

*Cuisine et Ecologie*



*Centre de  
Formation  
Culinaire*

# **Programme de formation**

## **Cuisine biologique**

### **Approche globale et technique**

**Durée :** 150 heures

**Type de formation :** présentiel

**Objectifs opérationnels:**

- Connaître et transformer des produits spécifiques utilisés dans la restauration biologique et végétarienne
- Maîtriser de nouvelles techniques de cuisson
- Enrichir sa cuisine de nouvelles techniques culinaires et en faire un atout dans sa proposition commerciale
- Découvrir des concepts de cuisine du monde attractifs et modernes
- Développer son propre concept de restauration originale
- Intégrer des notions d'équilibre diététique dans ses menus
- Maîtriser les différents types de dressage et support pour valoriser son activité
- Réaliser des marges suffisantes pour se projeter vers une activité durable
- Intégrer les enjeux, les intérêts et les contraintes qu'il y a à travailler en circuit court avec une production locale et de saison
- Maîtriser son activité de façon éco responsable: achat, production, distribution, déchets...
- Définir ses axes d'évolution dans son projet professionnel

**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.
- 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.

- **Pré-requis :**

Il n'existe pas de pré-requis pour l'entrée en formation.

- **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 et accompagnement de projet :*

- **Madame Marie Taconné, formatrice**

**Modalité d'évaluation :**

Mise en situation pratique, QCM, questionnaire.


- **Délai d'accès à la formation :** en continu

- **Tarif conventionné :** 3000 euros


- **Accessibilité handicapé :** bâtiments ERP répondant aux critères d'accessibilité



## Semaine 1


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

## Semaine 2

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



## Semaine 3

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

## Semaine 4

	Atelier et pratique culinaire	14h00 / 16h30 Cours, évaluations, apports théoriques débat
	A définir, reprendre qq recettes du programme pour soulager le programme des autres semaines.	Nettoyage et installation des postes en individuel.  Définir un dessert à faire pour le mardi proposé une liste d'ingrédients + cout de revient de son dessert
	<p><b>Evaluation module 1 (créativité)</b>  <b>9H00/11H00</b>            . Créer un dessert de restaurant pour 6 pers.            confectionner, prévoir le dressage et produire la fiche technique de réalisation.  <b>11h00 / 12h00</b>            . préparer le repas du midi</p>	<p><b>Evaluation module 2</b>   <b>14H00/16H30</b>            Préparer son déroulé pour le lendemain            . Epreuve écrite            (connaissance théorique enseignée pendant la formation)</p>
	<p><b>Evaluation module 3</b>  <b>8H45 - Repas 12h30</b>            Compétences techniques, organisationnel et sanitaire en situation professionnelle.            Réaliser un repas pour 6 personnes en 3 h45            Proposer un dressage et présenter son concept en faisant un lien projet/ concept/ clientèle/ tarif</p> <p>TP Réaliser un devis pro en prenant en compte les coûts            revienttt            support une visite a la biocoop.</p>	<p><b>12h30</b> : dégustation des plats dessert,            Critique en groupe et auto évaluation</p>
	<p><b>Evaluation module 3</b>  <b>8H45 - Repas 12h30</b>            Compétences techniques, organisationnel et sanitaire en situation professionnelle.            Réaliser un repas pour 6 personnes en 3 h45            Proposer un dressage et présenter son concept en faisant un lien projet/ concept/ clientèle/ tarif</p> <p>TP Réaliser un devis pro en prenant en compte les coûts            revienttt            support une visite a la biocoop.</p>	<p><b>13h15</b> : dégustation des plats dessert,            Critique en groupe et auto évaluation</p>
	<p>. Préparation du repas pour le midi            . Bilan de groupe en cuisine            . nettoyage de la cuisine</p> <p>Début des entretiens individuels de fin de formation (10h00)</p>	<p>. Bilan individuel            . Remise des certificats de formation            . Bilan de fin de formation</p>

# 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