

Cuisine et Ecologie



*Centre de
Formation
Culinaire*



Programme de formation

Cuisine biologique et Végétarienne

Durée : 40 heures

Objectifs:

- Découvrir des concepts de cuisine attractifs et modernes en utilisant des produits biologiques et des légumes locaux de saison
- Acquérir des connaissances produits en "super aliment"
- Connaître et transformer des produits spécifiques utilisés dans la restauration biologique et végétarienne
- Développer son propre concept de restauration originale en intégrant des critères de rentabilité et d'éthique
- Maîtriser les notions d'équilibre visuelle et diététique dans sa cuisine
- Valoriser ses recettes avec différents type de dressage et support
- Maîtriser son activité de façon éco responsable: achat, production, distribution, déchets...
- Enrichir sa cuisine de nouvelles techniques culinaires et en faire un atout dans sa proposition commerciale

Outils pédagogique utilisés:

- pratique culinaire dans un atelier pédagogique de 80 m2 avec un groupe de 6 stagiaires maximum accompagner d'un formateur.
- Accueil dans une maison éco-rénovée avec mise à disposition d'une salle de documentation, d'une salle de cours et d'une salle de réunion. les repas étant également pris en commun dans ce lieu dans une ambiance chaleureuse.
- Une salle, à proximité de la l'atelier de cuisine consacré aux produits d'épicerie avec des échantillons d'un large choix de denrées représentant les différentes familles d'aliments (céréales, légumineuse, oléagineux, épices, huiles, vinaigre, farines...)
- visite d'un producteur de la filière biologique et local (maraicher, éleveurs et transformateur de produits laitiers, boulangers...) et d'un jardin en permaculture.
- cours théorique proposés sous forme de débat en petit groupe avec mise à disposition de fiches techniques pour chaque sujet et des références de documentation.
- dégustation au quotidien de nouvelles préparations et expérimentations en fonction des projets individuels de chacun.

**Pré-requis :**

Il n'existe pas de pré requis pour cette formation

Accessibilité :

De 1 à 4 mois

Public visé :

Demandeur d'emploi, salarié, particulier porteur de projet en restauration

Encadrement pédagogique :

formateur technique cuisine :

Monsieur Gwendal Clady, chef de cuisine, formateur en cuisine végétarienne

formatrice agroécologie et accompagnement de projet :

Madame Léa Freslon, formatrice en agroécologie

Modalité d'évaluation : QCM, questionnaire.

- **Tarif conventionné :** 1200 euros
- **Accessibilité handicapé :** bâtiments ERP répondant aux critères d'accessibilité

Le déroulé:

Un programme est proposé faisant alterner pratique culinaire, cours théorique, repas en commun et visites extérieur.

Un bilan individuel en fin de stage permet à chacun de faire le point sur sa formation avec une proposition d'objectifs personnalisés à mettre en place par le stagiaire pour continuer d'avancer dans son projet professionnel.

Les repas: les repas du midi sont fournis par le centre de formation et sont l'occasion de mettre en situation chaque jour un thème de cuisine ou un concept de restauration.



	Matin 8H30/13H30	Après-midi 14H30/17H30	
L U N D I	<ul style="list-style-type: none"> - Présentation cuisine, circulation, sécurité - Faire ses laits végétaux (amandes, avoine, soja, cajou). - Préparations des pâtes à galette blé noir et crêpes au lait d'avoine. - Curry de carottes au lait de cajou - Tchaï au lait d'amande et financier d'Okara - Vinaigrette et huiles 1^{ère} pression - Taillage légumes, garnitures galettes 	<p>Repas : Galette de blé noir, crêpes et crudités</p> <ul style="list-style-type: none"> . Graines germées . Boisson fermenté : kéfir . Oléagineux, céréales et légumineuses : utilisation et intérêt nutritionnel. . Préparation du levain, les différentes farines (type, mouture...) 	13H30/ 14H30
M A R D I	<ul style="list-style-type: none"> - Pain au levain - Pain pita - Cuisson pois chiche - Utilisation aquafaba - Houmous et déclinaison - Cuisson légumes vapeur douce - Jus à l'extracteur - Véganaise - Torréfaction de graines oléagineuses 	<p>Repas : pita garnie, houmous, curry de Carottes, crudités et financier d'Okara.</p> <p>Apport théorique et visite de l'écocentre Trégor, lieu en agroécologie.</p>	13H30/ 14H30
M E R C R E D I	<p>Cuisine du mode</p> <ul style="list-style-type: none"> - Achards de légumes - Rouleau de crudité et sauce - Wok de légumes, tofu, tempeh - Pain galette Paratha - Dahl de lentilles - Boule d'énergie 	<p>Repas : Mezzés cuisine du monde et mousse aquafaba</p> <ul style="list-style-type: none"> . Déshydrater les fruits et légumes . La lacto-fermentation . Pickles . Chutney . Crackers 	13H30/ 14H30
J E U D I	<p>Cuisson de céréales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Petit épeautre - Millet - Sarrasin - Quinoa - Riz complet / ½ complet - Coulis de légumes, 3 recettes - Galettes de céréales, flocons, légumes 	<p>Repas : Lunch Bowl et sa galette de céréales. Boule d'énergie.</p> <p>Cours alimentation VG, allergie et intolérance, méthode Haccp.</p>	13H30/ 14H30



V E N D R E D I	Cuisine traditionnelle <ul style="list-style-type: none">- Risotto de petit épeautre- Haricots blancs à la Bretonne- Tatin de légumes confits- Tartelette de légumes rôtis, blé noir et fromage local- Brochettes originales- Clafouti de légumes- Fondant au chocolat et alternatives	Repas : Dressage à l'assiette. Assiette végétarienne équilibrée et gourmande. Fondant chocolat. <ul style="list-style-type: none">. Nettoyage cuisine. Evaluation. Bilan collectif et individuel	13H30/ 14H0
--	---	---	----------------