

*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 m<sup>2</sup> 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 01 septembre 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, 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**

**Modalité d'évaluation :**

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

- **Accessibilité à la formation :** demande de dossier de formation

## Semaine 1

Jour	atelier cuisine pratique culinaire	debat, cours et apports théorique	Pause
Lundi 9h-16h	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cuisson: sarrasin et quinoa</li><li>-taillage des légumes</li><li>-crudités et vinaigre aromatisé</li><li>-assaisonnements et condiments</li><li>-boissons fermentées</li><li>-graines germées</li><li>-gâteau au chocolat sans gluten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Cours théorique céréales et légumineuses.</li><li>-les différentes farine et les type de mouture.</li></ul>	13h-14h
Mardi 9h-16h	<ul style="list-style-type: none"><li>-Cuisson des légumineuses</li><li>-crudités et sauce soja</li><li>-utilisation huiles 1ères pression</li><li>-galettes de céréales</li><li>-utilisation plancha</li><li>-laits végétaux</li><li>-utilisation de noix en pâtisserie</li></ul>	Visite	12h30-13h30
Mercredi 9h-16h	<ul style="list-style-type: none"><li>-beignet de légumineuse</li><li>-coulis de légumes</li><li>-crudités et épices</li><li>-vinaigrette émulsionnée</li><li>-torréfier les graines oléagineuses</li><li>-tartinade à base de légumes</li><li>-tiramisus et ses alternatives</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cours théorique sur la cuisine végétarienne.</li><li>historique/ intérêt/ enjeux</li><li>-débat sur la viande</li></ul>	13h-14h

<p>Jeudi 9h- 16h</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-cuisson de céréales complète</li> <li>-cuisson de lentilles</li> <li>-lacto fermentation</li> <li>-les pestos, plantes sauvages</li> <li>-soupe froide</li> <li>-achards de légumes</li> <li>-produits non raffiné en pâtisserie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-accompagnement de projet en groupe;</li> <li>carte heuristique : se projeter dans son projet</li> </ul>	<p>13h-14h</p>
<p>Vendredi 9h- 16h</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-pains du monde</li> <li>-crumble et flocons de céréales</li> <li>-sauce froide à base de légumes</li> <li>-humus de légumineuses</li> <li>-coulis de légumes crème végétale</li> <li>-crudités et marinade</li> <li>-entremets sucrés sans cuisson</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nettoyage cuisine</li> <li>-Bilan de la semaine collectif et individuel et transmission de document</li> </ul>	<p>13h-14h</p>



## 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.	-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	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.	-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	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 *  Bilan de fin de formation		13h-14h