

Les fondamentaux de la cuisine végétale

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

CO-ACTIONS

BRACHET Claire
06.14.69.44.53
claire@lasauvagiere.fr

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salaré(e)
Actif(ve) non salaré(e)

Sélection :

Dossier
Inscription directe ou par un conseiller
en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Niveau 3 : CAP, BEP (Niveau 3
européen)

Conditions d'accès :

Non renseigné

Prérequis pédagogiques :

Notions de base en cuisine. Formation
HACCP bienvenue.

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

Objectif global - Découvrir les principales techniques et produits propres à la cuisine végétale. - Explorer la faisabilité d'un menu entièrement végétal. - Maîtriser les éléments de base permettant de gagner en autonomie en termes de conception d'un menu entièrement végétal.
Objectifs opérationnels - Concevoir et réaliser par soi-même des plats végétaliens - Connaître les sources de nutriments végétaux (protéines, fer, etc.) - Savoir remplacer les principaux produits d'origine animale (œufs, laitages, viande...) - Réaliser des plats divers, tant salés que sucrés - Connaître et valoriser les produits de saison - Acquérir les bases des accords mets-vins végétaliens

Contenu et modalités d'organisation

Contenu et déroulement Modules théoriques – 8 h - Bases de l'équilibre alimentaire dans une assiette / un repas complet - Valeurs nutritionnelles des principaux composants de la cuisine végétale - Constitution d'un fond d'épicerie sèche - Présentation de recettes végétales standards - Bases de la pâtisserie végétale Modules pratique – 27 heures - Mise en pratique des éléments théoriques - Bouillons et sauces - Légumineuses et céréales - Tofu, seitan & co. - Travailler les saisons - Pâtisserie végétale - Cuisiner sans gluten - Modes de cuisson (rôtissage, vapeur, fumaison...) - Inspirations voyageuses (Japon, Italie, Chine;;;)- Accorder vins et cuisine végétale Le détail exact des plats préparés est adapté suivant la saison de la session et les attentes de la personne en formation.

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Individualisé**

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
00439186	du 08/04/2024 au 26/04/2024	Hautefage-la- Tour (47)	CO-ACTIONS		Non éligible	