

## Présentation du projet

### Les intervenants

#### Carole Prost

Carole Prost est naturopathe sur Chambéry depuis 2006. Elle assure consultations, ateliers de cuisine saine et conférences sur la santé naturelle et l'alimentation."

Elle vous propose, chaque mois, un nouveau thème, pour concilier plaisir gustatif et équilibre alimentaire : les bases de l'alimentation bio , cuisine Minceur, modes de cuisson, utilisation des épices, cuisine du monde.....

#### Catherine Barrier

Catherine après avoir suivi une formation de cuisine du Terroir à l'AFRAT, dans le Vercors, a pu se familiariser avec l'organisation d'une cuisine dans plusieurs restaurants chambériens (Restaurant la Frégate, au Lac du Bourget, Traiteur l'Essentiel à Chambéry, Restaurant l'Annexe à Tresserve), avant d'ouvrir l'Auberge des Clarines au Châtelard, dans le Parc Naturel des Bauges où, au fil des saisons, elle tente de s'adapter à la clientèle, locale ou touristique, en cuisinant des produits sains, frais, et locaux.

Dans cet esprit, elle cherchait à approfondir ses connaissances en cuisine bio, sa rencontre avec Carole lui permet aujourd'hui de mettre en place les ateliers de cuisine que vous demandiez depuis 4 ans.

### Les chefs invités

Nous allons tenté de vous proposer un mois sur 2, le cours d'un grand chef que nous inviterons à l'auberge.

Les chefs pressentis pour les 1ers cours :

Christian poulet (Brasserie les Barjots - Chambéry)

Jean Sulpice ( l'Oxalis - Val Thorens)

Jean Michel Bouvier ( Une Table en Montagne et le Chalet Bouvier - Tignes)

## L'accord mets et vins

### Pourquoi ne pas terminer la soirée dans la convivialité avec votre conjoint ou vos amis en découvrant les vins et leur mariage avec les plats

Pour compléter ces formations, nous vous proposons une dégustation mets et vins, animée par des professionnels du vin, producteurs, œnologues, ou simplement passionnés, ils vont vous faire découvrir des productions traditionnelles, ou bio, les terroirs, cépages et millésimes.....

Nous vous proposons une formule cumulée cours de cuisine et œnologie à tarif préférentiel, ou une formule œnologie simple, accueil à partir de 19h30.

## Hébergement

Possibilité d'hébergement à l'Auberge, 6 chambres au tarif préférentiel de 50 euros la chambre, petit déjeuner : 9.50 euros (produits locaux, pain bio de Jarsy, miel du Cusy, fromage des Bauges, Yaourt artisanal de Puygros, gâteau de Savoie Maison, confiture maison, céréales, jus de fruits de Savoie et d'ailleurs...)

## Le déroulement des cours

Les cours se déroulent dans les cuisines de l'auberge, au Châtelard, en plein cœur des Bauges, à 30mn d'Aix les Bains, 45 mn de Chambéry en passant par l'autoroute de Chambéry à Aix nord (sortie 14 Albens, Aix nord ), Grésy, Cusy, Lescheraines, Le châtelard)

Accueil : 15h45

Début des cours : 16h

Fin du cours : 19h

Dégustation des plats : 19h

ou

Dégustation et accord mets et vins : 20h

### Tarifs par personne :

- **Cours de cuisine : 55 euros**

Présentation des produits, recettes et techniques culinaires, dégustation des produits

- **Cours de cuisine + option œnologie : 80 euros**

- **Dégustation et Cours œnologie - accords mets et vins : 60 euros**

Découverte des vins, chaque cours avec un thème ( une région, cépages, millésime, les grands vins de France ou d'ailleurs, les nouveaux types de culture....)

trouver le vin adapté aux repas concoctés, accords mets et vins.

- **Hébergement : 50 euros la chambre - 9.5 euros le petit déjeuner**

6 chambres de charme récemment rénovées avec salle de bains et wc privés, au tarif préférentiel de 50 euros la chambre, petit déjeuner : 9.50 euros (produits locaux, pain bio de Jarsy, miel du Cusy, fromage des Bauges, Yaourt artisanal de Puygros, gâteau de Savoie Maison, confiture maison, céréales, jus de fruits de Savoie et d'ailleurs...)