

V3_Fév25

Les bases de la cuisine végétale

Présentation

Mettre le végétal au cœur des réalisations culinaires

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 diverses préparations (entrées, plats, petits déjeuners, goûter et desserts) vegan et éventuellement sans gluten
- Connaître et valoriser les produits de saison.

Modalités pédagogiques

3 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

Co-actions – Coopératives d'activités et d'entrepreneur.e.s – SIRET : 529 817 157 00116

Déclaration d'activité de Formation enregistrée sous le N° 72 33 08530 33

Certification Qualiopi pour les actions de formation et bilans de compétences

Repères nutritionnels des « produits fétiches » de la cuisine végétale
Fiches techniques des recettes standards

Contenu et déroulement

J1

Théorie : L'équilibre alimentaire végétalien. Les indispensables du placard. Les bonnes lectures.

Pratique : Tartes salée et sucrée, légumineuses et légumes.

Réalisations :

- Appareil à quiche,
- Pâte à tarte salée,
- Quiche de saison,
- Soupe de saison,
- Crudités qui changent (découpe, variété des légumes),
- Assaisonnements pour crudités,
- Steak de lentilles,
- Pickles,
- Pâte à tarte sucrée,
- Crème amande,
- Tarte Bourdaloue.

J2

Théorie : Les boissons végétales et les matières grasses. Les farines sans gluten

Pratique : Plats familiaux et dessert, avec et sans gluten.

Réalisations :

- Pâté de graines,
- Boulettes sans gluten,
- "Mayonnaise",
- Crackers,
- Cake salé,
- Crème dessert aux fruits (sans gluten),
- Riz au lait,
- Sablés avec et sans gluten,
- Gâteau au chocolat sans gluten,
- Muffins.

J3

Théorie : Les sucres et les alternatives aux œufs // L'organisation en cuisine (ce point sera aussi abordé de manière transversale tout au long de la formation), la gestion des coûts et l'approvisionnement.

Pratique : Bouillons et inspirations japonaises.

Réalisations :

- Bouillon léger,
- Bouillon umami,
- Rôti de seitan,
- Légumes rôtis,
- Chirashi végétal :
 - o Cuisson du riz
 - o Découpe des légumes

- Fermentations rapides de type tsukemono
- Carottes fumées / chou façon kimchi
- Omelette végétale
- Tofu laqué,
- Fruits infusés.

Durée

3 jours (21 heures)

Public ciblé

Personnes en reconversion vers un métier /commerce de bouche.

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 : (taille mini et maxi du groupe)

De 1 à 4 personnes

Prérequis

Aucun

Évaluation

- Recueil des attentes 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 Certification de réalisation

Tarif

1330 euros

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.

Lieux et dates

Hautefage-la-Tour

Du 26 au 28 mai 2025

Accessibilité

Suivant la demande.

Les personnes en situations de handicap ou présentant des troubles des apprentissages sont invitées à prendre contact avec notre référente afin de construire ensemble des conditions de prise en charge adaptées.

Formatrice

Claire BRACHET, claire@lasauvagiere.fr



Contact et inscriptions :
+ d'info : formation@co-actions.coop
Référénte handicap / 05 56 65 49 56