

## L'atelier, cours de cuisine



L'atelier cours de cuisine a ouvert ses portes.

Nous vous proposons des cours de cuisine, démonstration, ateliers œnologiques et dégustation de vins, des séminaires, des cocktails dînatoires....

Pour plus d'informations, consultez-nous.

Notre brochure sera bientôt disponible en ligne

## Pascal Perrais, chef de l'atelier



Envie de connaître des astuces pour cuisiner sans se prendre la tête? Envie d'un apéro dînatoire original? D'un dîner de fête sans dinde aux marrons ou d'un barbecue qui change des chipos-merguez?

Rejoignez le chef dans son atelier!

150, boulevard des Océanides - 44380 PORNICHET - T 33 (0)2 40 61 04 04 - F 33(0)2 40 61 06 06  
www.le-regent.fr - hotel@le-regent.fr

SARL au capital de 170.000€ - Siret 493 772 602 00014 - APE 551A - N° Identification TVA FR 69493772602

NEWS

05

2010

Le Régent  
hôtel & Spå  
Plage de La Baulé - Pornichet

Grain de Folie  
restaurant  
Produits Frais & Cuisine folle!



## La gazette

Edito P.1

On voit rouge! P.2

Programme du weekend P.3

L'atelier, cours de cuisine P.4

## Edito

Quoi de neuf chez nous en mai? Tout le monde adooooore le mois de mai, c'est la fin de l'hiver (si tout se passe bien car pour l'instant il neige dans le sud!), y'a plein de férié, donc moins de boulot et plus de weekend, et ça, ça fait vraiment du bien au moral. Après 2 semaines de soleil, on a sorti les tongs et les lunettes de stars...on les a vite rangé et on a ressorti les bottes...toutefois, on est optimiste, Evelyne Dhéliat a prévu un weekend plus chaud....

Trêve de météo, laissons cela à Evelyne, elle le fait mieux que nous!

Sinon chez nous, on a changé la carte du restaurant, si vous venez, vous découvrirez une carte de printemps toute mimi, toute sympa.

...Panacotta de parmesan et langoustines, sardine façon baba (il a des idées bizarres ce chef mais apparemment ça plaît!), consommé frappé, filet de rouget au cresson, pomelos et aubergines fumées, tartare de cabillaud à l'huile de lavande, soupe de fraises, tomate en dessert...voilà un petit aperçu de ce que vous pourrez déguster. En parlant de soupe

de fraises, vous trouverez plus loin, un petit topo sur les fraises, produit de saison oblige avec une petite recette que le chef propose à la carte. C'est bon, c'est simple et c'est tout ce qu'on demande à une recette quand on est pas des pros!

On parle encore de cuisine mais on aime manger, qu'est ce que vous voulez?! Vous devez maintenant savoir que nous avons relookée notre salle de séminaire qui s'appelle maintenant "l'Atelier". Dans cette salle, nous avons installé une cuisine équipée. Donc dorénavant nous vous proposons de petits ateliers ludiques...cours de cuisine, démonstration, atelier œnologique, dégustation de vins...pour les particuliers et pour les groupes de travail ou pas. Voilà, on trouve l'idée sympa et in , alors on surfe sur la vague!

Retrouvez-nous en juin pour une nouvelle édition de la gazette

A bientôt

L'équipe Régent-  
Grain de folie

HOTELcert  
AF  
11 rue François de Perceval  
49371 LA PLAGE SAINT-DENIS Cedex

Logis

## Recette facile

### Soupe de fraises et infusion de fruits rouges...

Pour 4 personnes il faut:

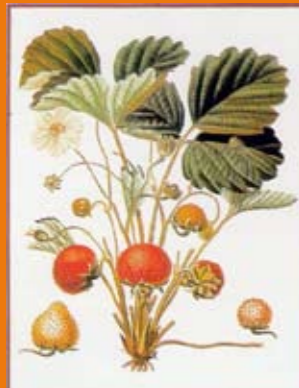
- 400g de fraises
- De l'infusion de fruits rouges (ou autre) en vrac
- 100g de sucre
- 1/2 L d'eau

Préparer le sirop (faire bouillir sucre + eau), y ajouter l'infusion. Laisser infuser.

Passer le mélange.

Couper les fraises en 4, les ajouter au sirop.

Servir avec une boule de glace au lait d'amandes (maison pour les plus courageux...sinon y'a la même dans le magasin de surgelés à l'enseigne bleue...)



ça y est, la saison des fraises à commencer. ça veut dire que l'été arrive et que notre moral remonte en flèche. Un peu de baratin sur les fraises pour ceux qui aurait besoin de se forcer pour en manger...Elle est pauvre en calorie, riche en vitamine C et elle égaye un dessert sans se prendre la tête. Servez une soupe de fraise après une soirée grillades, tout vos convives feront des mmm! et des miam! et ça vous aura pris 5 minutes de préparation. En plus tout le monde aime ça donc pas de prise de tête. **Comment choisir les fraises?** Rouges (pas bleues!), sans tâches, bien brillantes et fermes. Ne les prenez pas forcément grosses (elles sont alors souvent gorgées d'eau) mais toujours bien odorantes. **Comment conserver les fraises?** Plaisir gourmand mais fragile, les fraises sont à consommer dès leur achat. Conservez-les, dans leur barquette perforée et dans le bac à légumes du réfrigérateur, au

maximum 3 jours si elles ne sont pas très mûres. Elles se prêtent mal à la congélation, aussi, si vous en avez beaucoup, faites-en plutôt des confitures ou des coulis. **Comment préparer les fraises?** Préparez-les au dernier moment, en évitant de trop les manipuler et de les exposer à la chaleur. Lavez-les rapidement, sans les faire tremper, et ne les équeuter qu'après, sinon elles perdent de leur saveur et de leurs vitamines, et risquent de se gorgier d'eau. Pour que leur parfum s'exhale mieux, n'oubliez pas de les sortir du réfrigérateur quelque temps avant de les déguster. **Comment déguster les fraises?** Voir notre idée de recette ci-contre. Sinon nature, au sucre, chantilly, en tarte, charlotte...je ne vous apprend rien! Un petit historique sur la fraise? Non, c'est une blague, nous

n'allons pas abuser de votre patience! Sachez seulement qu'il a plus de 600 variétés de fraises et il faut 8 à 10 ans pour créer une nouvelle variété, et plus de 10000 semis pour obtenir une bonne variété, quel courage et quelle patience... guariguette, mara des bois, selva, pour n'en citer que 3 connues. C'était la parenthèse "culture" de la gazette. En attendant, on ne savait peut être pas tout ça ne nous empêchait pas de les déguster avec plaisir. C'est un peu comme le vin parfois, on ne connaît pas bien mais on sait que l'on aime!

"Pauvre en calorie, riche en vitamine C, la fraise égaye un dessert sans se prendre la tête"

## Programme du weekend

10 idées pour un weekend réussi dans notre si jolie presqu'île guérandaise...

### S'il fait beau...

- Boire un verre en terrasse, les pieds dans l'eau (classique mais vraiment bien!)
- Balade sur le marché de La Baule (goûter impérativement les macarons de chez Roussel)
- Aller à l'Avenue De Gaulle (si vous passez par la case départ ne touchez pas 20000frs!) à La Baule (en long, en large et en travers surtout si vous

êtes shopper addict)

- Faire le tour du Croisic à pieds, en commençant par la côte et en terminant par le port (environ 2h)
- Balade à vélo (au moment du crépuscule, c'est mieux, moins de voiture et plus d'oiseaux!) au coeur des marais, acheter du sel au petit producteur sur la route
- S'il pleut...
- Après-midi à Aquabaule avec les enfants, succès garanti!
- Océarium du Croisic avec les enfants

- Après-midi à Guérande, une petite crêpe dans les remparts, un p'tit ciné et un tour des remparts si le temps s'y prête
- Une séance de massages dans notre spa, commencez par un "bain de folie" (séance de hammam+gommage énergétique) et poursuivez avec un massage "sérénité" aux huiles essentielles
- Faire la sieste!

## Notre forfait weekend...



### Zenitude 229€ pour 2

- 1 nuit en chambre double côté cour
- 2 apéritifs
- 2 dîners un p'tit grain de folie (hors boisson)
- 2 petits déjeuners en chambre ou buffet
- 2 massages relaxants d'1/2h par personne