

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
Jour 1 – MATIN –					
S'inscrire dans le processus de formation	Présentation des objectifs, du contenu et de l'approche pédagogique de la formation Formulation des questionnements	<ul style="list-style-type: none"> • Tour de table • Prise en compte des attentes des apprenants et des besoins spécifiques. 	Diaporama Objectifs et sommaire QUIZ	Evaluation diagnostic	30 min
Comprendre les différences dans le végétalisme Savoir mettre en œuvre une fiche technique Créer un ordonnancement Les protéines végétales,	<ul style="list-style-type: none"> • La définition d'un : • végétarien, végétalien ,fléxitarien , végan • ou trouver les protéine végétale • Notion d'équilibre alimentaires • L'intérêt de la fiche technique dans la production • L'ordonnancement 	Méthode expositive Echanges et questionnement en grand groupe	Diaporama Méthode expositive Echanges et questionnement en groupe Exercice		1h30
Se préparer à la mise en pratique	Répartition des tâches et des thématiques de produits. Analyse des fiches techniques	Méthode active	Fiches techniques		30 min
Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	15 min
Réaliser une production Mettre en pratique une recette par le biais de l'utilisation de la fiche technique	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
Jour 1 – APRES-MIDI					
Analyser la prestation réalisée Comprendre l'importance du gout	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
Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	15 min
Faire le bilan pédagogique de la journée de formation	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
Jour 2 – MATIN –					
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		1h30
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		30 min
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
Jour 2 – APRES-MIDI					
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

