

PROGRAMME

DU 29 JUILLET AU 2 AOÛT 2019

29/07 LUNDI : BROCHETTE DE FILET DE POISSON

Filet de poisson mariné à l'ivoirienne
Cours Adultes (2h)
3 sessions : 10h-12h ou 14h-16h ou 18h-20h
15 000 FCFA/personne

30/07 MARDI : BEIGNET D'IGNAME

Plat à base d'igname et de viande de boeuf
Cours Adultes (2h)
3 sessions : 10h-12h ou 14h-16h ou 18h-20h
15 000 FCFA/personne

31/07 MERCREDI : BIEUKO-SEU

Sauce aubergine & tomate du peuple Attié
Cours Adultes (2h)
2 sessions : 10h-12h ou 14h-16h
15 000 FCFA/personne

TOUS LES MERCREDIS

COURS DE CUISINE KIDS (4/12ANS)

5 000FCFA/ENF. 10H-12H

COURS DE CUISINE ADOS (12/17ANS)

7 000FCFA/ADO. 16H-18H

COURS DE CUISINE EN COUPLE

20 000FCFA/COUPLE 18H-20H

01/08 JEUDI : SOUTROU À L'AKPESSI

Sauce tomate avec de la banane bouillie
Cours Adultes (2h)
3 sessions : 10h-12h ou 14h-16h ou 18h-20h
15 000 FCFA/personne

02/08 VENDREDI : KEDJENOU

Plat baoulé de poulet et tomates
Cours Adultes (2h)
3 sessions : 10h-12h ou 14h-16h ou 18h-20h
15 000 FCFA/personne



INSCRIPTIONS COURS : +225 09 94 28 21

 **Panaf - Centre Culinaire Panafricain**
Cours des cuisines d'Afrique et de la diaspora - Restaurant - Traiteur -
Privatisations - Location d'espaces - Team Buildings
Abidjan-Cocody Mermoz - Av. Jean Mermoz
Rue derrière l'institut Goethe (Acien HEC Laroche)

PROGRAMME



DU 5 AU 9 AOÛT 2019

05/ LUNDI : GOMBO GRILLÉ

08 Recette à base de gombo et de dés de viande
Cours Adultes (2h)
3 sessions : 10h-12h ou 14h-16h ou 18h-20h
15 000 FCFA/personne

06/ MARDI : POULET DG

08 Plat du Cameroun de poulet et plantains
Cours Adultes (2h)
3 sessions : 10h-12h ou 14h-16h ou 18h-20h
15 000 FCFA/personne

07/ MERCREDI : FÉRIÉ

08 Envoyez nous sur notre page facebook votre recette de famille réalisée chez vous!
Tout Public
Gratuit 😊

TOUS LES MERCREDIS

COURS DE CUISINE KIDS (4/12ANS)

5 000FCFA/ENF. 10H-12H

COURS DE CUISINE ADOS (12/17ANS)

7 000FCFA/ADO. 16H-18H

COURS DE CUISINE EN COUPLE

20 000FCFA/COUPLE 18H-20H

08/ JEUDI : RIZ GRAS

08 Mélange d'épices et de riz
Cours Adultes (2h)
3 sessions : 10h-12h ou 14h-16h ou 18h-20h
15 000 FCFA/personne

09/ VENDREDI : THIOU YAPP

08 Ragoût de bœuf Sénégalais
Cours Adultes (2h)
3 sessions : 10h-12h ou 14h-16h ou 18h-20h
15 000 FCFA/personne



INSCRIPTIONS COURS : +225 09 94 28 21

✉ **Panaf - Centre Culinaire Panafricain**
Cours des cuisines d'Afrique et de la diaspora - Restaurant - Traiteur -
Privatisations - Location d'espaces - Team Buildings
Abidjan-Cocody Mermoz - Av. Jean Mermoz
Rue derrière l'institut Goethe (Acien HEC Laroche)

PROGRAMME



DU 12 AU 16 AOÛT 2019

12/08 LUNDI : FÉRIÉ

Envoyez nous sur notre page facebook votre recette de famille réalisée chez vous!
Tout Public
Gratuit 😊

13/08 MARDI : IGNAME PARMENTIER

Parmentier à base de purée d'igname
Cours Adultes (2h)
3 sessions : 10h-12h ou 14h-16h ou 18h-20h
15 000 FCFA/personne

14/08 MERCREDI : TARO SURPRISE

Mélange de taro et de viande de boeuf
Cours Adultes (2h)
3 sessions : 10h-12h ou 14h-16h ou 18h-20h
15 000 FCFA/personne

TOUS LES MERCREDIS

COURS DE CUISINE KIDS (4/12ANS)

5 000FCFA/ENF. 10H-12H

COURS DE CUISINE ADOS (12/17ANS)

7 000FCFA/ADO. 16H-18H

COURS DE CUISINE EN COUPLE

20 000FCFA/COUPLE 18H-20H

15/08 JEUDI : FÉRIÉ

Envoyez nous sur notre page facebook votre recette de famille réalisée chez vous!
Tout Public
Gratuit 😊

16/08 VENDREDI : MIMI LA GO

Purée d'igname ou taro cuite au four
Cours Adultes (2h)
3 sessions : 10h-12h ou 14h-16h ou 18h-20h
15 000 FCFA/personne



INSCRIPTIONS COURS : +225 09 94 28 21

✉ **Panaf - Centre Culinaire Panafricain**
Cours des cuisines d'Afrique et de la diaspora - Restaurant - Traiteur -
Privatisations - Location d'espaces - Team Buildings
Abidjan-Cocody Mermoz - Av. Jean Mermoz
Rue derrière l'institut Goethe (Acien HEC Laroche)



www.panafabidjan.com

PROGRAMME



DU 19 AU 23 AOÛT 2019

19/08 LUNDI : POULET YASSA

Recette Sénégalaise d'oignons & poulet
Cours Adultes (2h)
3 sessions : 10h-12h ou 14h-16h ou 18h-20h
15 000 FCFA/personne

20/08 MARDI : CROQUETTE DE PATATES DOUCES

Parmentier à base de purée d'igname
Cours Adultes (2h)
3 sessions : 10h-12h ou 14h-16h ou 18h-20h
15 000 FCFA/personne

21/08 MERCREDI : SAUCE GRAINE

Sauce Bété à base de graine de palme
Cours Adultes (2h)
3 sessions : 10h-12h ou 14h-16h ou 18h-20h
15 000 FCFA/personne

TOUS LES MERCREDIS

COURS DE CUISINE KIDS (4/12ANS)

5 000FCFA/ENF. 10H-12H

COURS DE CUISINE ADOS (12/17ANS)

7 000FCFA/ADO. 16H-18H

COURS DE CUISINE EN COUPLE

20 000FCFA/COUPLE 18H-20H

22/08 JEUDI : RAGOÛT D'IGNAME

Recette de boeuf et d'igname
Cours Adultes (2h)
3 sessions : 10h-12h ou 14h-16h ou 18h-20h
15 000 FCFA/personne

23/08 VENDREDI : BOROKHE

Plat sénégalais de feuilles & d'arachide
Cours Adultes (2h)
3 sessions : 10h-12h ou 14h-16h ou 18h-20h
15 000 FCFA/personne



INSCRIPTIONS COURS : +225 09 94 28 21

 **Panaf - Centre Culinaire Panafricain**
Cours des cuisines d'Afrique et de la diaspora - Restaurant - Traiteur -
Privatisations - Location d'espaces - Team Buildings
Abidjan-Cocody Mermoz - Av. Jean Mermoz
Rue derrière l'institut Goethe (Acien HEC Laroche)



www.panafabidjan.com

PROGRAMME



DU 26 AU 30 AOÛT 2019

26/ LUNDI : SAUCE AUBERGINE

08 Plat à base d'aubergines et de viande fumée
Cours Adultes (2h)
3 sessions : 10h-12h ou 14h-16h ou 18h-20h
15 000 FCFA/personne

27/ MARDI : ALOBOUE

08 Tubercule haché à l'huile rouge
Cours Adultes (2h)
3 sessions : 10h-12h ou 14h-16h ou 18h-20h
15 000 FCFA/personne

28/ MERCREDI : MAFÉ

08 Plat ouest africain à base d'arachide
Cours Adultes (2h)
3 sessions : 10h-12h ou 14h-16h
15 000 FCFA/personne

TOUS LES MERCREDIS

COURS DE CUISINE KIDS (4/12ANS)

5 000FCFA/ENF. 10H-12H

COURS DE CUISINE ADOS (12/17ANS)

7 000FCFA/ADO. 16H-18H

COURS DE CUISINE EN COUPLE

20 000FCFA/COUPLE 18H-20H

29/ JEUDI : PEPE SOUP DE TRIPES

08 Soupe de tripes de boeuf à l'ivoirienne
Cours Adultes (2h)
3 sessions : 10h-12h ou 14h-16h ou 18h-20h
15 000 FCFA/personne

30/ VENDREDI : SAUCE N'TRO

08 Plat ébrié mélange de viande et crustacés
Cours Adultes (2h)
3 sessions : 10h-12h ou 14h-16h ou 18h-20h
15 000 FCFA/personne



INSCRIPTIONS COURS : +225 09 94 28 21

✉ **Panaf - Centre Culinaire Panafricain**
Cours des cuisines d'Afrique et de la diaspora - Restaurant - Traiteur - Privatisations - Location d'espaces - Team Buildings
Abidjan-Cocody Mermoz - Av. Jean Mermoz
Rue derrière l'institut Goethe (Acien HEC Laroche)



www.panafabidjan.com