

## Objectifs :

- Mettre en œuvre des plats végétariens fait maison
- Identifier 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:

Maitrise 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

Objectifs pédagogiques	Contenus	Méthodes et moyens pédagogiques	Supports pédagogiques (matériels)	Modalités d'évaluation	Durée indicative
<b>Jour 1 – MATIN –</b>					
<b>S'inscrire dans le processus de formation</b>	Présentation des objectifs, du contenu et de l'approche pédagogique de la formation  Formulation des questionnements	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tour de table</li> <li>• Prise en compte des attentes des apprenants et des besoins spécifiques.</li> </ul>	Diaporama Objectifs et sommaire QUIZ	Evaluation diagnostic	30 min
<b>Comprendre les différences dans le végétalisme Savoir mettre en œuvre une fiche technique Créer un ordonnancement Les protéines végétales,</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La définition d'un :</li> <li>• végétarien, végétalien ,fléxitarien , végan</li> <li>• ou trouver les protéine végétale</li> <li>• Notion d'équilibre alimentaires</li> <li>• L'intérêt de la fiche technique dans la production</li> <li>• L'ordonnancement</li> </ul>	Méthode expositive Echanges et questionnement en grand groupe	Diaporama Méthode expositive Echanges et questionnement en groupe Exercice		1h30
<b>Se préparer à la mise en pratique</b>	Répartition des tâches et des thématiques de produits. Analyse des fiches techniques	Méthode active	Fiches techniques		30 min
<b>Pause</b>	Pause	Pause	Pause	Pause	15 min
<b>Réaliser une production Mettre en pratique une recette par le biais de l'utilisation de la fiche technique</b>	Production de menu respectant un équilibre alimentaire et des Régimes végétarien ou végétalien . La mise en œuvre des techniques appropriées	Méthode active : mise en pratique des apports de la matinée dans une phase de production culinaire	Cuisine Fiche technique		3h15
<b>Jour 1 – APRES-MIDI</b>					
<b>Analyser la prestation réalisée Comprendre l'importance du gout</b>	Présentation des recettes par groupe Dégustation et l'analyse critique des prestations produites	Analyse critique : Se positionner en tant que Client Analyse gustative des prestations	Cuisine – Repas		45 min
<b>Pause</b>	Pause	Pause	Pause	Pause	15 min
<b>Faire le bilan pédagogique de la journée de formation</b>	Debriefing de la journée Présentation et préparation de la 2ième journée	Valorisation des acquis Reprise des points clefs par le formateur.	Paperboard : Travail en grand groupe Tour de table	Evaluation	30 min

Objectifs pédagogiques	Contenus	Méthodes et moyens pédagogiques	Supports pédagogiques (matériels)	Modalités d'évaluation	Durée indicative
<b>Jour 2 – MATIN –</b>					
L'intérêt des produits à utiliser dans le cadre de la cuisine végétarienne L'utilisation des produits La mise en valeur de sa prestation	Le mécanisme du goût Les associations de saveurs Les céréales complète et les protéines végétales, leur rôle et intérêt pour la nutrition	Méthode expositive Echanges et questionnement en groupe Exercice d'analyse gustative/olfactive	Diaporama Produit Epices, herbes aromatiques		<b>1h30</b>
Se préparer à la mise en pratique	Répartition des tâches et des thématiques de produits à cuisiner par binôme Analyse des fiches techniques.	Méthode active	Menu Fiches recettes Ordonnancement		<b>30 min</b>
Réaliser une production Mettre en pratique une recette par le biais de l'utilisation de la fiche technique	Production de recettes permettant d'utiliser différentes céréales, protéines végétales. Utiliser des assaisonnements permettant d'apporter une valeur aux plats proposés Les techniques de cuissons appropriées	Méthode active: mise en pratique des apports de la matinée dans une phase de production culinaire	Cuisine Fiche technique		3h45
• Pause	• Pause	• Pause	• Pause	• Pause	15 min
<b>Jour 2 – APRES-MIDI</b>					
Analyser la prestation réalisée Comprendre l'importance du goût	Présentation des recettes par groupe Dégustation et l'analyse critique des prestations produites	Analyse critique : Se positionner en tant que Client Analyse gustative des prestations	Cuisine –	Evaluation des acquis par le formateur	45min
Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	15 min
Faire le bilan pédagogique de la formation	Conclusion par le formateur Retour sur les attentes exprimées sur la 1ère journée Evaluation sommative par les stagiaires Quiz individuel puis correction Bilan de la formation Evaluation de la satisfaction	Synthèse du formateur Questions-réponses stagiaires/formateur Réflexion individuelle  Tour de table final	Paperboard : Quiz Après Diaporama Questionnaire individuel d'évaluation de la satisfaction	Evaluation sommative	30 min

**Cook And Co** - Formation et Conseil en restauration SARL au capital de 5000.00 euros - SIRET : 79057648200026  
Siège social : 22, rue des Rigoles - 75020 PARIS -Courriel : [cookandco@orange.fr](mailto:cookandco@orange.fr) - TEL : 01 43 43 02 91