

LA CUISINE VEGETARIENNE

Une formation active et participative qui permet à chacun d'appréhender les enjeux d'une alimentation limitée en protéines animales et de découvrir les clés d'une cuisine végétarienne simple et savoureuse, adaptée à la restauration collective en santé.

Durée: 7.00 heures (1.00 jours)

Profils des stagiaires

- Chef(fe) gérant(e)
- Chef(fe) de cuisine
- Cuisinier(e)
- Second(e) de cuisine

Prérequis

- Aucun

Lieu

Nos formations sont dispensées dans toute la France.

Nos locaux sur Lyon sont accessibles aux PMR.

Objectifs pédagogiques

- Je peux lister les différents impacts de notre système alimentaire sur l'environnement.
- Je sais expliquer l'importance des protéines et d'en citer les sources dans l'alimentation.
- Je sais expliquer le principe de complémentarité protéique.
- Je sais réaliser des recettes végétariennes et soigner leur mise en valeur.
- Je sais valoriser la cuisine végétarienne auprès de mes interlocuteurs.

Contenu de la formation

- Appréhender les enjeux de notre système de production alimentaire
 - Les enjeux environnementaux
 - Les enjeux réglementaires et législatifs
- Végétarisme et nutrition
 - Les protéines : leur rôle, les sources dans l'alimentation
 - Le principe de complémentarité
 - Légumes, légumineuses, céréales
- Valoriser la cuisine végétarienne
 - Répondre aux objections des convives
- Atelier culinaire : réaliser un menu végétarien
 - Identifier les céréales et les légumineuses (atelier)
 - Réaliser des recettes végétariennes
 - Mettre en œuvre différentes typologies de cuisson
 - Connaître les trucs et astuces pour améliorer sa productivité en cuisine collective

- Dégustation

En cas de situation de handicap contactez-nous pour mettre en oeuvre les modalités.

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Une formation animée par un Chef de cuisine

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une cuisine pédagogique
- Supports de présentation variés : PowerPoint, e-Learning
- Atelier "Découverte des graines"
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence
- Auto-positionnement amont et aval des compétences
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Certificat de réalisation de l'action de formation

Accessibilité

Nous programmons les dates de formation en fonction de vos disponibilités.

Nos formations sont dispensées dans toute la France.

Nos locaux sur Lyon sont accessibles aux PMR.

En cas de situation de handicap contactez nous au 04 12 05 09 49 pour envisager les modalités d'adaptation de la formation.