Repas végétariens au menu

Tarifs : 500 € / personne ; 2 600 € / groupe

Durée en jours : 2 jours / Durée en heures : 14 heures / Mode formations : Présentiel / Qualiopi : Certifié

Objectifs de la formation

Répondre aux besoins des personnes suivant le régime alimentaire végétarien.
Créer et cuisiner sans chair animale des menus savoureux, créatifs et équilibrés .

Objectifs pédagogiques

- Mesurer et comprendre les enjeux économiques, écologiques et santé d'une alimentation sans viande ni poisson.
- Déterminer les critères d'une alimentation végétarienne équilibrée.
- Identifier les aliments et techniques spécifiques à travailler en cuisine végétarienne.
- Composer des menus végétariens attractifs en fonctions des saisons et des productions locales.

Principaux contenus pédagogiques

Jour 1 :

- Définir le végétarisme parmi d'autres régimes proches et déterminer ses avantages au niveau social, santé et écologique.
- Comprendre les principes nutritionnels d'une alimentation végétarienne équilibrée.
- Adapter les recette traditionnelles au végétarisme
- Cuisiner et déguster les aliments spécifiques de la restauration végétarienne (partie 1)

Jour 2 :

- Réorganiser l'assiette carnée en assiette végétarienne.
- Créer des menus végétariens de saison.
- Réveiller les saveurs, arômes, couleurs et textures d'un plat végétarien.
- Cuisiner et déguster les aliments spécifiques de la restauration végétarienne (partie 2)

Méthodes pédagogiques

La formation alternera apport théorique, temps d'échanges en s'appuyant sur les expériences des participants et pratiques culinaires.
Des études de documents, des exercices ludiques, des vidéos et des dégustations viendront renforcer les apports.

Moyens et supports remis aux stagiaires

Dossier de documents informatifs papier et internet : Tableau de ressources alimentaires végétariennes, recettes, synthèse sur la pratique des menus végétariens.
Document de synthèse des ressources.

Modalités d'évaluation

- Test de positionnement en amont de la formation.
- Évaluation à chaud après chaque séquence pédagogique.
- Évaluation à froid à 6 mois par transmission d'un questionnaire et échange avec le responsable.
- Remise d'une attestation de suivi de formation.

Public visé

Chefs cuisiniers, cuisiniers, traiteurs, collaborateurs de restauration traditionnelle ou collective.

Nombre de participants

4 à 6stagiaires

Pré-requis

Les participants qui suivent cette formation ont des notions de base en alimentation et techniques culinaires.

Accessibilité

Accessible aux personnes à mobilité réduites selon les locaux

Contact

Pascale Gourdon

06 13 67 20 48

pascale.gourdon@yahoo.fr