



FORMEZ VOUS



AVEC LES **ENTREPRENEUR.E.S**

DE CO-ACTIONS !

Les fondamentaux de la cuisine végétale et des accords mets-vins végétaliens

Mettre le végétal au cœur des réalisations culinaires.

OBJECTIFS

Objectif global

S'initier aux techniques de découpe, de cuisson, d'assaisonnement et de nutrition afin de réaliser des préparations culinaires végétales et sans allergènes.

Réaliser en autonomie des préparations culinaires végétales et sans allergènes dans le respect des consignes d'hygiène et de sécurité, dans un contexte professionnel et en fonction des préférences alimentaires énoncées.

Connaitre les principales techniques de cuissons, de découpe et d'assaisonnement adaptés à la cuisine végétale et les mettre en œuvre afin de réaliser un menu complet équilibré et de saison de l'entrée au dessert.

Objectifs opérationnels

- Créer des recettes gourmandes, sucrées ou salées végétales (et sans gluten)
- Savoir où trouver les protéines végétales afin de pouvoir composer des menus équilibrés aux personnes évitant les protéines animales
- Savoir utiliser les produits et ingrédients spécifiques qui peuvent remplacer les laitages, les œufs et autres protéines animales (la viande, le poisson...)
- Substituer en cuisine les ingrédients utilisés couramment, les laitages, les œufs et autres protéines animales (la viande, le poisson...) ainsi que le gluten
- Composer des multitudes de préparations (entrées, plats, petits déjeuners, goûter et desserts) vegan et éventuellement sans gluten
- Adapter une recette ou un menu déjà existant contenant des protéines animales (la viande, le poisson, les laitages, les œufs...)
- Connaître et valoriser les produits de saison
- Acquérir les bases des accords mets-vins végétaliens

MODALITE ET METHODES PEDAGOGIQUES

Modalités pédagogiques 5 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

Modules théoriques en cuisine – 8 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
- Constitution d'un fond d'épicerie sèche
- Présentation de recettes végétales standards
- Bases de la pâtisserie végétale

Modules pratique en cuisine – 23 heures

- Mise en pratique des éléments théoriques
- Bouillons
- Sauces
- Légumineuses et céréales
- Travailler les saisons
- Privilégier le local
- Pâtisserie végétale
- Boulangerie
- Cuisiner sans gluten
- Modes de cuisson
- Inspirations japonaise et méditerranéenne
- Accorder vins et cuisine végétale

1 module en salle – 4 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.

Effectif 4 à 8 participants

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 5 jours (35 heures)

Lieux et dates formation en clientèle

FORMATRICE

Claire BRACHET, Formatrice et consultante, experte en cuisine végétale et vins vivants / claire@lasauvagiere.fr

TARIF

Tarif 1500€

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

Christine Denibaud, Responsable de l'organisme de 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