



Cuisine alternative (Sans Gluten, Lactose et Œufs /Végétale et Row Food



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.
- Apprendre l'utilisation des substituts aux Gluten, Lait et Œufs

Durée de la formation

- Cuisine des légumes, racines et céréales : Du 27 au 31 janvier 2020
- Cuisine alternative aux G.L.O : Du 24 au 28 février 2020

Lieu de formation

AFRAT, 314 Chemin du Manoir 38880 Autrans-Méaudre en Vercors.

Modalités pédagogiques

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



Tarifs

Cuisine des légumes, racines et céréales :
Du 27 au 31 janvier 2020
35 heures, soit 367.50 €

Cuisine alternative aux G.L.O :
Du 24 au 28 février 2020
35 heures, soit 367.50 €

Prise en charge financière de la formation / rémunération

CIF et fonds d'assurance formation (OPCO.....VIVEA, AGEFICE, AGEFOS PME.....), Pôle Emploi selon votre statut.

Inscription

Dossier à télécharger sur le
site www.afrat.com



Contenu de la formation

<p>Détail du module</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alternatives aux protéines animales (céréales, laits et crèmes végétales..). • Recettes de terroir valorisant les protéines végétales. • Caractéristiques des aliments riches en protéines végétales. • Apports nutritionnels des céréales et impact sur la santé. • Menus végétariens et végan et Rox Food • 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.
<p>LES + DE LA FORMATION</p>	<p>Mise en valeur des produits du terroir. Respect de la saisonnalité des produits locaux. Travail en circuits courts avec les producteurs locaux.</p>



Responsable de formation : Vincent MURAZ DULAURIER

Informations administratives : Françoise HEYRAUD

Référente H+ : Mélanie DURDUX pour tout besoin spécifique de personnes en situation de handicap.

