

### LA CUISINE VEGETARIENNE – NIVEAU 2

#### 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

#### 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

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	Tour de table Prise en compte des attentes des apprenants et des besoins spécifiques.	Diaporama Objectifs et sommaire QUIZ	Evaluation diagnostic	30 min
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rappelle sur les différences dans le végétalisme</b></li> <li>• <b>Utiliser les protéines de soja</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La définition d'un : Végétarien, végétalien, fléxitarien , végan</li> <li>• Le travail des différentes formes de protéines de soja</li> <li>• L'intérêt de la fiche technique et de L'ordonnancement dans la production</li> </ul>	Méthode expositive Echanges et questionnement en grand groupe	Diaporama Méthode expositive Echanges et questionnement en groupe Exercice		1h30
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Se préparer à la mise en pratique</b></li> </ul>	Répartition des tâches et des thématiques de produits. Analyse des fiches techniques	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Méthode active</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fiches techniques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 min</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pause</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pause</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pause</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pause</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pause</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 min</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Réaliser une production</b></li> <li>• <b>Mettre en pratique une recette par le biais de l'utilisation de la fiche technique</b></li> </ul>	Production de menu respectant un équilibre alimentaire et des Régimes végétarien ou végétalien en utilisant les différents produits à base de soja 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3h15</li> </ul>
<b>Jour 1 – APRES-MIDI</b>					
<b>Analyser la prestation réalisée</b> <b>Comprendre l'importance du gout</b>	Chaque binôme présente sa recette La 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 à partir des différentes thématiques abordées lors de la journée. 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>					
<b>Utiliser les ovoproduits et lacto produits pour respecter l'équilibre alimentaire Les allergènes et la réglementation</b>	Le travail de plat complet gouteux et savoureux à l'aide d'ovoproduits L'élaboration des sauces garnies permettant d'apporter un enrichissement de protéine végétale sur les féculents L'INCO qu'est-ce que c'est ?	Méthode expositive Echanges et questionnement en groupe Exercice d'analyse gustative/olfactive	Diaporama Méthode expositive Echanges et questionnement en groupe Produit		1h30
<b>Se préparer à la mise en pratique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Répartition des tâches et des thématiques de produits.</li> <li>Analyse des fiches techniques</li> </ul>	Méthode active	Menu Fiches recettes Ordonnancement		30 min
<b>Réaliser une production Utiliser une fiche technique Mettre en valeur de sa prestation.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Production de recettes avec Les lacto, ovoproduits et les protéines végétales.</li> <li>Réaliser des garnitures est des sauces d'accompagnements riches en protéines</li> <li>Utiliser des assaisonnements permettant d'apporter une valeur aux plats proposés</li> </ul>	Méthode active : mise en pratique des apports de la matinée dans une phase de production culinaire	Cuisine Fiche technique		3h45
<b>Pause</b>	Pause	Pause	Pause	Pause	15 min
<b>Jour 2 – 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 comme Client Analyse gustative des prestations	Cuisine –	Evaluation des acquis par le formateur	45min
<b>Pause</b>	Pause	Pause	Pause	Pause	15 min
<b>Faire le bilan pédagogique de la formation</b>	Conclusion par le formateur Retour sur les attentes exprimées sur la 1ere journée Derniers focus sur le programme 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

