

Objectifs :

- Mettre en œuvre des plats végétariens fait maison
- Connaitre les protéines végétales, les légumineuses, la saisonnalité des produits
- Utiliser les céréales complètes sous toutes leurs formes
- Développer la notion de mise en valeur de sa prestation

Participants :

Personnel cuisinant – Cuisinier – Second de cuisine – Chef de cuisine

Niveau ou connaissances préalables requis:

Maîtrise des techniques culinaires de base

Méthode Pédagogique:

Active et participative
Pratique culinaire
Utilisation des expériences

Durée:

14 heures

Evaluation des acquis :

- Contrôle des connaissances théoriques par la mise en place:
- d'un questionnaire en début et en fin de formation
 - Mise en situation des participants

LA CUISINE VEGETARIENNE – NIVEAU 1

La compréhension de la cuisine végétarienne

Les définitions (végétalien-végétarien-flexitarien)

La notion d'équilibre nutritionnel sans apport de viande – de poissons

La connaissance des produits de remplacement

L'utilisation des céréales complètes

Le rôle et l'intérêt pour la santé

Les modes de préparations adaptés

Le travail des légumineuses, des protéines végétales, du soja

La notion de protéines végétales

Le travail du soja

Les modes opératoires

Les techniques de cuisson des légumes

Le choix des cuissons pour une conservation des qualités nutritionnelles

Le travail des assaisonnements (herbes, épices, bases aromatiques)

La mise œuvre de recettes simples et savoureuses

La mise en pratique à travers différentes recettes

La notion de créativité culinaire pour diversifier sa prestation