

## Préparer et cuisiner les légumes

➤ **Formation de 14 heures**, sur 2 jours au tarif de 630€ net de taxes.

➤ **Prérequis** : avoir une expérience en cuisine.

### ➤ **Objectifs de la formation**

Réaliser des plats et garnitures attractives à base de légumes et légumineuses

Exemple :

- Réaliser une tarte flambée végétarienne
- Réaliser un gratin de butternut et poireaux à la crème
- Réaliser une poêlée de légumes de saison

### ➤ **Contenu de la formation**

1. Connaître les légumes
  - définitions, généralités
  - classification
  - utilisation en cuisine
  - commercialisation
  - valeur alimentaire
  - le contrôle à réception
  - préparation des légumes
  - la pomme de terre
  - les légumes appertisés et les surgelés
  - la 4ème gamme
2. Connaître les nutriments et les groupes d'aliments
3. Savoir préparer (pratique) les légumes (bulbes, racines, tiges, feuilles, tubercules, rhizomes)
4. Savoir tailler (pratique) les légumes
5. Savoir créer (pratique) des recettes à base de légumes et légumineuses
6. Savoir-faire (pratique) une sauce émulsionnée instable à base de légumes
7. Savoir-faire (pratique) un menu équilibré à base de légumes et légumineuses

### ➤ **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'évaluation :**

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.



# PROGRAMME DE FORMATION

## ➤ **Nos formateurs :**

L'ensemble de nos formateurs justifie d'une expérience reconnue dans le domaine culinaire.