

Cuisine et Ecologie



*Centre de
Formation
Culinaire*



Programme de formation

Cuisine concept

wok, raw food, bento,

buddha bowl, street food

Durée : 40 heures

Objectifs:

- Découvrir des concepts de cuisine attractifs et modernes en utilisant des produits biologiques et des légumes locaux de saison
- Acquérir des connaissances produits en "super aliment"
- Connaître et transformer des produits spécifiques utilisés dans la restauration biologique et végétarienne
- Développer son propre concept de restauration originale en intégrant des critères de rentabilité et d'éthique
- Maîtriser les notions d'équilibre visuelle et diététique dans sa cuisine
- Valoriser ses recettes avec différents type de dressage et support
- Maîtriser son activité de façon éco responsable: achat, production, distribution, déchets...
- Enrichir sa cuisine de nouvelles techniques culinaires et en faire un atout dans sa proposition commerciale

Outils pédagogique utilisés:

- pratique culinaire dans un atelier pédagogique de 80 m2 avec un groupe de 6 stagiaires maximum accompagner d'un formateur.
- Accueil dans une maison éco-rénovée avec mise à disposition d'une salle de documentation, d'une salle de cours et d'une salle de réunion. les repas étant également pris en commun dans ce lieu dans une ambiance chaleureuse.
- Une salle, à proximité de la l'atelier de cuisine consacré aux produits d'épicerie avec des échantillons d'un large choix de denrées représentant les différentes familles d'aliments (céréales, légumineuse, oléagineux, épices, huiles, vinaigre,



- farines...)
- visite d'un producteur de la filière biologique et local (maraîcher, éleveurs et transformateur de produits laitiers, boulangers...) et d'un jardin en permaculture.
 - cours théorique proposés sous forme de débat en petit groupe avec mise à disposition de fiches techniques pour chaque sujet et des références de documentation.
 - dégustation au quotidien de nouvelles préparations et expérimentations en fonction des projets individuels de chacun.

Pré-requis :

Il n'existe pas de pré requis pour cette formation

Accessibilité :

Demande de dossier de formation

Public visé :

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

Modalité d'évaluation : QCM, questionnaire

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 agorécologie

Le déroulé:

Un programme est proposé faisant alterner pratique culinaire, cours théorique, repas en commun et visites extérieur.

Un bilan individuel en fin de stage permet à chacun de faire le point sur sa formation avec une proposition d'objectifs personnalisés à mettre en place par le stagiaire pour continuer d'avancer dans son projet professionnel.

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

9h accueil des stagiaires, présentation des lieux, du programme et objectifs de la semaine. évaluation des attentes des stagiaires.

9h30 / 13h00

atelier cuisine

- les graines germées: ustensiles, choix des graines à privilégier, durée et applications avec 3 méthodes différentes et 3 types de graines.
- Taillages des légumes
- utilisation du tofu, tempeh et sauce soja
- beignets de légumineuses
- galette du monde

14h00 / 17h00

atelier cuisine

- boissons sans alcool fermenté, élaboration de 3 recettes différentes
- lait végétal: fabrication de 2 laits végétaux différents
- confection de dessert à base de graines mucilagineuse et sans cuisson
- Sortie au bord de mer pour clôturer la 1ère journée pour ceux qui le souhaite.

Mardi

8h30 / 13h00

pratique culinaire avec des "superaliments"

- lacto-fermentation, découverte et application de la méthode avec des légumes de saison. préparation de 3 recettes différentes.
- la déshydratation: matériel, techniques et denrées utilisées.
- chips de légumes
- crackers de céréales complètes
- confection de boules d'énergie, fruits secs.

14h00 / 17h00

Apport théorique : diététique et alimentation végétarienne / allergies et intolérance / méthode HACCP

Mercredi

8h30 / 13h00

atelier cuisine

- utiliser les plantes sauvages et les fanes pour faire ses pesto
- réalisation de mayonnaises végétale à base d'oléagineux et de cueillette sauvage
- utilisation d'algues fraîche en cuisine
- crudités, épices et assaisonnements
- soupe froide



14h00 / 17h00

atelier cuisine

- pâtisserie avec des produits de base complet et découverte des alternatives aux oeufs
- achards de légumes
- confection d'un sirop aux fleurs sauvages.

Judi

8h30 / 13h00

atelier cuisine

- Roulés de crudités et plantes sauvages
- maki et utilisations de feuilles de nori
- utilisation de céréales pré-germées pour ses salades composées
- tartinades
- légumes marinées
- les tiramisus en dessert, recette traditionnel et alternative

14h / 17h00

- Visite d'un jardin en permaculture, discussion sur les pratiques agroécologiques, le changement de paradigme et la décroissance dans le domaine de l'alimentation.
- Apport théorique légumes de saison, circuit court, compost et recyclage

Vendredi

8h30 / 13h00

atelier cuisine

- steak de céréales maison
- fabrication de "pains du monde" pour sandwich
- Boulettes et beignets végétales
- réaliser des brochettes originales et colorées
- dips et sauce d'accompagnement
- crudités et marinade

nettoyage de la cuisine et rangement des postes de travail



14h00 / 15h

- évaluation individuelle et bilan de stage personnel, proposition d'objectifs en lien avec son projet. Remise de document