

## Formation : "Savoir cuisiner végétal au quotidien"

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant apprendre à cuisiner végétal.

### Objectifs de la formation :

A l'issue de la formation, vous serez en capacité de réaliser en toute autonomie des recettes 100% végétales de A à Z sans aucun produit d'origine animale.

Liste non exhaustive des thèmes et matières abordées lors de cette formation :

- Connaître et utiliser les différentes alternatives et substituts.
- Revisiter des plats de la cuisine traditionnelle française et du monde.
- Utiliser les algues et les épices.
- Faire ses propres laits végétaux.
- Savoir faire des desserts et pâtisseries 100% végétal.
- Cuisiner un menu complet et équilibré.
- Rencontrer un artisan local dans son milieu professionnel

### INFORMATIONS :

**Durée en centre :** 35 heures de formation sur 5 jours continus

**Niveau d'entrée :** Sans niveau spécifique

**Publics visés :** Tout public

**Reconnaissance en fin de formation :** Attestation de fin de formation

**Prérequis :** aucun

**Conditions d'admission :** 92005 - Admission après entretien

**Modalités d'admission détaillées :** Processus d'admission en présentiel ou à distance.

**Modalités de recrutement :** Entretien individuel en présentiel ou à distance.

**Tarif :** 1225€

**Financements possibles :** France Travail, OPCO, FAF, Régions...

**Repas :** Les repas du midi, préparés pendant la formation, sont inclus dans le prix global sans supplément

**Horaires :** Du lundi au vendredi : de 8h30 à 16h.

**Délai d'accès à la formation :** En fonction du mode de financement (nous contacter)

**Les modalités d'évaluation :** Contrôle des acquis, quiz ...

**Modalités pédagogiques :** Alternance de cours théoriques, de travaux pratiques et individualisation de la formation.

**Accessibilité handicap :** Bâtiment conforme normes en vigueur.

## Moyens et outils pédagogiques :

- 2 espaces de cuisine aménagés et équipés avec poste de travail collectif et individuel.
- Un coin épicerie.
- Un coin bibliothèque.
- Une salle pour les cours théoriques.
- Une salle où seront pris les repas du midi.

## Méthodes pédagogiques mises en oeuvre pendant la formation :

- Cours théoriques et pratiques
- Matières premières BIO
- Livret d'accueil
- Exercices et mise en situation pratique
- Échanges permanents entre intervenants et apprenants
- Plateforme extranet pour retrouver les tests de connaissances, les questionnaires d'évaluations, les enquêtes de satisfaction et toutes les ressources nécessaires au bon déroulement de l'action de formation

## "Savoir cuisiner végétal au quotidien"

*Entre 35 et 40 recettes, salées et/ou sucrées, réalisées au cours de la semaine de formation.*

### JOUR 1

#### Accueil et introduction

- ◆ Présentation du centre, de la formation et des moyens pédagogiques.

#### Les substituts aux produits d'origine animale

- ◆ Théorie et mise en pratique.

#### Ateliers pratiques

- ◆ Savoir faire quelques bases de condiments et accompagnements.
- ◆ Cuisiner les différents types de tofu.
- ◆ Apprendre à faire ses propres laits végétaux et utiliser l'okara (zéro déchet).
- ◆ Utilisation des céréales et oléagineux.

### JOUR 2

#### Atelier "Remplacer la viande"

- ◆ Techniques de cuisson et préparations culinaires végétales.
- ◆ Mise en pratique sur des plats traditionnels revisités.

#### Atelier "Charcuterie végétale"

- ◆ Adaptation et réalisation de recettes inspirées de la charcuterie traditionnelle.

### JOUR 3

#### Atelier "Cuisine du monde"

- ◆ Mise en pratique sur des plats traditionnels revisités.
- ◆ Découverte et utilisation des algues en cuisine.

#### Atelier "Pâtisserie végétale"

- ◆ Théorie et mise en pratique sur les substituts aux œufs et produits laitiers.

### JOUR 4

#### Atelier "Repas bien-être, équilibré, healthy"

- ◆ Réalisation de recettes et dressage d'un menu complet et équilibré.

#### Atelier "Cuisine circuit court"

- ◆ Utilisation et mise en valeur des produits en circuits courts de la région.
- ◆ Cuisine à partir des matières premières fournies par des artisans locaux.
- ◆ Sortie pédagogique chez un artisan/producteur local.

### JOUR 5

#### Atelier "Recettes zéro déchet"

- ◆ Test théorique et pratique sur les compétences acquises durant la semaine.
- ◆ Réalisation d'une production culinaire végétale.

#### Atelier "Douceurs sucrées & Smoothies"

#### Bilan de fin de semaine

◆ Ce programme est non exhaustif et peut être soumis à modification.