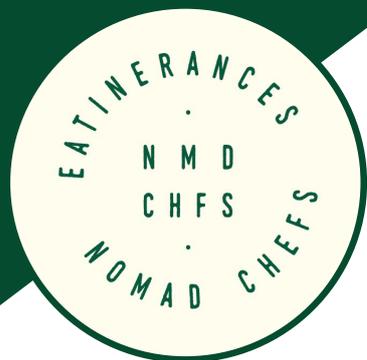


# COACHING

*à distance*



- X** Vous recevez votre boss à dîner et vous paniquez à l'idée de vous rater ? Vous voulez impressionner votre nouveau crush ? Faire une belle surprise à un de vos proches ?
- X** Vous êtes passionné et souhaitez apprendre des recettes et techniques professionnelles ?
- X** Vous avez pour projet de passer le CAP et avez besoin d'un coup de pouce ?
- X** Vous souhaitez adopter une alimentation raisonnée et de saison, mais ne savez pas par où commencer ?
- X** Vous ne savez jamais quoi faire à manger ? Votre mode de vie intense fait que la cuisine est une corvée ? Vous manquez de temps et cherchez à mieux gérer l'organisation des repas ?

Multiplés sont les raisons pour lesquelles avoir un chef dans ses contacts est utile. Et avec nous, ce sera deux pour le prix d'un !

Pour rappel, nous avons tous les deux fait 3 ans d'études dans l'une des plus grandes écoles de cuisine française, l'école Ferrandi.

Nous nous sommes formés dans de belles maisons parisiennes et des restaurants étoilés. Nous avons ensuite alterné entre postes de chefs, consulting et services de chefs privés pour les particuliers.

Notre formation, nos expériences professionnelles et notre curiosité personnelle font de nous un duo de choc pour vous coacher !

LA CARTE JOKER



DE VOS PROJETS

## COMMENT CA SE PASSE ?

Notre offre de coaching, c'est un **accompagnement bienveillant**, qui s'adapte à **votre niveau** en cuisine et à **vos moyens** à disposition (financiers et matériels).

Que vous souhaitiez une aide **ponctuelle** ou un coaching au **long terme**, on discutera ensemble des solutions ajustées à vos besoins. Les **tarifs** sont donc **sur mesure**.

Nos communications se feront **à distance**, via des appels téléphoniques, l'échange de mails ou encore des rencontres en visio.

## QUE VA T'ON RETROUVER DANS LE COACHING ?

Notre travail est collaboratif : vous êtes acteurs de votre coaching.

Nous utiliserons rarement des recettes "toutes-faites", pour la simple et bonne raison que cela peut brider, limiter. Et que de savoir réaliser une recette ne vous apprend pas la cuisine...

Le partage de la technicité est par contre au cœur de notre accompagnement. L'intégration du geste et la compréhension du "pourquoi du comment", vont vous ouvrir des portes, vous donner de l'autonomie.

Notre souhait, c'est également de vous inciter à développer votre créativité culinaire. De notre point de vue, la cuisine est une affaire de goût, elle est intuitive. On fera donc appel à vos sens, vos préférences gustatives pour travailler ensemble des recettes qui vous plaisent, des ingrédients qui vous parlent.

### Voici les multiples facettes de notre coaching :

- Beaucoup de fun et de partage !
- Des bases et techniques de chefs.
- De l'aide pour savoir comment élaborer un menu et organiser un dîner sereinement. Nous pouvons même vous faire vos listes de courses, ainsi que des fiches techniques. Ces dernières reprendront toutes les étapes de l'élaboration des différents plats du menu réfléchi ensemble, ainsi que les proportions nécessaires selon le nombre de vos convives.
- Des recettes testées et approuvées, principalement pour la pâtisserie et la charcuterie, pour lesquelles la rigueur et la précision sont les clefs du succès !
- Des solutions d'organisation, de gestion du temps et de l'espace de travail.
- Des tips de présentation et dressage de vos plats.
- Des explications simples pour comprendre les associations de saveurs.
- De la cuisine de saison et éco-responsable. Transmettre notre éthique est au cœur de notre démarche.
- Des recommandations d'ouvrages.
- Des astuces pour savoir comment "construire" un plat harmonieux, équilibré, et dont chaque élément complète l'autre, sans prendre le pas sur son voisin.

**Pour en savoir plus, vous pouvez prendre rdv pour un appel gratuit de 20 minutes, durant lequel nous échangerons sur votre projet, et les raisons de votre désir d'être coaché.**

**JE PRENDS MON RDV "MISE EN BOUCHE"**