

*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 :**

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, 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 œufs
- achards de légumes
- confection d'un sirop aux fleurs sauvages.

### **Jeudi**

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

