

Les principes et techniques d'une cuisine végétarienne, locale et de saison

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

COOPERATIVE TIERS LIEUX
Marion HUGRON
06.58.99.14.06
marion@tierslieux.net

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(vé) non salarié(e)

Sélection :

Entretien

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Non renseigné

Prérequis pédagogiques :

Aucun

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

Du jardin à l'assiette ! ? Appliquer les principes d'une alimentation végétale équilibrée (saine et durable) et identifier les alternatives aux protéines animales ? Mettre en oeuvre des bases techniques liées à la cuisine des végétaux (taillage, cuisson...) ? Construire des menus à partir des produits du jardin dans le respect de la saisonnalité ? Construire des stratégies d'intégration de recettes végétariennes dans sa pratique quotidienne ? Identifier et utiliser sans danger des plantes sauvages courantes et facilement reconnaissables ? Créer des recettes en s'appuyant sur des bases techniques

Contenu et modalités d'organisation

Module 1 (Jour 1) : Introduction et Principes généraux ? L'équilibre dans l'alimentation végétarienne : les sources de protéines végétales et les associations dans l'assiette ? L'approvisionnement en matières premières locales, de saison, produites dans le respect du vivant ? Rencontre avec un producteur maraîcher, visite d'un jardin et cueillette ? Réalisation d'un menu complet végétarien à partir de la cueillette réalisée Module 2 (Jour 2 et 3) : Céréales (avec et sans gluten), légumineuses et oléagineux ? Découverte : variétés, utilisation, cuisson et intérêt ? Réalisation de recettes avec ces différents éléments (galettes, croquettes, pâtes végétaux ...) Module 3 (Jour 4) : Les pâtes ? Tarte, cake, beignet, crumble, pâtes levées... utilisations et déclinaisons (aussi bien sucrées que salées) ? Confection de plusieurs recettes avec ou sans gluten (samoussas, empanadas, brioche, muffin sucré/salé, acras ...) ? Les sauces et condiments (raita, ketchup, pickles, pesto...) Module 4 (Jour 5) : Reconnaissance et cuisine des plantes sauvages ? Les principes de la cueillette ? Balade, reconnaissance et récolte ? Réalisation de plusieurs recettes à partir des plantes cueillies

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Mixte**
Commentaires sur la parcours personnalisable **40h sur 5 jours en continu**

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00303787	du 17/10/2022 au 21/10/2022	Cornil (19)	COOPERATIVE TIERS LIEUX		Non éligible	
00350127	du 19/06/2023 au 23/06/2023	Cornil (19)	COOPERATIVE TIERS LIEUX		Non éligible	