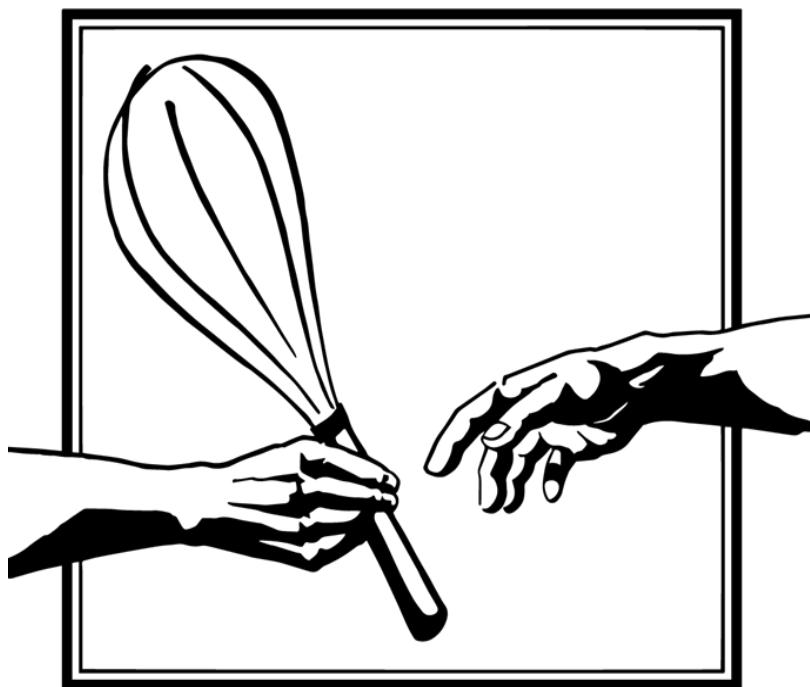


*Cuisine et Ecologie*



*Centre de  
Formation  
Culinnaire*



# Programme de formation

## Cuisine originale et de saison

**Durée :** 40 heures

### Objectifs:

- Découvrir la cuisine du monde en utilisant des produits biologiques et des légumes locaux de saison.
- Décliner des recettes de pays étrangers en fonctions de son projet et de son approvisionnement
- Maîtriser de nouvelles les techniques de cuisson
- Valoriser auprès du consommateur une cuisine du monde moderne et végétarienne
- Connaître et transformer des produits spécifiques utilisés dans la restauration biologique et végétarienne
- 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

### Outils pédagogiques utilisés:

- pratique culinaire dans un atelier pédagogique de 80 m<sup>2</sup> avec un groupe de 6 stagiaires maximum accompagné 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, boulanger...) 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 :**

De 1 à 4 mois

### **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, formatrice en agroécologie**

**Modalité d'évaluation :** QCM, questionnaire.

- **Tarif conventionné :** 1200 euros
- **Accessibilité handicapé :** bâtiments ERP répondant aux critères d'accessibilité

### **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.



CFC

Lundi

9h30

- accueil des stagiaires, présentation des lieux, du programme et objectifs de la semaine. evaluation des attentes des stagiaires.

9h30 / 13h00

atelier cuisine

- cuisson de céréales et de légumineuses.
- techniques de cuisson pour les légumes à l'étouffée et utilisation des aromates frais pour parfumer ses préparations.
- Réalisation de galettes, fondue de légumes et céréales.
- transformer 2 légumineuses avec des techniques différentes.
- un légume et un épice pour une recette originale, valoriser des produits simples.
- préparer des pâtes à tarte avec des farines alternatives.

14h00 / 17h00

atelier de cuisine

- réalisation de tartes salées et de tarte sucrées avec des idées originales et un résultat gourmand et généreux.
- griller et torréfier des oléagineux pour apporter du croquant à ses salades.
- la technique de la lacto-fermentation (3 recettes)
- démarrer des graines germées pour une utilisation fin de semaine

Mardi

8h30 / 11h00

atelier cuisine

- utiliser des flocons de céréales pour produire des galettes
- utilisation d'une marmite norvégienne pour une cuisson douce d'un confit de légumineuses.
- crumble de légumes, les nombreuses possibilités au fil des saisons
- Préparer un coulis de légume, gourmand, onctueux et subtil. utilisation des épices
- cuisson du petit épeautre. les variétés anciennes de blé.
- expérimentation sur un dessert à confectionner avec des denrées de bases non raffinées

14h00 / 17h00

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



CFC  
Mercredi

8h30h / 13h00

atelier cuisine

- crudité de saison, wraps et feuilles de riz.
  - tartinade à base de légumineuses et utilisation de purée d'oléagineux
  - gratin à base de céréales sans gluten, utilisation du gomasio d'épices en graines pour apporter une originalité à son plat.
  - valoriser du fromage frais local dans des recettes (3 recettes)
  - légumes sautés à la plancha pour une cuisson rapide, fines herbes et épices.
  - Réaliser un dessert gourmand et des biscuits avec des alternatives aux œufs.
- 
- Connaissances produits: les huiles biologiques et leurs utilisations, les différentes farines et les types de mouture.

14h00 / 17h00

atelier cuisine

- réalisation de pesto avec des fanes ou des feuilles de cueillette sauvage et utilisation de ce pesto dans un pain fait maison.
- les chutney et leurs déclinaisons pour conserver et proposer des condiments fait maison..
- confection d'une vinaigrette émulsionnée avec un vinaigre aromatisé.
- des fruits secs oléagineux en tartinade, utilisation de fines herbes sauvages.
- fabrication d'un dessert avec de l'agar agar, comment et dans quoi l'utiliser en alternative à la gélatine.

Jeudi

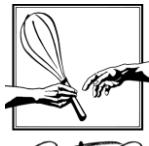
8h30 / 13h00

atelier cuisine

- cuisson au wok, technique et alternative
- les différents type de boulgour, méthode de cuisson et transformation en salade
- confection de galettes et cuisson à la plancha, utilisation des épices au mortier
- Déclinaison autour d'un légume ancien en 3 recettes
- marinade pour les salades, utilisation de la sauce soja et de ses variantes.
- les tiramisus en dessert, recette traditionnel et alternative

14h00 / 17h00

- Visite d'un jardin en permaculture, discussion sur les pratiques agroécologiques, le changement de paradigme et la décroissance dans le domaine de



CFC

l'alimentation.

- Apport théorique circuit court, légume de saison, compostage et recyclage

## Vendredi

8h30 / 13h00

atelier cuisine

- tartinade de légumes, différentes bases et techniques
- rouleau de crudité aux fleurs de saison
- beignets de légumineuses
- réaliser des brochettes originales et colorées
- confectionner une purée original avec deux ingrédients de bases
- valoriser les pluches et fanes de légumes en trois recettes (chips, tempura, jus...)
- 

nettoyage de la cuisine et rangement des plans de travail.

14h00 / 15h00

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