

Cuisine et Ecologie



*Centre de
Formation
Culinaire*



Programme de formation

Cuisine du monde à base de produits locaux

Durée : 40 heures

Objectifs :

- S'inspirer d'une cuisine du monde en utilisant des produits bio et des légumes locaux de saison.
- Découvrir les recettes originales de pays étrangers qui mettent en valeur la cuisine végétarienne et expérimenter des déclinaisons en fonction des projets de chacun.
- Maîtriser les techniques de cuisson et les gestes qui permettent de s'approprier une cuisine qui prend en compte l'écologie.
- Echanger, rencontrer des acteurs de la filière locale, découvrir de nouvelles denrées et apprendre à réaliser des repas équilibrés, gourmands et originaux.
- S'adapter à un approvisionnement local, intégrer et assumer le vrai coût de ces produits toujours en rapport avec son projet.
- S'enrichir d'idées et de concepts pour affiner son projet de cuisine, continuer d'évoluer dans ses pratiques professionnelles.

Outils pédagogiques utilisés :

- Pratique culinaire dans un atelier pédagogique de 80m² où la cuisine se prépare en commun par groupe de 4 à 6 personnes avec un formateur.
- Accueil dans une maison éco-rénovée avec mise à disposition d'une bibliothèque, d'une salle de cours et d'une salle de réunion. Accès internet.
- une salle « connaissance produits » consacrée aux produits secs d'épicerie avec des échantillons (céréales, légumineuses, oléagineux, épices, huiles, vinaigres, farines...)
- Rencontre avec un acteur de la filière locale (maraichers, éleveurs et transformateurs produits laitiers, boulangers...)
- Cours théoriques proposés sous forme de débat et d'atelier avec mise à disposition de fiches techniques pour chaque sujet et des références de lecture.
- Dégustation au quotidien de nouvelles préparations et expérimentation en fonction des projets individuels de chacun.

Pré-requis :

Avoir un projet en lien avec la restauration biologique
Avoir une expérience pratique en cuisine

Public visé :

Demandeur d'emploi, salarié, particulier porteur de projet en restauration



Encadrement pédagogique :

formateur technique cuisine :

Monsieur Gwendal Clady, chef de cuisine, formateur en cuisine végétarienne

formatrice agroécologie et accompagnement de projet :

Madame Léa Freslon, animatrice en agroécologie

Le Déroulé :

Un programme est proposé faisant alterner pratique culinaire, débat et atelier en groupe, repas en commun et visites.

Un accompagnement individuel est proposé à chacun pour faire le point sur sa formation et des objectifs personnalisés sont mis en place pour la suite.

Les repas: les repas du midi sont fournis par le centre de formation et sont l'occasion de mettre en situation chaque jour un thème de cuisine ou un concept de restauration.

Lundi

9h30h / 12h15

atelier cuisine

- cuisson du millet et de riz complet de Camargue
- curry de légumes, purée d'amandes et lait de coco
- galette aux fines herbes avec des céréales
- fabrication d'un lait d'amande maison et réalisation d'une boisson avec
- utilisation de lentilles, Dhal et beignets
- boulette au riz de Camargue et graines de cumin. Utilisation de panure d'épeautre
- Technique de dressage du jour pour mettre en avant ses préparations culinaires et équilibrer ses assiettes

13h15 / 14h00

Débat sur la cuisine végétarienne, l'historique et ses enjeux écologique et sa valeur nutritive.

14h00 / 16h00

atelier cuisine

- Pickles.
- Achards de légumes
- Graines germées



- Légumes Lacto fermenté
- Un dessert au chocolat sans gluten
- Fin de journée avec gouter et préparation d'une infusion de plantes du moment

Mardi

8h00 / 11h00

atelier cuisine

- Galette de riz complet au sésame
- Chili de Haricots et légumes de saison
- Tortillas farcies aux azukis et fromage de Brebis
- Wrap de crudités aux épices
- Fromage blanc fermier au curcuma en tartina
- Cuisson du quinoa français au rice cooker
- Tarte sucrée au petit épeautre, noix et fruits caramélisés

11h00 / 12h15

Débat sur le bio, l'utilisation de produits issus de l'agriculture biologique, la réglementation

Mise en situation d'un buffet libre service

13h15/ 16h00

Visite d'un producteur bio de la région, découverte de l'exploitation, des outils de transformation et de la démarche agro-écologique de l'agriculteur. Sélection de produits sur place pour les travailler en atelier le lendemain.

Dégustation d'une infusion d'épices. Dégustation d'un cidre fermier naturel ou jus de pomme.

Mercredi

8h00 / 11h00

atelier cuisine

- Salade de lentilles, tofu fumé et tandoori
- Wok de légumes et tempeh grillé
- Sauce de légumes saté
- Cuisson du riz au rice cooker
- Légumes tempura
- Brochette marinée sauce soja
- dessert au riz japonais et fruit mi cuit au caramel, lait de coco

11h00 / 12h15

Connaissance produits : céréales et légumineuses.

Les graines : Les différentes variétés, leurs valeurs nutritionnelles, les modes de culture et leurs intérêts écologiques.



mise en place d'un service sous forme de « mezze ». Chacun rythme son repas en fonction de ses envies. Valoriser les préparations avec un dressage fin dans des petits plats en céramique, boisson fermentée : kéfir.

13h15 / 15h00

atelier cuisine

- Maki , feuille de nori, blé noir
- Sauce aigre douce a l'arachide
- Sauce rougail
- Vinaigrette émulsionnée avec des épices
- Galette du monde, utilisation de différentes farines

15h00 / 16h00

Application théorique de l'aménagement d'un lieu de travail de production culinaire en optimisant sa démarche environnementale énergétique. Gestion de l'eau et des sources d'approvisionnement énergétiques tout en respectant les règles d'hygiène et de sécurité liées à la profession.

Jeudi

8h00 / 11h00

atelier cuisine

- Pastilla de légumes, amandes et lentilles corail
- Tajine de légumes aux fruits secs et épices berbères
- Cuisson des pois chiche, transformation en fallafels et hommous
- Galette du monde
- Brick de légumes a la plancha
- Déshydrater des fruits de saison
- Gâteau aux amandes

11h00 / 12h15

Connaissances produits : L'épicerie biologique, épices, condiments, aromates, huiles et oléagineux, approfondir ses connaissances sur les gammes de familles d'aliments de la filière bio.

mode de dressage pour des plats à emporter. Utilisation de supports bio dégradables ou réutilisables pour dresser et vendre des plats a emporter.

13h30 / 15h00

Visite d'un jardin en agroécologie. Faire le lien avec une production cohérente. Comment intégrer une vision permaculturelle en restauration commerciale. Découverte des principes de l'agro écologie.



15h00 / 16h00

Gestion des déchets et compostage. Le compost pas à pas, les différentes applications possibles. Faire une place au compost dans son activité professionnelle. Gouter autour de pop corn réalisé avec un rocket stove et de fruits séchés.

Vendredi

8h00 / 12h

atelier cuisine

- Risotto de petit épeautre en marmite norvégienne
- Curry de légumes au rocket stove
- Galette de flocons à la plancha
- Katchapouri sur crêpière
- Salade de sarrasin aux noisettes grillées
- Lobio de haricots rouge
- Cuisson de légumes confits au four solaire

10h00 / 13h00

-bilan de cuisine en groupe avec débat sur la faisabilité des recettes élaborées et des techniques pratiquées ensemble sur la semaine.

14h00 / 15h00

- Repas aux ambiances street food et mise en situation en extérieur, dégustation d'un vin naturel.
- nettoyage de la cuisine et rangements des postes de travail.

15h00 / 16h

- Bilan de stage en groupe, remise des certificats de formation