





Semaine 1


	Atelier et pratique culinaire 8h45 / 13h00	14h00 / 16h30 Cours, visites, apports théoriques, débat
L U N	<ul style="list-style-type: none">. Accueil, présentation, objectifs de formation.. Présentation cuisine, utilisation, circulation.... Cuisson riz ½ complet et taillages légumes, jus extracteur 4 ateliers tournant : <ul style="list-style-type: none">. Cuisson wok. rouleau de crudité + sauce. boules d'énergie. trempage légumineuses et oléagineux	Connaissance produits : <ul style="list-style-type: none">. les céréales et légumineuses Applications : <ul style="list-style-type: none">. les graines germées. boisson fermentée : kéfir
M A R	(Atelier cuisine : 11h15/ 13h00 et 14h/ 16h30) <ul style="list-style-type: none">. Gestion des déchets (tri, compost, autre). Cuisson : pois chiche et pois cassé- quinoa et sarrasin. Laits végétaux : amandes, soja, avoine, cajou. Lait tchaï. Utilisation huiles bio, vinaigres, sauce soja..... Financier d'Okara. Galette de céréales. Quinoa, sarrasin, Okara	(Apport théorique : 8h45 / 11h00) <ul style="list-style-type: none">. Le végétarisme : point historique, intérêt, enjeux.
M E R	<ul style="list-style-type: none">. Cuisson a la vapeur douce. Vinaigrette émulsionné. mousse aquafaba, démonstration fallafels. Gestion des frigos, relevé t°C. Houmous , légumes vapeur, falaffels. Gratin , base sarrasin.. Coulis de légumes, 3 recettes différentes	Apport théorique : 14h30 / 16h30 <ul style="list-style-type: none">. Les bases de diététique en alimentation végétarienne.. Construire un menu gourmand et équilibré
J E U	<ul style="list-style-type: none">. Cuisson : lentilles, riz complet et petit épeautre. les farines sans gluten et les sucres complet. créer une recette de gâteau choc alternatif. Réaliser un lait d'or et rafraichir le Levain. Crumble salé, utilisation de flocons céréales, légumes rôtis. raviole végétale. 1 coulis de légume	Visite producteur dolmen et potager
V E N	<ul style="list-style-type: none">. Pate a pain, levain. Entremets sans cuisson, psyllium, chia. Les pestos. Crackers salés. Achards de légumes de saison.salade de céréales	Entretien individuel Nettoyage de la cuisine et cuisson pain au levain

Semaine 2


	Atelier et pratique culinaire 8h45 / 13h00	14h00 / 16h30 Cours, visites, apports théoriques, débat
L U N	<ul style="list-style-type: none"> . galette de blé noir (confection) . atelier autour de la galette de blé noir (utilisation et déclinaisons) (Chips, wrap, roulé, galette, samoussa, farcie, tarte...) Repas : autour de la galette de blé noir et salade. . option dessert 	<ul style="list-style-type: none"> . connaissance produits : les épices . plan de nettoyage d'une cuisine . Oléagineux, présentation, utilisation...
M A R	<p>(Atelier cuisine : 11h15/ 13h00 et 14h/ 16h30)</p> <ul style="list-style-type: none"> . Apport théorique : . HACCP : méthode et application sur cas pratique Atelier cuisine : 11h15/ 13h00 et 14h/ 16h30 	<p>(Apport théorique : 8h45 / 11h00)</p> <ul style="list-style-type: none"> . Curry de légumes avec purée oléagineuse . Cuisson du millet et riz ½ complet. . Cuisson roti, glacé, snaké, vapeur, grillé pour brochette . Brochettes de légumes . Galette du monde : paratha et chapati . option sur dessert
M E R	<ul style="list-style-type: none"> . Déshydratation de fruits et légumes . Trempage haricots . Cuisson wok et sauce saté . Gyoza . Pâte brisée salée . cuisson tofu / tempeh / seitan 	<ul style="list-style-type: none"> . Accompagnement de projet : . Penser son projet différemment, approche holistique et carte heuristique
J E U	<ul style="list-style-type: none"> . Cuisson haricots rouge . farce pour Empanadas / Quesadillas . Chili de haricots et légumes . Galette du monde : Wrap + Empanadas / Quesadillas . Fromage blanc fermier aux épices + 1 crudité 	<ul style="list-style-type: none"> Carte heuristique suite La certification bio.
V E N	<ul style="list-style-type: none"> . la lacto_fermentation . les supers aliments . Cuisson riz pour maki . soupe miso 	<ul style="list-style-type: none"> Sortie algues et atelier cuisine autour des algues



Semaine 3

	Atelier et pratique culinaire 8h45 / 13h00	14h00 / 16h30 Cours, visites, apports théoriques, débat
L U N	<ul style="list-style-type: none"> . Mise en situation, travail en binome Créer, produire et proposer un repas concept : Cuisiner pour 8 personnes présenter son concept au groupe (ambiance, thème, type de clientèle, prix de ventes...) 	<ul style="list-style-type: none"> . Préparation fond de tarte, pâte salée et sucrée en mise en place lundi midi : resto veggie lundi soir : repas food truck mardi midi : lunch bowl mardi soir : repas stage bien-etre
M A R	<ul style="list-style-type: none"> . Cuisson céréales : petit epeautre, quinoa, sarrasin .Cuisson azuki . Tarte salée originale, sans gluten, vegan . clafouti de legumes . Tarte sucrée, pommes caramélisées / citron . Crudité 	<ul style="list-style-type: none"> .Allergie et intolérance alimentaire : Définition, réglementation
M E R	<ul style="list-style-type: none"> . cuisson azuki . caramel maison . Risotto de petit épeautre .Légumineuse : dhal de lentilles . Clafouti de légumes . Galette du monde : katchapouri . Coulis de légumes 	<ul style="list-style-type: none"> . Présentation des épreuves de fin de Formation. - Créer un déroulé technique - Savoir se projeter dans des quantités matières
J E U	<ul style="list-style-type: none"> . Cuisson céréales : boulgour et semoule . citron confits . Pastilla de légumes, lentilles et amandes, Brick . Tajine de légumes, fruits secs, citron confits . 1 dessert 	<ul style="list-style-type: none"> . Visite de l'écocentre
V E N	<ul style="list-style-type: none"> . petits pains et déclinaisons . mayonnaise végétale . Les chutneys . burger froid / pita / garniture . Rouleau de printemps . Nettoyage et rangement des postes 	<ul style="list-style-type: none"> Retours sur les déroulé technique Comment réaliser un devis/offre commercial d

Semaine 4

	Atelier et pratique culinaire	14h00 / 16h30 Cours, évaluations, apports théoriques, débat
L U N	Reprise de recettes du programme Et technique a retravailler.	Nettoyage et installation des postes en individuel. Définir un dessert à faire pour le mercredi proposé une liste d'ingrédient + cout de revient de son dessert.
M A R	Evaluation module 1 (créativité) 9H00/11H00 . Créer un dessert de restaurant pour 6 pers. confectionner, prévoir le dressage et produire la fiche technique de réalisation. 11h00 / 12h00 . préparer le repas du midi	Evaluation module 2 14H00/16H30 . Epreuve écrite (connaissance théorique enseignée pendant la formation)
M E R	. mise en place individuel et collective pour le lendemain (cuisson céréale, légumineuse, pate) . préparation du repas du midi (leger) Repas 12h30	13h15 : dégustation des desserts, Critique en groupe et auto évaluation 15h a 16h30 : Préparer son déroulé pour lendemain
J E U	Evaluation module 3 Compétences techniques, organisationnel et sanitaire en situation professionnelle. Réaliser un repas pour 6 personnes en 3 h et proposer une boisson. Realiser un dressage et présenter son concept en faisant un lien projet/ concept/ clientèle/ tarif <u>groupe 1</u> 8h30-11h30 <u>groupe 2</u> 13H-16h	TP Réaliser un devis pro en prenant en compte coûts de revient support une visite a la biocoop. Par groupe de 4 en alternance : Cuisine / biocoop = matin / apres midi
V E N	. Préparation du repas pour le midi . Bilan de groupe en cuisine . nettoyage de la cuisine Début des entretiens individuels de fin de formation (10h00)	. Bilan individuel . Remise des certificats de formation . Bilan de fin de formation

Objectifs sur 4 semaines

Semaine 1 :

- Maitriser son environnement, les règles d'hygiène et de sécurité.
- Gestion des préparations culinaire, chaine du froid, conservation, rotation...
- Travailler sur les différents postes de cuisine, utiliser le matériel, les robots...
- Découvrir les bases de cuisine dans une démarche professionnelle et écologique
- Appliquer des techniques culinaires et cuisson en groupe, partager différents type de dressage.

Semaine 2 :

- Affiner ses gestes professionnels (taillage, travail des pates...)
- Appliquer le plan de nettoyage
- Développer ses connaissances « produits »
- Prévoir et optimiser son organisation de travail

Semaine 3 :

- Commencer a personnalisé sa cuisine
- Maitriser les cuissons de bases et les techniques du référentiel
- Donner de la cadence et du rythme a son travail en cuisine
- Valoriser ses préparations et anticiper une mise en place
- Présenter ses repas avec une argumentation commercial et commencer a définir les cout matière.

Semaine 4 :

- Aller vers une autonomie en cuisine
- Evaluation des acquis de formation et créativité
- Introduire des denrées alternatives dans ses conceptions (Plantes, algues, superaliments...)
- Concevoir des menus adaptés a son public, gourmand et équilibré
- Maitriser le nettoyage complet d'une cuisine