

Lieux :

Dans les locaux de votre entreprise.

Dates :

Nous consulter.

Tarifs :

1250 € net de taxes / jour et hors frais. Tarif ajustable / au projet.

Durée :

2 jours à 3 jours de 7H00 sur votre établissement.

Qui est concerné ?

Chef de cuisine, cuisinier, diététicienne, responsable de production.

Les stagiaires :

1 à 8 maxi.

Réf.: INTR3

Intra-entreprise



Programme de formation :

→ 1/ CONTEXTE ET TECHNIQUES DE BASE.

Les objectifs de la loi EGALIM.

Vocabulaire et définition : végétarien, végétalien, vegan, flexitarien.

Repas végétarien et équilibre nutritionnel.

Protéines végétales : Association nécessaire des légumineuses et céréales.

Présentation de plusieurs céréales intéressantes à valoriser.

Intérêt des céréales complètes et Bio?

Quelles cuissons (cuisson traditionnelle ou de nuit)?

Comprendre le processus des cuissons de nuit des légumineuses et des céréales.

→ 2/ PRATIQUE.

Préparations à partir des fiches techniques des cuissons de nuit des légumineuses et céréales. Processus adaptés à des volumes importants.

Calcul des taux de mouillement et d'assaisonnement (sel, matières grasses, épices).

Mise en œuvre et programmation des cuissons de nuit.

Cuissons en bacs gastronomiques ou en sauteuses.

Rappel des règles inhérentes aux cuissons de nuit.

Idées et associations pour réaliser des plats aux teneurs suffisantes en protéines végétales.

Dégustations des produits cuits de nuit, analyse et commentaires.

Idées de présentation et de communication autour des plats axés sur les protéines végétales.

Déjeuner pédagogique (analyse et commentaires).

→ 3/ OPTION 3ÈME JOURNÉE :

Expérimenter et rédiger des recettes spécifiques à vos attentes et vos équipements.

Valoriser les protéines végétales
Process restauration collective
Appliquer et comprendre la loi EGALIM
Les prérequis :

Pas de prérequis.

Pédagogie :

Alternance d'apports théoriques et d'ateliers de pratique en cuisine avec de nombreuses recettes.

Matériels :

Votre cuisine doit être équipée d'un four mixte ou de marmites spécifiques aux cuissons de nuit ou thermoplongeur. Nous pouvons nous déplacer avec une cloche sous vide et des thermoplongeurs si cette pratique vous intéresse.

Objectifs Pédagogiques :

✓ Identifier les besoins nutritionnels pour un repas végétarien

✓ Appliquer des techniques adaptées à la valorisation des protéines végétales

✓ Cuisiner des plats végétariens appétissants et valoriser la saisonnalité

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET CERTIFICAT.

Questionnaire de vérification des acquis et remise d'un certificat de réalisation de la formation.


www.cuisson-expertise.fr


3 Cité Georges Charpak-15130 Arpajon sur Cère


fberge@cuisson-expertise.fr


(+33) 06 69 52 78 06

NDPAF: 83150312815
