

PROGRAMME

atelier immersif - 12 septembre 2026



“Maîtriser l’essentiel de la raw food”

Une immersion de cinq heures au cœur de la cuisine crue. Dans un groupe limité à huit participants, Paul Guény guide pas à pas les techniques fondamentales de la raw food. Chacun est libre de participer aux préparations, d’observer ou de poser ses questions tout au long de l’atelier. Dix ans d’expérience, plus de quatre cents élèves formés. Une journée conviviale pour transmettre un savoir-faire dans une ambiance dynamique et détendue

Ce que comprend votre inscription

- 5 heures d’atelier immersif et participatif, en petit comité de 8 participants maximum, pour favoriser l’échange, la pratique et un accompagnement personnalisé.
- Vous réaliserez 10 recettes et, tout au long de la matinée.
- Les boissons fraîches et chaudes sont incluses à volonté, avec un kombucha maison ou un vin naturel soigneusement sélectionné servi pendant la dégustation.
- Vous repartirez avec un livret de recettes complet, un tote bag avec quelques surprises à découvrir, et un e-mail de suivi après la formation.

Informations pratiques

- Samedi 12 septembre, 9h-14h.
- Le Troisième Cercle, 20 rue de la Pierre Levée, Paris.
- Tarif : 220 euros. Early bird : 180 euros (2 places restantes).

PROGRAMME

atelier immersif - 12 septembre 2026



“Maîtriser l’essentiel de la raw food”

- Thème : Purées, Soupes & sauces.

Maîtriser les émulsions, la texture et l’alchimie des saveurs

Réalisation d’un gaspacho aux légumes de saison

Réalisation d’une sauce salade

- Thème : les croquants, les croustillants

Comprendre l’usage d’un déshydrateur

Réalisation d’un granola salé

- Thème : Beurré, crémeux, onctueux.

Les oléagineux au service de la gourmandise

Réalisation d’une ricotta de macadamia et d’une béchamel de cajou

- Thème : Textures, tailles & découpes

Maîtriser la mandoline et les carpaccios

Réalisation des tagliatelles de courgettes

- Thème : Le dressage

Comprendre comment créer l’équilibre visuel dans un plat

Réalisation des lasagnes de courgettes.

- Thème : La pâtisserie crue

Comment utiliser et marier le cacao cru ?

Réalisation d’une ganache au cacao pur

Réalisation d’un gâteau au chocolat, coeur croquant.

Recette surprise....