

Cuisine et Ecologie



*Centre de
Formation
Culinaire*

Programme de formation

Cuisine biologique

Approche globale et technique

Durée : 150 heures

Type de formation : présentiel

Objectifs opérationnels:

- Connaître et transformer des produits spécifiques utilisés dans la restauration biologique et végétarienne
- Maîtriser de nouvelles techniques de cuisson
- Enrichir sa cuisine de nouvelles techniques culinaires et en faire un atout dans sa proposition commerciale
- Découvrir des concepts de cuisine du monde attractifs et modernes
- Développer son propre concept de restauration originale
- Intégrer des notions d'équilibre diététique dans ses menus
- Maîtriser les différents types de dressage et support pour valoriser son activité
- Réaliser des marges suffisantes pour se projeter vers une activité durable
- Intégrer les enjeux, les intérêts et les contraintes qu'il y a à travailler en circuit court avec une production locale et de saison
- Maîtriser son activité de façon éco responsable: achat, production, distribution, déchets...
- Définir ses axes d'évolution dans son projet professionnel

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...)

Actualisé le 11 novembre 2020

- 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 théoriques 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.
- 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.

- **Pré-requis :**

Il n'existe pas de pré-requis pour l'entrée en formation.

- **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 agorécologie**

Modalité d'évaluation :

Examen de fin de formation devant jury : mise en situation pratique, QCM, questionnaire.

- **Délai d'accès à la formation :** entre 6 mois et un an

- **Tarif conventionné :** 3000 euros

- **Accessibilité handicapé :** bâtiments ERP répondant aux critères d'accessibilité

Semaine 1

Jour	atelier cuisine pratique culinaire	debat, cours et apports théorique	Repas pédagogique
Lundi 9h-16h	<ul style="list-style-type: none"> - Cuisson: sarrasin et quinoa -taillage des légumes -crudités et vinaigre aromatisé -assaisonnements et condiments -boissons fermentées -graines germées -gâteau au chocolat sans gluten 	<ul style="list-style-type: none"> -Cours théorique céréales et légumineuses. -les différentes farine et les type de mouture. 	13h-14h
Mardi 9h-16h	<ul style="list-style-type: none"> -Cuisson des légumineuses -crudités et sauce soja -utilisation huiles 1ères pression -galettes de céréales -utilisation plancha -laits végétaux -utilisation de noix en pâtisserie 	Visite	12h30-13h30
Mercredi 9h-16h	<ul style="list-style-type: none"> -beignet de légumineuse -coulis de légumes -crudités et épices -vinaigrette émulsionnée -torréfier les graines oléagineuses -tartinaade à base de légumes -tiramisus et ses alternatives 	<ul style="list-style-type: none"> - Cours théorique sur la cuisine végétarienne. historique/ intérêt/ enjeux -débat sur la viande 	13h-14h
Jeudi 9h-16h	<ul style="list-style-type: none"> -cuisson de céréales complète -cuisson de lentilles -lacto fermentation -les pestos, plantes sauvages -soupe froide -achards de légumes -produits non raffiné en pâtisserie 	-accompagnement de projet en groupe; carte heuristique : se projeter dans son projet	13h-14h
Vendredi 9h-16h	<ul style="list-style-type: none"> -pains du monde -crumble et flocons de céréales -sauce froide à base de légumes -humus de légumineuses -coulis de légumes crème végétale -crudités et marinade -entremets sucrés sans cuisson 	Nettoyage cuisine -Bilan de la semaine collectif et individuel et transmission de document	13h-14h



CFC Semaine 2

Jour	atelier cuisine pratique culinaire	Debat ,cours et apports théorique	Repas pédagogique
Lundi 9h-16h	Travaux pratique en cuisine en fonction des objectifs de projet de chacun avec un accompagnement personnalisé pour expérimenter des recettes.	-connaissances produits: huiles, oléagineux, épices et condiments. -apport théorique : œuf et produit laitier -les marges en restauration	13h-14h
Mardi 9h-16h	-curry de légumes et oléagineux -galette de céréales -cuisson du millet et petit épeautre -beignet de lentilles -wraps et roulé -brochette de légumes -les fruits en dessert	. visite	13h-14h.
Mercredi 9h-16h	-cuisson wok -les fanes de légumes en cuisine -déshydratation de fruits et légumes -galette du monde a la plancha -mayonnaise végétale -boulettes et beignets végétales -boules d'énergie et fruits secs	-Base de nutrition pour les régimes végétariens -intolérances/ allergies: régimes particuliers liste des allergènes, réglementation	13h-14h
Jeudi 9h-16h	-les algues en cuisine -pickles de légumes -chili de haricots et légumes -galette du monde: empanadas -salades de lentilles -fromage blanc fermier aux épices -les crumbles en dessert	-cours théorique Méthode HACCP -Reprise des projets carte heuristique	13h-14h
Vendredi 9h-16h	-maki aux riz de Camargue -rouleau de crudité aux fleurs sauvage -sauce légumes saté -galette à base de flocons -légumes tempura -houmous de pois cassé -les sucres alternatifs en pâtisserie	-cours théorique: réglementation, labels, traçabilité, certification AB -présentation des évaluations de fin de formation	13h-14h



Semaine 3

Jour	atelier cuisine pratique culinaire	Debat ,cours et apports théorique	Repas pédagogique
Lundi 9h-16h	Travaux pratique en cuisine en fonction des objectifs de projet de chacun avec un accompagnement personnalisé pour expérimenter des recettes.	-connaissances produits: les superaliments: liste, intérêts nutritionnel -les marges en restauration	13h-14h
Mardi 9h-16h	-cuisson: riz complet et boulgour -légumineuse: dhal de lentille -tarte salé originale -cuisson a l'étouffée- légumes -sauce aigre douce -houmous de betterave -tarte sucrée	-cours théorique au jardin: gestion des déchets et compostage -La saisonnalité des légumes TP création de menu	.13h-14h
Mercredi 9h-16h	-risotto petit épeautre et riz de Camargue -chili d'azuki -galette du monde: tortillas -crudités et wrap -tofu et tempeh -agar agar et pâtisserie	TP : les prévisionnels financiers TP : établir des devis professionnels	13h-14h
Jeudi 9h-16h	-rougail de légumes -les vinaigrettes et purée oléagineuse -pastilla légumes et lentilles -tajine légumes et pois chiche fruits secs -les bricks -dessert aux amandes	Visite de l'écocentre trégor	13h-14h
Vendredi 9h-16h	-les chutney -les fanes de légumes -rouleau de crudité et fleurs les purées originales -maki et nori -céréales pré-germées, salades composées les agrumes en dessert	TP : établir un rétro planning -Préparation des évaluations de fin de formation	13h-14h



Semaine 4

Jour	atelier cuisine pratique culinaire	Debat ,cours et apports théorique	Repas pédagogique
Lundi 9h-16h	Atelier Cuisine Préparation des épreuves	Elaboration du menu du repas concept en groupe	13h-14h
Mardi 8h30-15h30	Evaluation pratiques	Evaluaton pratiques	13h-14h
Mercredi 10h30-16h	Epreuve écrite	Atelier Cuisine	13h-14h
Jeudi 8h30-16h30	Mise en situation concrète Repas concept	Bilan de groupe Bilan individuel Nettoyage cuisine remise des certificats de formation	13h30-14h30
Vendredi 8h30-16h	Mise en situation concrète Repas concept * Bilan de fin de formation		13h-14h