

Objectifs :

- Travailler des recettes complémentaires dans le cadre de l'offre cuisine végétarienne
- Utiliser des produits spécifiques de la mercuriale Crous
- Mettre en œuvre des recettes simples, gouteuses et équilibrées
- 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:

Avoir réalisé la formation Cuisine végétarienne – version 1 2017

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 2

L'organisation rationnelle du travail

Les règles d'hygiène sur les risques à maîtriser durant une production

Rappel des basiques de la cuisine végétarienne (version 1)

Rappel des définitions (végétalien-végétarien-flexitarien)

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

La connaissance des produits de remplacement

La connaissance et le travail des produits

Les produits référencés sur la mercuriale (égrené végétale...)

Les modes de préparations adaptées (cuisson, assaisonnement...)

L'utilisation des ovoproduits

La mise en application de recettes complémentaires

Les recettes à base d'œufs dans la création de flans et tortillas

Les recettes de sauces d'accompagnement enrichis en protéines végétales

Les plats complets végétariens

La mise en valeur de sa prestation

Les règles de dressage, les éléments de décoration apportant des protéines