

Cuisine végétale et végétalienne

🕒 14h

📅 2 jours

💶 630€ net de taxes

Prérequis

Avoir une expérience dans le domaine de la cuisine.

Public

Personnel exerçant en cuisine.

Objectifs de la formation

- Produire des repas complets en n'utilisant que des ingrédients d'origine végétale
- Attirer une nouvelle clientèle en proposant un menu végétal
- Mettre en œuvre la diversité de l'alimentation végétale
- Acquérir des notions de diététique pour créer un repas végétal équilibré sur le plan nutritionnel
- Préparer des légumineuses, des fausses viandes, des produits laitiers d'origine végétale et les produits originaux de la cuisine végétale.
- Diversifier et décliner des plats traditionnels en plats végétariens (lasagnes, hachis parmentier, steak, tiramisu etc ...)

Contenu de la formation

- **Jour 1 :**
 - Définir le véganisme, végétalisme, végétarisme, flexitarisme, le bio, le sans gluten, le sans sucre, le sans lactose.
 - Pratique : Que mangent les végétariens ? les véganes ? les végétaliens ? / Mise en œuvre en cuisine des aliments végétaux et particuliers (protéines texturées, lait et crème de soja, coco, tofu, etc ...) /Création d'un repas végétal complet (entrée+ plat + dessert)
- **Jour 2 :**
 - Pratique : Les légumineuses (trempier, cuire, cuisiner)
 - Cuisiner et connaître : les fausses viandes (tempeh, seitan, tofu, protéine de soja texturisée, etc ...)
 - Créativité culinaire végétale : création d'une fiche technique (végétale) par les stagiaires en petits groupes et mise en œuvre pratique.
 - Végétaliser une recette traditionnelle :rechercher/remplacer le lait, les œufs, le beurre, les fromages, la crème, les viandes rouges, les viandes blanches, le poisson.
 - Etude et questions diverses du livre de recettes végétales élaborées pour les chefs et remis à chaque stagiaire.
 - Questionnaire de validation des acquis

Modalités pédagogiques

La formation repose sur une alternance entre des phases théoriques, et pratiques.

Elle est basée sur une mise en commun des expériences, une acquisition des savoir-faire et des savoir-être avec une démarche active.

Modalités d'évaluations

Pendant, et à l'issue de la formation, des mises en pratiques permettront d'évaluer les stagiaires. Une attestation de formation sera remise à chaque participant sous réserve du suivi des 14h de formation.

Modalités et délais d'accès

Formation en présentiel

INTER : possibilité d'inscription dans la limite des places disponibles jusqu'à la veille de la formation

INTRA : nous contacter

Une partie de nos locaux est adaptée pour accueillir les personnes à mobilité réduite. Si vous êtes porteur d'un handicap, n'hésitez pas à nous contacter afin de voir ensemble les aménagements nécessaires.

Nos formateurs

L'ensemble de nos formateurs justifient d'une expérience reconnue dans le domaine de la cuisine et notamment dans le domaine du végétale.