

ÉVÈNEMENT

COURS DE CUISINE ÉDUCATIVE À MARÉIS

Etaples, le 17 décembre 2015 — En 2016, Maréis vous accueille pour des cours de cuisine 100% locale ! Cette année, le programme s'est enrichi de deux nouvelles formules, qui viennent compléter les cours du samedi matin : les ateliers du vendredi soir et les cours de cuisine de la pêche du jour. Au total, c'est 25 rendez-vous immanquables pour tous les aficionados des fourneaux !

Inaugurée en 2015, la cuisine éducative de Maréis est l'unique opportunité sur la Côte d'Opale d'apprendre à préparer les produits de la mer issus de la pêche locale. Ouverts à tous, les cours de cuisine se veulent accessibles et conviviaux, et permettent de faire tomber les préjugés sur la préparation du poisson. En partenariat avec un Chef expérimenté, Maréis invite, deux fois par mois, dix participants à venir cuisiner des espèces marines de nos côtes.

Les cours du samedi matin sont l'occasion d'apprendre à cuisiner un plat complet à base de poissons de saison. Cette année, retrouvez entre autres le barbet, l'encornet, le merlan, la lotte, ou encore la sole façon "Étaploise" et repartez avec votre plat à l'issue du cours.

Ces ateliers permettent non seulement d'apprendre à cuisiner les produits de la mer, mais aussi de transmettre les clés d'une cuisine responsable : "nous proposons chaque mois une espèce de saison, souligne Vincent Theeten, directeur de Maréis. Chaque recette est réalisée à partir d'une espèce dont les stocks sont bien gérés".

Les cours du vendredi soir proposent une approche originale qui vous permettra d'étonner vos convives grâce à des associations réussies. Découvrez les techniques de filetage, réussissez des marinades spéciales "poisson au barbecue", apprenez à associer vin et poisson, sont des cours immanquables pour peaufiner vos connaissances.

Enfin, cet été, vous pourrez participer aux **cours de cuisine de la pêche du jour** ! Le principe est très simple : après un accueil convivial à Maréis, direction le port d'Etaples pour choisir une espèce directement sur les étals ! Le chef vous donnera tous les conseils pour avoir l'oeil averti. De retour à Maréis, les participants se mettront aux fourneaux pour préparer le poisson issu de la pêche artisanale locale.

En qualité de centre de découverte de la pêche étaploise, Maréis rend ainsi un bel hommage à la pêche locale, réputée dans la France entière pour la qualité de son poisson, et à la filière pêche étaploise.

Pour les participants, ces cours apportent un savoir-faire pratique et accessible : on arrive les mains dans les poches, on revêt un tablier, et c'est parti pour 1 h 30 de cours ! Le tout pour 20 € (40 € pour les cours de la pêche du jour). Tout le matériel est mis à disposition et le Chef de l'atelier est là pour transmettre ses connaissances sur la préparation du plat.

[Cliquez ici](#) pour accéder à la banque d'images sur les cours de cuisine. Visuels libres de droit.

[Cliquez ici](#) pour visionner le *teaser* video des cours.

Contact :

Rémi Dubois
Chargé de développement
remi.dubois@mareis.fr
Tel : 03 21 09 04 00 ou 06 22 52 26 98



Calendrier des cours 2016

Cours limités à 10 participants
Réservation obligatoire au 03 21 09 04 00 ou contact@mareis.fr

Date	Cours
Samedi 6 février à 9 h 30	Brochette de Saint-Jacques, fenouil au miel et à l'orange
Vendredi 19 février à 18 h	Maîtriser les techniques de préparation du poisson
Samedi 5 mars à 9 h 30	Fricassée d'encornet façon "Planète Océan"
Vendredi 18 mars à 18 h	Réussir les accompagnements du poisson
Samedi 2 avril à 9 h 30	Filet de sole à l'Étaloise
Vendredi 15 avril à 18 h	Préparer un apéritif dînatoire à base de poisson
Samedi 7 mai à 9 h 30	Mille feuilles de rouget pressé d'olive noire
Vendredi 20 mai à 18 h	Réussir des marinades spéciales barbecue
Samedi 4 juin à 9 h 30	Lotte poêlée à la sauce Bercy
Vendredi 17 juin à 18 h	Les produits de la mer au barbecue : les brochettes
Les vendredis 15, 22 et 29 juillet à 9 h 30	Cuisine de la pêche du jour
Les vendredis 5, 12 et 19 août à 9 h 30	Cuisine de la pêche du jour
Samedi 3 septembre à 9 h 30	Filet de merlan pané sauce moutarde aux pommes
Vendredi 16 septembre à 18 h	Maîtriser les techniques de préparation du poisson
Samedi 15 octobre à 9 h 30	Week-end du goût : Filet de rouget au romarin en papillote
Dimanche 16 octobre à 9 h 30	Week-end du goût : Filet de rouget au romarin en papillote
Vendredi 21 octobre à 18 h	Verrines de produits de la mer
Samedi 5 novembre à 9 h 30	P'tits calamars farcis et risotto
Vendredi 18 novembre à 18 h	Savoir associer vin et poisson
Samedi 17 décembre à 9 h 30	Tartine de caviar d'aubergine et filet de rouget barbet
Vendredi 16 décembre à 18 h	Poisson local et saveurs d'ailleurs