

# LE PLANIFICATEUR

UN CONDENSÉ MENSUEL POUR INFORMER ET ÉCLAIRER LES PLANIFICATEURS  
MAI 2008 - *Spécial bouffe*

[WWW.LEPLANIFICATEUR.CA](http://WWW.LEPLANIFICATEUR.CA)

## CONGRÈS ET BONNE CHÈRE

Pour le plaisir de bien manger

Voir page 8



# On s'amuse avec la nourriture !

DE PETER CLAIR

**E**n ces temps modernes, où essayer de mieux manger se retrouve sur toutes nos listes « à faire », pourquoi ne pas s'amuser tout en développant de meilleures habitudes alimentaires ? Apprenez donc à cuisiner et expérimentez avec des ingrédients dont vous ne connaissez pas tous les bienfaits. Oubliez ce qu'a dit votre maman, allez-y, jouez avec votre nourriture ! Vous tomberez certainement en amour encore avec ces beaux légumes verts !

Tant qu'à y être, pourquoi ne pas inviter vos meilleurs clients à se joindre à vous ? Ou regroupez votre équipe dans un contexte hors travail ? Des milliers de chefs d'entreprises ont découvert ce qui unit les gens : de la bonne chère ! Cependant, ils ne veulent pas seulement s'asseoir et manger, ils veulent participer, se rouler les manches et mettre la main à la pâte.

## CHEF EN VOUS

Ces activités culinaires sont devenues très populaires au cours des dernières années et quelques bonnes adresses sont apparues en Amérique du Nord. Allant de vignobles californiens à de prestigieux hôtels de Las Vegas, les entreprises bénéficient d'un nouvel engouement pour rendre la nourriture accessible et amusante. Une telle entreprise à Montréal, Chef en Vous ([www.chefenvous.com](http://www.chefenvous.com)) offre différentes activités culinaires, toutes dans l'optique de rendre la nourriture amusante dans un environnement festif et surtout détendu.

Pas de stress ici, simplement des gens qui se côtoient, qui apprennent à faire connaissance et qui laissent leur créativité culinaire prendre le dessus. Débarrassez-vous donc de cette crainte de la cuisine, elle est le cœur de la maison ! C'est toute une expérience que de voir des gens que rien au départ ne liait soudainement s'ouvrir et discuter de façon passionnée du repas qu'ils préparent et utiliser les nouvelles techniques de cuisine qu'ils viennent d'apprendre sous la supervision d'un chef expérimenté. Il est possible de goûter la nourriture lors

de la préparation et c'est même encouragé ! Laissez-vous aller et expérimentez avec les épices, les textures et les saveurs et réveillez le chef qui sommeille en vous.

Vous n'êtes pas prêt à affronter un tel repas ? Pas de problème, Chef en Vous offre aussi une table du chef où un chef expérimenté prépare le repas devant vos yeux mais auquel il est toujours possible de participer. Il pourra certainement utiliser un coup de main des participants et, de ce fait, vous apprendrez quelques trucs de professionnels. Retournez à la maison et impressionnez vos invités lors de votre prochain souper, ils seront enchantés de ce que vous aurez préparé.

## ENFILEZ VOTRE TABLIER

Alors allez-y, enfiler votre tablier et recommencez à vous amuser dans la cuisine. Vous y découvrirez une passion pour la bonne nourriture et bénéficierez d'un mode de vie plus sain. De plus, vous pourrez toujours impressionner vos amis avec vos nouveaux talents culinaires. En approchant la préparation de votre prochain repas comme une activité et non une tâche, et vous serez sur la bonne voie pour maintenir de meilleures habitudes alimentaires, et ce, en enlevant finalement une tâche de votre liste « à faire ».

*Peter Clair est co-proprétaire de Chef en Vous.*

## COMMENT LES GENS APPRENNENT ET SE SOUVIENNENT

### Les gens se souviennent de :

- 10 pour cent de ce qu'ils lisent
- 20 pour cent de ce qu'ils entendent
- 30 pour cent de ce qu'ils voient
- 50 pour cent de ce qu'ils voient et entendent
- 70 pour cent de ce qu'ils disent et écrivent
- 90 pour cent de ce qu'ils disent et font.

*(Données sur le « Cone of Experience » de Dale, tirées de Winman & Meirhenry Educational Media, Charles Merrill, 1969)*

FOUR POINTS BY SHERATON  
MONTREAL CENTRE-VILLE  
[fourpoints.com/montrealcentre](http://fourpoints.com/montrealcentre)

FOUR POINTS BY SHERATON  
LÉVIS & CENTRE DE CONGRÈS  
[fourpoints.com/levis](http://fourpoints.com/levis)

FOUR POINTS BY SHERATON  
QUÉBEC  
[fourpoints.com/quebec](http://fourpoints.com/quebec)

FOUR POINTS BY SHERATON  
HÔTEL ET CENTRE DE CONFÉRENCES  
GATINEAU/OTTAWA  
[fourpoints.com/gatineau](http://fourpoints.com/gatineau)

Accumulez des  
nuits gratuites  
en vous joignant à notre  
programme de loyauté  
planificateur (SPP)

Un nouveau style de confort  
Une qualité accessible et un service supérieur

Internet sans frais  
Forfaits réunions disponibles  
Salles de réunion avec éclairage naturel disponibles

FOUR POINTS  
BY SHERATON  
1 800 368.7764  
FOURPOINTS.COM