

Cuisine et Ecologie



*Centre de
Formation
Culinaire*

Programme de formation

Cuisine biologique

Approche globale et technique

Durée : 150 heures

Objectifs:

- 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...)
- visite d'un producteur de la filière biologique et local (maraicher, 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.
- 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 :**

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 agorécologie**

-

Semaine 1

Jour	atelier cuisine pratique culinaire	debat, cours et apports théorique	Pause
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 sur la cuisine végétarienne. historique/ intérêt/ enjeux -base de nutrition pour les régimes végétarien. 	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 d'une ferme (maraichage) en agriculture biologique et rencontre avec le producteur.	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 céréales et légumineuses. -les différentes farine et les type de mouture. 	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	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 	<p>Nettoyage cuisine</p> <ul style="list-style-type: none"> -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	visite / sortie
Lundi 9h-16h	Travaux pratique en cuisine en fonction des objectifs de projet de chacun avec un accompagnement personnalisé pour expérimenter des recettes.	-débat: la viande dans nos champs et nos assiettes	13h-14h
Mardi 9h-16h	<ul style="list-style-type: none">-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	<ul style="list-style-type: none">visite d'une ferme (produit laitiers) en agriculture biologique et rencontre avec le producteur.	13h-14h.
Mercredi 9h-16h	<ul style="list-style-type: none">-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	<ul style="list-style-type: none">-connaissances produits: huiles, oléagineux, épices et condiments.-apport théorique : œuf et produit laitier-les marges en restauration	13h-14h
Jeudi 9h-16h	<ul style="list-style-type: none">-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	<ul style="list-style-type: none">-cours théorique Méthode HACCP-Reprise des projets personnelles	13h-14h
Vendredi 9h-16h	<ul style="list-style-type: none">-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	<ul style="list-style-type: none">-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	visite / sortie
Lundi 9h-16h	Travaux pratique en cuisine en fonction des objectifs de projet de chacun avec un accompagnement personnalisé pour expérimenter des recettes.	-TP : les prévisionnels financiers TP : établir des devis professionnels	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	-intolérances/ allergies: régimes particuliers liste des allergènes, réglementation	.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	-connaissances produits: les superaliments: liste, intérêts nutritionnel -les marges en restauration	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	-cours théorique au jardin: gestion des déchets et compostage -cours théorique au jardin: légumes de saison Visite de l'écocentre	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	-bilan de groupe sur les objectifs communs et individuels -Préparation des évaluations de fin de formation	13h-14h



Semaine 4

Jour	atelier cuisine pratique culinaire	Debat ,cours et apports théorique	theme du repas en commun
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		13h-14h