

Cuisine alternative (2 semaines)

Du 2 au 6 mars 2015 et du 9 au 13 mars 2015

Proposer une cuisine nouvelle, saine et diététique avec des produits valorisant les céréales, légumineuses, légumes oubliés, et évitant pleinement les protéines animales

Objectifs :

- Identifier et se familiariser avec les éventuels régimes spécifiques de la clientèle
- Maîtriser les équilibres alimentaires
- Réaliser des menus de l'entrée au dessert à base de légumes, légumes secs et céréales
- Utiliser les protéines végétales pour diminuer les apports de protéines animales

Programme de formation

- Alternatives aux protéines animales (céréales, laits et crèmes végétales...)
- Recettes de terroir valorisant les protéines végétales
- Caractéristiques des aliments riches en protéines végétales
- Apport nutritionnel des céréales et impact sur la santé
- Menus végétariens et végétaliens
- Impact de cette cuisine sur le plan financier et environnemental
- Approche aromatique (herbes et épices)
- Techniques de cuisson des pseudo-céréales (millets, quinoa...)
- Autres techniques spécifiques

Informations pédagogiques : Vincent GRÊLÉ

Modalités :

Théorie, technologie et diététique en début de module
Démonstration par le formateur des techniques et recettes
Mise en application des recettes par les stagiaires

Durée de la formation : 70h (2 semaines)

Lieux de la formation :

Centre AFRAT, Autrans, Vercors Nord

Les formations

Mise en valeur des produits des terroirs
Respecter la saisonnalité des produits locaux
Travail en circuits courts avec les producteurs locaux

Tarifs et financements

Coût de la formation: 700 € (ou 350 € la semaine)

Prise en charge financière de la formation/rémunération selon votre statut. Fond d'assurance formation (VIVEA AGEFICE, DIF (AGEFOS PME, Uniformation...), Pôle Emploi, Fongecif

Informations administratives : Françoise HEYRAUD