

LA CUISINE VÉGÉTALE

Programme R14

FORM' ACTIONS
FORMATIONS CONSEIL BUREAU D'ÉTUDES

0685840489

info@formactions.fr

www.formactions.fr

La cuisine végétale n'intègre pas de chair animale dans la préparation (volaille, viande, poisson). De manière à vous aider à créer des plats adaptés aux personnes végétariennes, et répondant aux impératifs de diversification de l'origine des protéines.

Avec notre formation à la cuisine végétale, vous pourrez ainsi innover dans vos pratiques culinaires et créer des plats savoureux et créatifs basés sur les fruits, légumes, légumineuses, céréales, oléagineuses.



3 jours soit 21 h en présentiel



Chefs de cuisine, Sous chefs de cuisine, second de cuisine



Notion de cuisine

OBJECTIFS :

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ✓ Mieux connaître le produit végétal afin de mettre en œuvre les techniques appropriées de préparation, de cuisson, d'association et de mise en valeur
- ✓ Savoir élaborer des repas à base de protéines végétales
- ✓ Comprendre l'intérêt de la cuisine végétale par rapport aux enjeux sanitaires et environnementaux
- ✓ Apprendre à cuisiner des plats complets et équilibrés 100% végétaux
- ✓ Respecter les produits de saisons et un schéma de goût
- ✓ Élaborer des recettes créatives dans le respect de la démarche Qualité
- ✓ Mettre en valeur de façon nouvelle les produits élaborés

LES POINTS FORTS DE LA FORMATION :

Formation orientée sur la pratique permettant la réalisation de 3 à 5 productions distinctes par jour intégrant les attentes des convives.

MODALITÉ ET DÉLAI D'ACCÈS

3 mois à 1 semaine avant le démarrage de la formation dans la limite des effectifs indiqués. La formation se fait prioritairement dans l'entreprise. Les conditions d'accueil de la formation seront validées en amont.

Les personnes en situation de handicap peuvent avoir des besoins spécifiques pour suivre la formation. N'hésitez pas à nous contacter pour en discuter.

PROGRAMME DE LA FORMATION :

APPORTS THEORIQUES

Les besoins nutritif de notre alimentation

- ✓ Rôle des protéines, des lipides, des glucides
- ✓ Les aliments fonctionnels et d'entretien
- ✓ Produits de substitution et les alternatives aux protéines animales et tout produit issu du monde animal
- ✓ Connaître les principes de complémentarité et d'association des végétaux

Les céréales et légumineuses

- ✓ Cuire les petites et grandes céréales complètes en grains
- ✓ Cuire les légumes secs
- ✓ Technologie appliquée sur les légumes, légumineuses, céréales (menus et nutrition)

Les préparations culinaires

- ✓ Cuire à la vapeur douce, à l'étouffée, en suée couverte
- ✓ Préparations préliminaires : réalisation de bouillons, extractions, eaux parfumées, les jus de fruits et de légumes
- ✓ Utilisation des liaisons par les purées de légumes

Les bases aromatiques

- ✓ Les aromates
- ✓ Les herbes séchées
- ✓ Les herbes fraîches
- ✓ Les épices

Les oléagineux

- ✓ Fruits à coque
- ✓ Graines oléagineuses
- ✓ Fruits oléagineux

Les algues

Les graines germées

Gestion

- ✓ Calcul des ratios
- ✓ Adapter les portions pour limiter les pertes
- ✓ Gestion des stocks

Hygiène et conservation

- ✓ Sécurité et hygiène alimentaire
- ✓ Contrôle et suivi des produits finis (DLUO, DLV, DLC, rotation des stock)
- ✓ Maîtrise des températures idéales de conservation

APPORTS PRATIQUES

Réalisation par les stagiaires de 3 à 5 recettes par jour de formation, à choisir en amont parmi plus de 30 recettes.

Productions individuelles ou en groupe en fonction du public, du moment et/ou du souhait du client. Chaque stagiaire réalise tout ou partie des recettes proposées

Ce temps de réalisation est entrecoupé de moments forts au cours desquels le formateur mettra l'accent sur un savoir-faire, une technique spécifique ou une astuce

RESSOURCES PÉDAGOGIQUES :

Équipe pédagogique :

Formateur avec plus de 15 ans d'expérience

Ressources techniques et pédagogiques

- Projection du support de formation, de la méthodologie
- Exposé théorique
- Études de cas concrets des entreprises présentes lors de la formation.
- Travail d'équipe en salle.
- Exercices pratiques
- Mise à disposition de documents supports et de fiches recettes à la suite de la formation.
- Méthodes affirmatives, interrogatives et actives employées
- Mise en œuvre pratique au sein de la cuisine de l'établissement

Évaluation des résultats

- Feuilles de présence.
- Évaluation pré et post test
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation

TARIF :

Nous contacter

Date de mise à jour : 09/05/2025