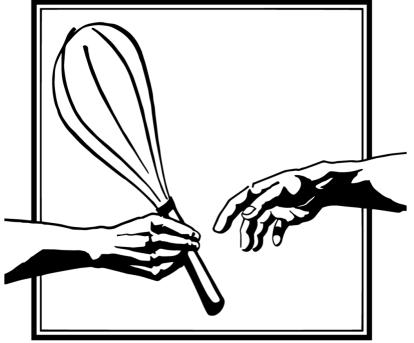
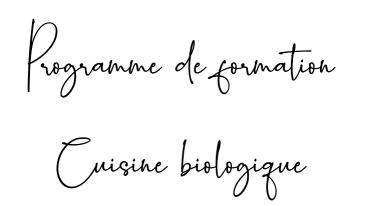
Cuisine et Fcologie



Centre de Foratation Culinaire



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 u -	un projet en lien avec la restauration biologique Avoir une expérience pratique en cuisine
_	Public visé :
-	Demandeur d'emploi, salairé, 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	undi - Cuisson: sarrasin et quinoa - Cours théorique sur la cuisine		13h-14h
Mardi 9h- 16h	-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	-beignet de légumineuse -coulis de légumes -cruditées et épices -vinaigrette émulsionnée -torréfier les graines oléagineuses -tartinade à base de légumes -tiramisus et ses alternatives	-Cours théorique céréales et légumineuses. -les différentes farine et les type de mouture. gumes	
Jeudi 9h- 16h	-cuisson de céréales complète -cuisson de lentilles -lacto fermentation -les pestos, plantes sauvages -soupe froide -achards de légumes -produits non raffiné en pâtisserie	carte heuristique	
Vendredi 9h- 16h	-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	nble et flocons de céréales ce froide à base de légumes us de légumineuses is de légumes crème végétale lités et marinade	



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	-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 d'une ferme (produit laitiers) en agriculture biologique et rencontre avec le producteur.	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	-connaissances produits: huiles, oléagineux, épices et condimentsapport théorique : œuf et produit laitier -les marges en restauration	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 personneles	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	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