



GASTRONOMIE & OENOLOGIE

amU
Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

ANNEE
UNIVERSITAIRE
2026 - 2027

Université du Temps Libre
Marseille
Aix Marseille Université
11, rue Edmond Rostand
13006 Marseille

Tél.:
04 13 94 61 81

Mail:
utl-marseille@univ-amu.fr

Site web
<https://utl.univ-amu.fr/activites-a-marseille>

VOYAGE AUX SOURCES DU THE - DEGUSTATION

LUNDI

- ***Histoire d'une boisson millénaire, porcelaine, art de vivre, atelier de dégustation*** avec Sylvie HENRIONNET P. 3 à 5
- **Accords Mets et thés** avec Sylvie HENRIONNET P. 3 & 6

OENOLOGIE

MARDI

- ***A la découverte des régions viticoles du Monde*** avec Alexandre LAUGIER P. 7 à 8
- **MASTER CLASS : Vin d'exception** avec Alexandre LAUGIER P. 7 & 9

CUISINE ITALIENNE

MARDI

- ***Cycle de cuisine italienne « Il Bel Paese »*** avec Alessandra RASETTI P. 10 à 11
- **Atelier ponctuel de cuisine italienne « ricetta originale » (en italien)** avec Alessandra RASETTI P. 10 & 12

PATISSERIE ALLEMANDE

MARDI

- ***Noël en Allemagne*** avec Maria KOHLER P. 13 à 14

ATELIER COOKIES

JEUDI

- ***ATELIER DE COOKIES DE NOEL*** avec Virginia POTRATZ CANET P. 15 à 16
(en anglais)

CUISINE IRANIENNE

JEUDI

- ***ATELIER DE CUISINE IRANIENNE*** avec Parastoo SHAJARI P. 17 à 18

GASTRONOMIE & ŒNOLOGIE

SOMMAIRE

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre



EXPRESSIONS ARTISTIQUES
VOYAGE AUX SOURCES DU THE
DEGUSTATION

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre



INTERVENANT :
Sylvie HENRIONNET

Sinologue, revenant de plusieurs séjours en Chine et au Japon chez les producteurs de thé, je suis passionnée de culture et d'arts chinois, et plus particulièrement de thés.

Un long apprentissage m'a permis d'affiner mes connaissances des terroirs et variétés de thé, de maîtriser les techniques d'élaboration, d'infusion et les propriétés médicinales du thé.

Très impliquée dans la diffusion de mon amour du thé, j'interviens chez les professionnels du thé, dans les restaurants et salons de thé, dans les écoles, les associations etc.

PROGRAMME

Ce cours propose un voyage immobile et gourmand en terre d'Asie et un moment d'échange et de partage de l'incroyable richesse gustative du thé. Un programme interactif organisé en 10 séances alternant cours dégustation-analyse de grands crus ainsi que des visites extérieures auprès de professionnels.

Par rapport aux années antérieures le cours est partiellement renouvelé mais les participants qui se réinscriraient pourront à la fois approfondir leurs connaissances et découvrir de nouveaux goûts, saveurs et histoires.

Une visite sera organisée dans une cave à thés marseillaise avec une présentation et des dégustations de thés.

Nous aurons le plaisir d'accueillir à nouveau des interventions de Sébastien Huré, créateur de la boutique en ligne marseillaise PAO CHA, spécialisée dans une sélection de thés rares et grand connaisseur de thés fermentés. Il nous fera déguster une sélection de grands crus de thés chinois, japonais et coréens ainsi que de thés fermentés.

Programme détaillé :

1^{ère} séance :

Découverte des thés. La classification des 6 couleurs du thé.

Dégustation de 6 crus de 6 familles de thés différentes: blanc, jaune vert, « wulong », rouge et sombre.

2^{ème} séance :

Histoire du thé 1^{ère} partie. Une plante chinoise qui a changé la face du monde, des origines à la dynastie Song.

Etude et dégustation de plusieurs crus de thés blancs, le thé le moins manufacturé et le plus chargé en antioxydants.

3^{ème} séance :

Histoire du thé 2^{ème} partie. De la dynastie Song au XXI^{ème} siècle.

Etude et dégustation de plusieurs crus de thés « wulong », les fameux thés « bleu-vert » aux goûts d'orchidée.

VOYAGE AUX SOURCES DU THE

Histoire d'une boisson millénaire, porcelaine, art de vivre, atelier de dégustation

TARIF : 50€

Code 5ND

Une participation aux fournitures (hors droits d'inscription) de 50€ sera demandée par le professeur, payable à l'inscription

JOUR ET HORAIRE :

LUNDI, 14H00 – 16H00

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre



SUITE

Suite du pprogramme détaillé :

4^{ème} séance :

Dégustologie et œnologie du thé. Le vocabulaire de la dégustation.
Accords mets et thés, aliments salés et sucrés.
Etude et dégustation de plusieurs crus de thés verts de Chine et du Japon.

5^{ème} séance :

Les thés parfumés et les thés aromatisés. Histoire. Procédés d'aromatisation des thés. Législation mondiale et européenne.
Etude et dégustation de plusieurs thés parfumés, aromatisés et fumés.

6^{ème} séance :

Les thés fermentés de type Pu'Ehr. Leurs propriétés anti-graisse, anticholestérol et « amaigrissantes ».
Etude et dégustation de plusieurs crus de thés fermentés.

7^{ème} séance :

Les thés du Japon. Histoire, méthodes de culture, variétés, cérémonie du thé.
Etude et dégustation de plusieurs crus de thés japonais verts, noirs, torréfiés...

8^{ème} séance :

Le thé dans le monde. Différents pays producteurs.
Culture des théiers en France. Les régions, les producteurs. Quel avenir pour thé français ?
Etude et dégustation de plusieurs crus de thés français et de plusieurs crus de thés du monde : Colombie, Rwanda, Açores, Népal, Inde ...

9^{ème} séance :

La diététique et les propriétés médicinales des thés. Quel thé pour soigner quelle maladie ?
Etude et dégustation de plusieurs crus de thés « médicinaux »

10^{ème} séance :

Matériel d'infusion. Les théières, kyusu, gaiwans... Histoire et propriétés de la porcelaine. Comment infuser le thé. Les techniques d'infusion à chaud, à froid, sur glaçons. Températures de l'eau, dosage, temps d'infusion...
Dégustation de différents crus de thés verts primeurs récoltés pendant le printemps

VOYAGE AUX SOURCES DU THE

Histoire d'une boisson millénaire, porcelaine, art de vivre, atelier de dégustation

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre



PROGRAMME

Le domaine du thé possède de nombreux points communs avec celui des chocolats, des fromages et aussi des viandes séchées : traditions culturelles, terroirs d'exception, savoir-faire ancestraux, innombrables variétés, grands crus, sans oublier l'art de la dégustation, Pendant ces ateliers, nous troquerons nos verres à vin pour des bols à thé, afin de célébrer l'union entre les spécialités de nos terroirs, voire du monde entier, et les meilleurs crus des jardins de thé du lointain Orient. Nous découvrirons des accords surprenants mais si harmonieux.

A nous, l'analyse des goûts et des accords, les différents paramètres qui interviennent pendant la dégustation, les critères de préparation des thés pour les associer au mieux avec les différents produits dégustés ...

1- Atelier accords chocolat et thés

Comme pour le fromage, le domaine du chocolat possède de nombreux points communs avec celui des thés : traditions culturelles, terroirs d'exception, savoir-faire ancestraux, innombrables variétés, grands crus, sans oublier l'art de la dégustation. Pendant cet atelier, nous associerons de grands crus de chocolats avec de grands crus de thés. Quel accord choisirons-nous pour un chocolat noir à 77% de Colombie, un chocolat au lait des Iles Vanuatu ou un praliné chocolat noir et sésame noir ? A nous, l'analyse des goûts et des accords, les différents paramètres qui interviennent pendant la dégustation, les critères de préparation des thés pour les associer au mieux avec les différents crus de chocolats ... Et nous découvrirons des accords insolites mais si harmonieux entre des cultures différentes.

2- Atelier accords viandes séchées et thés

Les viandes séchées sont une préparation traditionnelle de nombreuses régions du monde. Elles permettent de conserver la viande plus longtemps et de réduire de façon extrêmement importante son poids et volume. Ces avantages en ont donc fait un aliment de choix pour les voyageurs, explorateurs et peuples nomades. Elles sont remplies de protéines puisque ce n'est que de la viande rouge et des épices. Elles sont moins caloriques et moins grasses, les morceaux de viandes choisis sont maigres et ne contiennent pratiquement pas de gras. Pendant cet atelier, nous rechercherons les meilleures alliances entre viandes d'exception et grands crus de thés d'origine.

3- Atelier accords fromages et thés

Le domaine du thé possède de nombreux points communs avec celui des fromages : traditions culturelles, terroirs d'exception, savoir-faire ancestraux, innombrables variétés, grands crus, sans oublier l'art de la dégustation. Pendant cet atelier, nous troquerons nos verres à vin pour des bols à thé, afin de célébrer l'union entre les spécialités laitières des pâturages de nos terroirs et les meilleurs crus des jardins de thé du lointain Orient. Nous découvrirons des accords surprenants mais si harmonieux. A nous, l'analyse des goûts et des accords, les différents paramètres qui interviennent pendant la dégustation, les critères de préparation des thés pour les associer au mieux avec les différents crus de fromages ...

VOYAGE AUX SOURCES DU THE

ACCORDS METS ET THES

TARIF : 21€

Code 6 ND

Une participation aux fournitures de 50€ (hors droits d'inscription) sera demandée par le professeur, payable à l'inscription

JOUR ET HORAIRE :

LUNDI, 14H00 – 16H30

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre



SUITE



INTERVENANT: Alexandre LAUGIER

Formateur enseignant et ingénieur-œnologue. A la fois **ingénieur agronome** et **œnologue** suite à ses études à l'école d'agronomie de Lyon puis de Montpellier, Alexandre LAUGIER collabore pendant dix ans avec plusieurs domaines viticoles de Provence, de la Vallée du Rhône méridionale et de l'hémisphère Sud (Australie, Nouvelle-Zélande) où il est responsable de la production de vin. Opérant désormais en tant que conseiller en œnologie et vinification auprès de quelques domaines de la région, il transmet en parallèle ses années d'expérience dans la vinification et la culture du vin et enseigne auprès de structures publiques et privées.

PROGRAMME

Ce cours a pour objectif général d'apporter une connaissance complète de la vigne et du vin grâce à une **pédagogie interactive** alternant théorie et dégustation. Les séances s'adressent **autant à des personnes novices**, qui n'ont pas de connaissances particulières dans l'univers du vin, **qu'à des personnes « initiées »** ayant déjà quelques connaissances en œnologie et souhaitant les perfectionner.

- Comprendre comment le terroir influence la typicité du vin ;
- Savoir rattacher des cépages à une région donnée, et connaître leurs caractéristiques organoleptiques ;
- Découvrir des pratiques viticoles et des méthodes de vinification propres à chaque région, et *in fine* comprendre leurs impacts sur le goût du vin ;
- Analyser et apprécier les caractéristiques organoleptiques d'un vin, et surtout savoir s'exprimer sur ce vin.

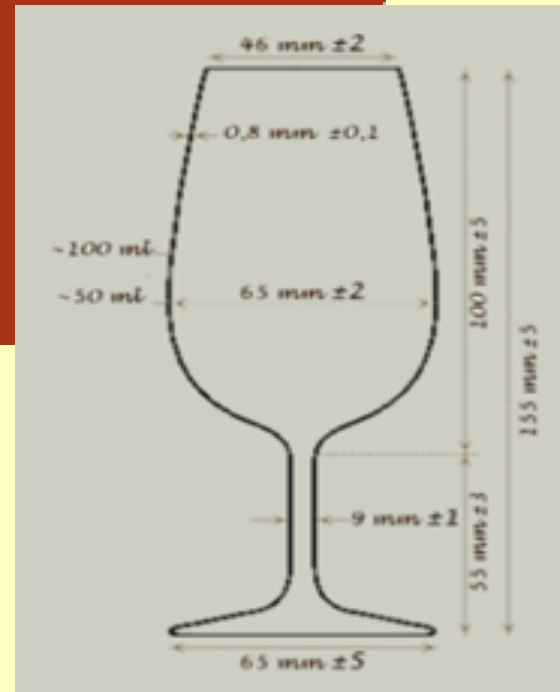
Cette année le module sera axé sur l'étude de plusieurs régions viticoles française, notamment :

- Régions septentrionales :
Alsace, Bourgogne, Champagne
- Régions méridionales :
Bordeaux, Provence, Corse, Vallée du Rhône

Des visites de domaines pourront venir compléter les dégustations.

IMPORTANT

Chaque participant doit **apporter un verre de dégustation** (tel que décrit sur le dessin en face) et un crachoir individuel (ou gobelet jetable)



ŒNOLOGIE

A la découverte des régions viticoles françaises

TARIF : 165€ (tarif plein) / 135€ (tarif réduit)

Code 1 SND

Une participation aux fournitures (hors droits d'inscription) de 50€ est demandée par le professeur, payable à l'inscription

JOUR ET HORAIRE :

MARDI, 9H00 - 12H00

MARDI, 13H00 - 16H00

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre



PROGRAMME

Un cours particulier autour de vins prestigieux

Les participants auront l'occasion de déguster plusieurs vins produits parmi les domaines viticoles français les plus réputés.

Y seront notamment abordés :

- L'historique du domaine,
- Les spécificités des appellations sur lesquelles les domaines se situent,
- L'impact du terroir sur la typicité des vins produits par les domaines,
- Les pratiques de vinification employées par les domaines et leurs impacts sur la typicité des vins,
- Des notions de sommellerie (accords mets & vins, garde, service ...) concernant les vins qui seront dégustés.

IMPORTANT

Chaque participant doit **apporter un verre de dégustation** (tel que décrit sur le dessin en face) et un crachoir individuel (ou gobelet jetable)



OENOLOGIE

MASTER CLASS

A la découverte des grands vins de France

TARIF : 165€ (tarif plein) / 135€ (tarif réduit)

Code 1 SND

Une participation aux fournitures (hors droits d'inscription) de 75€ est demandée par le professeur, payable à l'inscription

JOUR ET HORAIRE :

MARDI, 9H00 - 12H00

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre





INTERVENANT:
Alessandra RASETTI

Je viens de la Région des Abruzzes et vis en France depuis 20 ans. L'amour pour ma terre m'a amené à enseigner l'italien après mes études en Lettres Modernes.

J'aime partager, avec les auditeurs, mes connaissances et aussi des anecdotes, des légendes, des rites dont l'Italie regorge.

GASTRONOMIE
CUISINE ITALIENNE

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

PROGRAMME

Ce cycle de cuisine italienne a pour objectif de vous amener en voyage. A travers les parfums, les produits typiques régionaux et les traditions, nous visiterons « *Il Bel Paese* ».

Je vous propose des recettes régionales qui vous permettront de couvrir le territoire italien.

Du nord au sud, nous découvrirons des spécialités qui rendent la cuisine italienne unique, et l'Italie une destination incontournable.

Nous réaliserons des plats dans une atmosphère conviviale « *come a casa* » ! Ces cours pourront être proposés en italien ou en français selon le nombre d'inscrits,

MENU

(mêmes recettes pour les deux cycles)

Séance 1

Pollo alla cacciatora
Torta susanna con ricotta
e cioccolato

Séance 2

Risotto al funghi
Gestini di cioccolato

Séance 3

Polpettone di carne al forno
Torta cannolo

Séance 4

Timballo abruzzese
Mustaccioli napoletani

Séance 5

Pasta alla carbonara
Macedonia speziata al forno

GASTRONOMIE

CYCLE DE CUISINE ITALIENNE

TARIF : 165€ (tarif plein) / 135€ (tarif réduit)

Code 1 SND

Une participation aux fournitures (hors droits d'inscription) de 40€ est demandée par le professeur, payable à l'inscription

JOUR ET HORAIRE :

MARDI, 10H00 - 13H00 (cycle 1- octobre à janvier)

MARDI, 10H00 - 13H00 (cycle 2- février à juin)

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre



PROGRAMME

Plongez au cœur de l'Italie le temps d'un atelier de cuisine convivial, entièrement animé en italien !

À travers la réalisation d'une recette traditionnelle, découvrez non seulement les saveurs authentiques de la gastronomie italienne, mais aussi l'histoire, les traditions et la culture qui l'entourent. Dans une ambiance chaleureuse et détendue, « *come a casa* » (« comme à la maison »), chacun est invité à participer, échanger et partager un moment gourmand.

Cet atelier est une occasion idéale de pratiquer l'italien de manière vivante et naturelle, quel que soit votre niveau, tout en faisant de belles rencontres autour d'une passion commune.

Que vous soyez curieux de découvrir notre approche ou déjà amateur de langue et de culture italiennes, cette expérience vous donnera un avant-goût de nos cours d'italien et l'envie de poursuivre l'aventure.

**Un moment de découverte, de partage et de plaisir,
où la langue italienne se savoure autant qu'elle se parle !**

MENU

Atelier Novembre

Ossobuco alla gremolata e risotto

Atelier Mars

Festival de antipasti (saltimbocca della mamma, zucchini grigliate e salmone, pizza frita, melanzane al cartoccio)

GASTRONOMIE

ATELIER PONCTUEL DE CUISINE ITALIENNE « ricetta originale »

TARIF : 35€

Code 4 ND

Une participation aux fournitures (hors droits d'inscription) de 10€ est demandée par le professeur, payable à l'inscription

JOUR ET HORAIRE :

MARDI, 10H00 - 13H00 (novembre)

MARDI, 10H00 - 13H00 (mars)

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre





INTERVENANT:
Maria KOHLER

Enseignante de langue allemande et de diction lyrique, Maria KOHLER est très engagée dans la promotion de la langue et culture allemandes.

PROGRAMME

Quelle est donc cette délicieuse odeur de cannelle, de muscade et autres épices, de noisettes et d'amandes, de vanille et de massepain, le « Marzipan », qui flotte dans l'air et embaume les maisons tout au long du mois de décembre en Allemagne ?

Il s'agit là de la préparation des traditionnelles pâtisseries de Noël :

Les « Weihnachtsplätzchen », petits sablés,

Les « Lebkuchen », sorte de pain d'épices,

Les « Stollen » fourrés à la pâte d'amande et aux raisins secs,

Et autres « Weihnachtskuchen », gâteaux de Noël.

Ces spécialités, régionales ou familiales, nombreuses et variées, rapides à faire ou demandant un long temps de préparation, sont toutes un moment incontournable pendant la période de l'Avent.

Chaque atelier, en français, proposera des recettes **renouvelées** par rapport à l'année précédente, mais **identiques** dans chaque atelier

Un moment de cuisine conviviale et culturelle autour de recettes traditionnelles et de dégustation joyeuse !

GASTRONOMIE

PÂTISSERIE ALLEMANDE

TARIF : 35€

Code 4 ND

Une participation aux fournitures (hors droits d'inscription) de 10€ est demandée par le professeur, payable à l'inscription

JOUR ET HORAIRE :

MARDI, 9H30 - 12H30

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre





INTERVENANT:
Virginia POTRARZ CANET

GASTRONOMIE
COOKIES DE NOËL

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

Née à Manhasset, New York (USA), je suis Américaine et travaille dans le monde de l'entreprise et de l'enseignement depuis plus de 20 ans. J'ai vécu dans différentes villes des États-Unis, notamment à San Diego, Philadelphie et Denver. Je suis diplômé de National University à San Diego, avec une spécialisation en gestion d'entreprise.

Je suis arrivée en France en 2013, ai passé huit années à Paris à développer ma société de formation et coaching en anglais, où j'ai enseigné notamment des cadres d'entreprises (Total Energies...) puis, après le COVID-19, j'ai choisi de m'installer à Marseille. J'enseigne aujourd'hui dans quatre établissements, dont KEDGE et deux universités à Paris. Je serai ravie de partager avec vous ma passion pour l'enseignement autour de sujets tels que la politique et la culture Américaines et de d'échanger sur tous les sujets de la vie courante.

PROGRAMME

Venez célébrer la magie des fêtes et découvrez une véritable cuisine américaine traditionnelle grâce à notre atelier cookies de Noël !

Participez à une expérience originale et interactive où vous apprendrez à préparer et décorer de célèbres biscuits de Noël américains à partir de recettes secrètes, tout en pratiquant votre anglais dans une ambiance conviviale et festive.

Les participants cuisinent ensemble et découvrent découvrir des recettes traditionnelles, des techniques de décoration festives ainsi que la culture culinaire des fêtes aux États-Unis.

L'atelier inclus :

- 3 sortes de cookies
- Matériel de décoration
- Bonbons et décorations sucrées
- Instructions et recettes à emporter
- Découverte de traditions américaines
- Des explications en anglais
- Et surtout... beaucoup de joie et de convivialité !

GASTRONOMIE

COOKIES DE NOËL (en anglais)

TARIF : 35€

Code 4 ND

Une participation aux fournitures (hors droits d'inscription) de 9€ est demandée par le professeur, payable à l'inscription

JOUR ET HORAIRE :

JEUDI, 9H30 - 12H30

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre



SUITE



INTERVENANT:
Parastoo SHAJARI

Originnaire d'Ispahan en Iran, je vis en France depuis de nombreuses années et suis passionnée de cuisine et de recherche culinaire.

A force de partager sur les réseaux sociaux en persan les recettes de ma mère et de ma grand-mère ainsi que mes propres créations, j'ai à présent décidé de vous faire découvrir ce patrimoine culinaire exceptionnel ancré dans la longue histoire de mon pays.

GASTRONOMIE

ATELIER DE CUISINE IRANIENNE

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

PROGRAMME

Je vous invite à un merveilleux voyage culinaire en Iran,
ou devrais-je dire à une découverte gustative
des multiples saveurs de l'ancienne Perse.

Laissez-vous surprendre par une cuisine aussi méconnue que délicate,
sachant accommoder finement de doux épices, qui magnifient les plats sans
les dénaturer. Les ingrédients ont le temps de se mêler harmonieusement pour
donner naissance à des mets uniques.

Ces cinq moments conviviaux de partage autour de la cuisine seront aussi
l'occasion de découvrir, au détour des plats, des éléments saillants de la riche
culture iranienne...

voire d'apprendre quelques mots de persan.

5 rendez-vous autour de 5 recettes :

Khoresht-e-Bademjan

Ragoût d'aubergines à la viande

Koufteh Shirine

Boulettes de viande à la sauce aigre douce

Adas Polo

Riz aux lentilles, aux boules de viande, aux oignons
caramélisés et aux raisins secs

Bademjan-e-Hassiri

Aubergine tressée fourrée à la viande hachée

Shirine Polo

Riz doux au poulet, aux pistaches et aux oranges

GASTRONOMIE

ATELIER DE CUISINE IRANIENNE

TARIF : 165€ (tarif plein) / 135€ (tarif réduit)

Code 1 SND.

Une participation aux fournitures (hors droits d'inscription) de 45€
sera demandée par le professeur

JOUR ET HORAIRE :

JEUDI, 10H00 – 13H00

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre

