



**FORMEZ VOUS**



AVEC LES **ENTREPRENEUR.E.S**

**DE CO-ACTIONS !**

## Initiation à la cuisine végétale et aux accords mets-vins végétaliens

Mettre le végétal au cœur des réalisations culinaires.

### OBJECTIFS

#### Objectif global

Présenter aux professionnel.le.s de la restauration les éléments de base leur permettant de s'adapter aux nouvelles habitudes de consommation de la clientèle.

#### Objectifs opérationnels

- Créer une offre végétale simple et équilibrée
- Répondre aux nouvelles demandes de la clientèle
- Connaître et valoriser les produits de saison.
- Acquérir les bases des accords mets-vins végétaliens

### MODALITE ET METHODES PEDAGOGIQUES

#### Modalités pédagogiques

2 jours en présentiel

#### Méthode pédagogique

Partie théorique (présentation des ingrédients, base de diététique)  
Démonstrations des pratiques professionnelles  
Formation-action, les stagiaires réalisent l'ensemble des réalisations  
Questions / réponses  
Dégustation  
Analyse critique des productions

#### Supports utilisés

Grille d'élaboration d'un plat / repas végétal équilibré  
Repères nutritionnels des « produits fétiches » de la cuisine végétale  
Fiches techniques des recettes standards

## CONTENU PEDAGOGIQUE

### Contenu et déroulement

1 module théorique en cuisine – 4 heures

- Bases de l'équilibre alimentaire dans une assiette / un repas complet
- Valeurs nutritionnelles des principaux composants de la cuisine végétale
- Grille d'élaboration d'un plat / d'un repas végétal équilibré
- Présentation de recettes végétales standards

1 module pratique en cuisine – 8 heures

- Mise en pratique des éléments théoriques vus la veille
- Élaboration d'un plat végétal équilibré
- Élaboration d'un repas végétal équilibré
- Élaboration d'un dessert végétal
- Concevoir un plat végétal en accord avec un vin

1 module en salle – 3 heures

- Bases de l'équilibre alimentaire dans la cuisine végétale
- Présentation des produits les plus fréquents
- Bases des accords mets-vins végétaliens

## CONDITION D'ACCES

### Public ciblé

Personnes exerçant dans le secteur de la restauration, qu'elle soit gastronomique ou de type bistrot, à domicile ou à emporter.

Écoles hôtelières.

*Le contenu de la formation sera adapté en fonction de l'entretien préalable à la contractualisation de la prestation et/ou des tests de positionnement.*

**Participants :** 4 à 8

**Prérequis**      Aucun

**Délai d'accessibilité**      Suivant la demande

## EVALUATION et VALIDATION

### Evaluation

- Test de positionnement à l'entrée en formation permet d'adapter les ressources pédagogiques et le déroulement du parcours de formation.
- Test d'acquisition des compétences par quiz au début et fin de formation
- Évaluation qualitative à chaud en fin de formation
- Évaluation à froid de la formation en situation de travail après 3 mois

**Validation**      Certificat de réalisation en fin de formation

## MODALITES PRATIQUES

**Durée** 2 jours (15 heures)  
**Lieux et dates** formation en clientèle

## FORMATRICE

**Claire BRACHET**, Formatrice et consultante, experte en cuisine végétale et vins vivants / [claire@lasauvagiere.fr](mailto:claire@lasauvagiere.fr)

## TARIF

**750€**

*Cette formation peut être éligible à un financement selon votre situation. Rapprochez-vous de votre responsable formation ou de notre référente. La tarification et facturation interne est applicable pour les entrepreneurs de Co-Actions.*



**Contact et inscriptions :**

Retrouvez toutes les dates de nos formations sur notre site web et inscrivez-vous : <http://co-actions.coop/co-actions/agenda/>  
+ d'info : [formation@co-actions.coop](mailto:formation@co-actions.coop)

Christine Denibaud, Responsable de la formation et référente Handicap / 06 19 88 67 68  
Céline Cabrignac, Coordinatrice de la formation interne pour les entrepreneurs de Co-Actions / 06.83.53.35.61