 11 87 77

Les Cours Collectifs

2026 - 2027

6 Postes de travail entièrement équipés
à **SEYNOD** (Annecy)



une Cheffe pour qui **BIO, LOCAL** et **PRATIQUES SOUTENABLES**
riment avec GOURMANDISE !

S'inscrire
contact@gaellechretien.fr

Pour le moment, mon site internet vous indique un message d'erreur lors d'une demande d'inscription ou de Carte Cado, je vous présente toutes mes excuses pour ce dérangement.

Merci de me faire votre demande directement par mail : bouton S 'inscrire ci-dessus ☺

Le nombre de places disponibles est indicatif, changeant tous les jours, il se peut qu'il ait évolué depuis la dernière mise à jour. merci !

Samedi 12
SEPTEMBRE
durée 3h
65€

Préparations pour 1 personne à emporter

il reste
3 places

9h - 12h

Tapas surprises !

version été prolongé 2026

NOUVELLES RECETTES !



CE COURS A DÉJÀ EU LIEU

Toujours de nouvelles recettes de saison, originales
étariennes:
es bio sont à l'honneur.

Duo enfant* parent 105€ le duo
le duo cuisine pour 2 personnes
*enfant de 8 à 18 ans

Samedi 19
SEPTEMBRE
durée 3h30
70€

Préparations pour 1 personne à emporter

COMPLET ! inscrivez-vous sur la liste d'attente !

9h - 12h30

Bò Bún au poulet



CE COURS A DÉJÀ EU LIEU

Savoureuse salade au parfum vietnamien: vermicelles de riz, légumes croquants, poulet mariné sauté à la citronnelle,
es fraîches, nems
cuits au four en feuille de brick, sauce aigre douce...

Duo enfant* parent 114€ le duo
le duo cuisine pour 2 personnes
*enfant de 8 à 18 ans

Samedi 26
SEPTEMBRE
durée 3h
75€

Préparations pour 1 personne à emporter

9h - 12h

Ceviche de bar sauvage



CE COURS A DÉJÀ EU LIEU

délice sud-américain **de ce poisson cru exceptionnel**, mariné au citron vert, oignon rouge et coriandre fraîche.

Frites de patate douce au paprika

Petite salade exotique: mangue, avocat, tomate
t seulement si on le souhaite !

Duo enfant* parent 125€ le duo
le duo cuisine pour 2 personnes
*enfant de 8 à 18 ans

Samedi 3
OCTOBRE
durée 3h
68€

Préparations pour 1 personne à emporter

9h - 12h

Poulet esprit tikka masala



CE COURS A DÉJÀ EU LIEU

Un de mes plats indiens préférés.
Haut de cuisse de poulet moelleux en sauce: tomate, oignon, ail, gingembre, curcuma, cumin, coriandre, crème et poivron rouge
pour les amateurs, amandes torréfiées;
Riz parfumé
Lassi à la mangue

Duo enfant* parent 110€ le duo
le duo cuisine pour 2 personnes
*enfant de 8 à 18 ans

Samedi 10
OCTOBRE
durée 3h
65€

Préparations pour 1 personne à emporter

9h - 12h

Tapas surprises !

version automne 2026

NOUVELLES RECETTES !



CE COURS A DÉJÀ EU LIEU

Toujours de nouvelles recettes de saison, originales et parfumées, exclusivement végétariennes:
bio sont à

Duo enfant* parent 105€ le duo
le duo cuisine pour 2 personnes
*enfant de 8 à 18 ans

Samedi 7
NOVEMBRE
durée 3h30
75€

Préparations pour 1 personne à emporter

il reste
2 places

9h - 12h30

Les piliers d'une alimentation Saine



* Sportif, parent ou simplement attentif à votre alimentation et votre bien être.
* Vous aimez manger et vous régaler à table, vous ne souhaitez pas pour autant que ce plaisir soit ni au détriment d'une belle santé à long terme ni d'une humeur et d'une énergie stable tout au long de la journée.
* Quels apports et pourquoi? Variations possibles pour garder le plaisir de manger. Tous les conseils pratiques pour organiser sa semaine et gagner du temps.
* Et si tout commençait par un petit déjeuner, salé, qui se déguste avec fourchette et couteau? … délicieux et vous apportant tout le nécessaire pour une mise en route efficace.

Nous cuisinerons ensemble le combo gagnant !

-les bonnes matières grasses / épices / produits laitiers
-comment réduire le sucre
-limiter l'inflammation chronique
-que boire ?
-se prémunir des maladies sociétales chroniques actuelles
-maintenir et entretenir sa masse musculaire

Cours naturellement sans gluten

Duo enfant* parent 125€ le duo
le duo cuisine pour 2 personnes
*enfant de 14 à 18 ans

Prenez de l'avance !

Commandez vos

Carte Cado

pour Noël !

Offrez un cours de cuisine !

* Cours collectif ou Cours privé à domicile

* Choisissez le montant (65€ minimum)

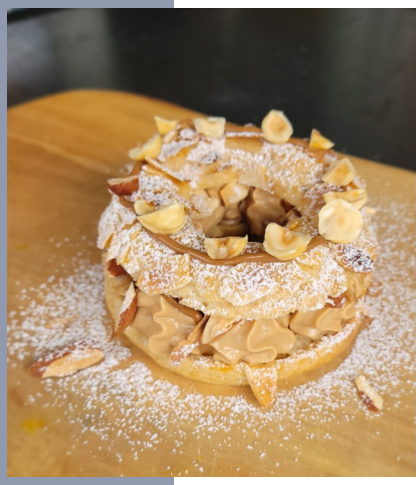
* Carte valable 1 an

* Le bénéficiaire choisira lui-même le cours collectif de son choix ou programmera son cours privé.

Samedi 14
NOVEMBRE
durée 3h
66€
Préparation pour 1 personne à emporter

il reste
5 places

9h - 12h



Paris Brest

Pâte à chou et crème praliné...à tomber!

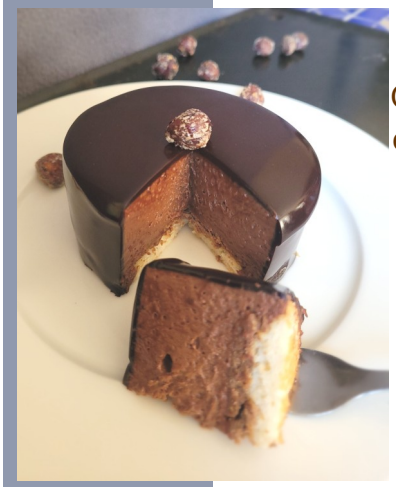
Duo enfant* parent 106€ le duo
le duo cuisine pour 2 personnes
*enfant de 8 à 18 ans

Version sans gluten possible,
merci de le préciser lors de votre inscription.

Samedi 21
NOVEMBRE
durée 3h
67€
Préparation pour 1 personne à emporter

COMPLET ! inscrivez-vous sur la liste d'attente !

9h - 12h



Royal ou Trianon...

Entremet chocolat praliné feuillantine, comme chez le pâtissier

Quand le bio et le moins sucré subliment un classique de la pâtisserie française, pour plus d'intensité de goût et donc de plaisir.
Biscuit dacquoise à la poudre d'amande, praliné feuillantine et mousse au chocolat.
Technique du glaçage miroir cacao.

Duo enfant* parent 107€ le duo
le duo cuisine pour 2 personnes
*enfant de 8 à 18 ans

Samedi 28
NOVEMBRE
durée 3h
68€
Préparations pour 1 personne à emporter

COMPLET ! inscrivez-vous sur la liste d'attente !

9h - 12h



Tapas surprises !

version spécial fêtes 2026

NOUVELLES RECETTES !

Toujours de nouvelles recettes de saison, originales et parfumées, exclusivement végétariennes: légumes, céréales et légumineuses bio sont à l'honneur.

Duo enfant* parent 108€ le duo
le duo cuisine pour 2 personnes
*enfant de 8 à 18 ans

Samedi 23
JANVIER
durée 3h
65€
Préparations pour 1 personne à emporter

il reste 3 places

9h - 12h



Éclairs au CHOCOLAT

Version Sans Gluten

ou Version Classique*

Duo enfant** parent 105€ le duo
le duo cuisine pour 2 personnes
**enfant de 8 à 18 ans

*merci de préciser votre choix lors de votre inscription

Samedi 30
JANVIER
durée 3h30
75€
Préparations pour 1 personne à emporter

il reste 10 places

9h - 12h30



Les piliers d'une alimentation Saine

* Sportif, parent ou simplement attentif à votre alimentation et votre bien être.
* Vous aimez manger et vous régaler à table, vous ne souhaitez pas pour autant que ce plaisir soit ni au détriment d'une belle santé à long terme ni d'une humeur et d'une énergie stable tout au long de la journée.
* Quels apports et pourquoi? Variations possibles pour garder le plaisir de manger. Tous les conseils pratiques pour organiser sa semaine et gagner du temps.
* Et si tout commençait par un petit déjeuner, salé, qui se déguste avec fourchette et couteau? … délicieux et vous apportant tout le nécessaire pour une mise en route efficace.

Nous cuisinerons ensemble le combo gagnant !

-les bonnes matières grasses / épices / produits laitiers
-comment réduire le sucre
-limiter l'inflammation chronique
-que boire ?
-se prémunir des maladies sociétales chroniques actuelles
-maintenir et entretenir sa masse musculaire

Cours naturellement sans gluten

Duo enfant* parent 125€ le duo
le duo cuisine pour 2 personnes
*enfant de 14 à 18 ans

Samedi 6

FEVRIER

durée 3h

65€

Préparations pour 1 personne à emporter

il reste
12 places

9h - 12h



Tapas surprises !

version hiver 2027

Toujours de nouvelles recettes de saison, originales et parfumées, exclusivement végétariennes: légumes, céréales et légumineuses bio sont à l'honneur.

Duo enfant* parent 105€ le duo
le duo cuisine pour 2 personnes
*enfant de 8 à 18 ans

Samedi 6

MARS

durée 3h

70€

Préparations pour 1 personne à emporter

il reste
7 places

9h - 12h





Pasta & Polpette

Délicieuses boulettes de poulet parfumées au parmesan et romarin, en jus court et tomaté.
Tagliatelles fraiches maison.
L'Italie chez soi, du pur réconfort!

Duo enfant* parent 114€ le duo
le duo cuisine pour 2 personnes
*enfant de 8 à 18 ans

Samedi 27

MARS

durée 3h

70€

Préparations pour 1 personne à emporter

il reste
9 places

9h - 12h



Gyosa poulet légumes
&
Soupe Miso

les bienfaits de la tradition nippone

Duo enfant* parent 114€ le duo
le duo cuisine pour 2 personnes
*enfant de 8 à 18 ans

Samedi 3
AVRIL
durée 3h
70€

Préparations pour 1 personne à emporter

il reste
12 places

9h - 12h

Poulet Thaï au lait de coco et citronnelle



Riz parfumé et légumes d'hiver braisés
Recette douce et envoutante, parfumée sans être piquante

Duo enfant* parent 114€ le duo
le duo cuisine pour 2 personnes
*enfant de 8 à 18 ans

Samedi 1er
MAI
durée 3h
65€

Préparations pour 1 personne à emporter

il reste
12 places

9h - 12h

Tapas surprises !

version printemps 2027



Toujours de nouvelles recettes de saison, originales et parfumées, exclusivement végétariennes: légumes, céréales et légumineuses bio sont à l'honneur.

Duo enfant* parent 105€ le duo
le duo cuisine pour 2 personnes
*enfant de 8 à 18 ans

Samedi 29
MAI
durée 3h
67€

Préparations pour 1 personne à emporter

il reste
12 places

9h - 12h

Pavlova



Meringues, chantilly citronnée, fraises, zeste de citron vert et amandes effilées torréfiées

Tartelettes choco praliné



Ganache chocolat praliné, noisettes torréfiées
Dessert express sur sablé bio

Duo enfant* parent 107€ le duo
le duo cuisine pour 2 personnes
*enfant de 8 à 18 ans

Samedi 5
JUIN
durée 3h
70€

Préparations pour 1 personne à emporter

il reste
12 places

9h - 12h



Maki & Sushi

Vous souhaitez tout savoir pour réussir vos sushis?
Comment bien choisir vos ingrédients?
On se retrouve le 5 ou le 19 juin? à vous de choisir!

Duo enfant* parent 114€ le duo
le duo cuisine pour 2 personnes
*enfant de 8 à 18 ans

Samedi 12
JUIN
durée 3h
70€

Préparations pour 1 personne à emporter

il reste
6 places

9h - 12h30



Bò Bún au poulet

Savoureuse salade au parfum vietnamien: vermicelles de riz, légumes croquants, poulet mariné sauté, cacahuètes grillées et herbes fraîches, nems poulet/légumes croustillants cuits au four en feuille de brick, sauce aigre douce...

Duo enfant* parent 114€ le duo
le duo cuisine pour 2 personnes
*enfant de 8 à 18 ans

Samedi 19
JUIN
durée 3h
70€

Préparations pour 1 personne à emporter

il reste
12 places

9h - 12h



Maki & Sushi

Vous souhaitez tout savoir pour réussir vos sushis?
Comment bien choisir vos ingrédients?
On se retrouve le 5 ou le 19 juin? à vous de choisir!

Duo enfant* parent 114€ le duo
le duo cuisine pour 2 personnes
*enfant de 8 à 18 ans

Le nombre de places disponibles est indicatif, changeant tous les jours, il se peut qu'il ait évolué depuis la dernière mise à jour. merci !

Les cours collectifs à Seynod sont en pause pendant l'été,
mais je reste à votre disposition pour organiser vos Cours privés à domicile et
vous envoyer des Carte Cado.
A bientôt!

Gaëlle

S'inscrire
contact@gaellechretien.fr

Pour le moment, mon site internet vous indique un message d'erreur lors d'une demande d'inscription ou de Carte Cado, je vous présente toutes mes excuses pour ce dérangement.

Merci de me faire votre demande directement par mail : bouton S 'inscrire ci-dessus ☺