

Coach & Cook : orchestrez vos repas de la semaine

Préparer le repas chaque soir peut devenir un calvaire : et pourtant on a envie de manger autres choses que des pâtes ! C'est à travers ce constat que Coach & Cook est né : un service qui vous accompagne dans la composition de plats sains, équilibrés et de saison. Rencontre avec Sylvie Cavelier, fondatrice et gerante de l'entreprise.

Quelles sont les motivations qui vous ont incité à créer Coach & Cook ?

Ingénieur pendant 15 ans chez Renault, je suis experte en organisation de projet, en coordination et en management. J'ai une autre passion que construire des voitures, celle de cuisiner. Pas cuisiner n'importe comment : cuisiner dans la convivialité et le partage, et ce, au quotidien ! Je rêve de manger sain et équilibré tous les jours mais comment s'en donner le temps et les moyens ? Comme beaucoup d'hommes ou de femmes, je me retrouve à 20h devant mon réfrigérateur avec la sempiternelle question : « Qu'est-ce que je vais faire ce soir ? » J'ouvre son frigo, je cherche, et me dit : « Ce soir ce sera coquillettes jambon ou encore pizza surgelée ! Vendredi prochain, c'est sûr, je planifie les repas de la semaine à venir ! » Et c'est là que j'ai le déclic : comment faire gagner du temps, s'organiser, et se simplifier la vie ? Je décide de transmettre mon savoir-faire d'ingénieur en organisation, en coordination et en gestion, autour de la cuisine. Entrepreneuse dans l'âme, je crée Coach & Cook en avril 2009 !

Expliquez-nous votre concept

Coach & Cook vous accompagne dans la composition de vos repas en proposant chaque semaine des plats de saison équilibrés à cuisiner sans avoir à se préoccuper des courses, de la vaisselle ou du rangement. Et c'est dans la convivialité d'une cuisine de « pros » que l'on mijote ses plats, en compagnie d'un coach culinaire et d'autres « cookeurs », pour les emporter chez soi et les déguster tranquillement en famille ou entre amis.

L'offre Coach & Cook

Coach & Cook propose une carte hebdomadaire de 10 plats de saison, validée par Marie-Eve Belmont, conseillère en nutrition.

« Vous »

- Sélectionnez 3 à 5 plats sur la carte de la semaine.
- Précisez le nombre de convives (4 personnes minimum)
- Réservez le jour et l'heure de votre atelier au 06 87 20 36 50 ou a contact@coachandcook.com
- Cuisinez dans une cuisine Coach & Cook
- Rentrez chez vous partager et déguster vos plats

Coach & Cook

- Sélectionne pour son client les meilleurs produits
- Fait son marché
- Prépare les ingrédients
- Accompagne son client dans la réalisation de ses recettes
- Assure le rangement et la vaisselle

L'atelier

- Cuisine "Pro"
- Matériel de Grands Chefs
- Coachs passionnés
- Conseils en organisation
- Plaisirs partagés

La promesse est très alléchante : nos repas de la semaine pour 6/8 euros par plat et par personne : Quel est votre secret ?

On peut être très élégant sans se ruiner. On n'est pas obligé de s'habiller en Prada ! Par contre, il faut savoir dénicher les bons accessoires ! Tout est dans le choix des produits : produits de saison, cuisine « locavore », agriculture raisonnée en direct du producteur.

Les produits bio, de saison font partie de vos préoccupations ?

Coach & Cook met en avant une cuisine simple et variée privilégiant les produits de saison : les produits bio, les producteurs locaux, et la préservation de l'environnement.

Quelles sont vos autres préoccupations en matière alimentaires ?

Coach & Cook fait la promotion d'une alimentation « bien être » pour



Article du : 21/05/2010

Réalisé par :
Stéphanie Jarroux



aider tout un chacun à être en forme, bien dans sa peau et en beauté. Coach & Cook sensibilise aux principes d'une alimentation saine et équilibrée au quotidien dans une démarche éducative.

Les plus de Coach & Cook pour ses « cookeurs »

- Gain de temps
- Plats préparés à l'avance
- Recherche d'efficacité
- Fierte de réaliser soi-même des repas de qualité
- Plaisir partagé avec des proches
- Ouverture de la cuisine à la famille
- Alimentation saine et équilibrée
- Apprentissage de la cuisine avec les ateliers Coach & Cook

Comment coachez-vous les « cookeurs » ?

Ils sont accompagnés par nos coaches culinaires qui sont avant tout des gourmets, aimant cuisiner, organisés, avec une bonne aisance relationnelle, et qui souhaitent faire partager une passion. Chaque coach anime des ateliers culinaires de 6 à 12 personnes (particuliers ou entreprises) dans des cuisines professionnelles. Ces ateliers sont interactifs.

Outre la préparation et la gestion de l'atelier en toute autonomie, chaque coach a un rôle d'animateur et de conseil auprès des clients.

- Faire respecter les règles de sécurité en cuisine
- Expliquer les gestes nécessaires pour faciliter l'exécution des recettes
- Accompagner chaque client dans la réalisation de ses plats
- S'assurer que les temps de préparation et de cuisson sont respectés
- Conseiller les clients sur le mode de conservation des plats et sur l'ordre de dégustation à privilégier

Coach & Cook assure une formation adaptée pour ses coaches culinaires.