

Cuisinez simple, sain et bon

Ilona Banti

Elle-même traversée par ses origines Normande, Catalane et son vécu en Bretagne, sa cuisine est toute aussi inspirée de différentes cultures.

Cuisinière depuis dix ans maintenant, elle est traiteur, principalement dans les milieux artistiques, souvent en itinérance et improvise selon l'univers qui doit être nourri !

C'est une cuisine inspirée de recettes du monde et les épices en sont le fil rouge. La créativité s'exprime dans la fusion des recettes et des goûts, en passant par l'Inde, le Maghreb, la méditerranée, la France bien sûr...et d'autres pays dont elle a gardé au fond d'elle les parfums.

Les plantes et fleurs que nous trouvons autour de nous en Ardèche seront aussi des invitées ponctuelles.

Les produits sélectionnés sont bio/raisonnés et/ou locaux, majoritairement de saison et du marché pour les produits frais.

« Mon grand plaisir c'est d'aller chercher les produits au petit matin auprès des producteurs, de m'inspirer de ce qui se présente à ce moment-là, souvent le menu prévu s'étoffe après le retour du marché ! »

Le cours de cuisine

Ce cours de cuisine se veut simple.

Simple dans la mesure où je veux garder ce plaisir de cuisiner au quotidien. Que la joie de faire plaisir et de se faire plaisir passe aussi par la confection de plats savoureux, créatifs, subtiles, colorés et pas forcément couteux.

La cuisine est un art, un art de vivre. Un dicton bien connu dit : « Nous sommes ce que nous mangeons ». J'aime apporter naturellement ce soin pour nous, en portant une attention particulière à la réalisation, au choix des produits et à la dégustation. Aller ainsi au-delà du seul résultat dans l'assiette.

Le contenu du cours :

- Préparation d'un repas Entrée/Plat/Dessert selon l'inspiration du moment
- Découpe des aliments, cuissons, et présentation du buffet
- Repas manger ensuite ensemble
- Un temps de préparation d'environ 2h

Début du cours à 17h30

Tarif : 35€/ personne pour le cours + le repas