



# CUISINE VEGETALE ET ALTERNATIVE

## Bloc 3 - Titre professionnel de Cuisinier des Terroirs (niveau 4 - Bac)

Formation n°24-AU-VG | Mise à jour le 27 juin 2024

Code ROME Pôle Emploi G1602 - Enregistrée au RNCP38821

Poursuite de formation (facilitation de l'intégration d'un niveau 5) ou accès direct à l'emploi

Le.la cuisinier.e des terroirs a un rôle capital à jouer dans un contexte en pleine transition en réponse aux enjeux actuels tant économiques, écologiques, sociaux que de santé publique.

Dans le bloc de compétences 3, le CT conçoit des menus et des plats végétaux ou alternatifs pour répondre à une demande croissante des consommateurs sur des régimes spécifiques et pour s'inscrire dans une logique de végétalisation des assiettes afin de limiter l'impact sur l'environnement et sur la santé. Par sa créativité et les plats qu'il propose, il sensibilise et contribue à la promotion de cette nouvelle cuisine qui présente de nombreux avantages face aux enjeux actuels.

## LES + DE LA FORMATION A L'AFRAT

Une formation spécifique avec une **certification** partielle

Une approche **durable** et **écoresponsable, décarbonnée** dans la conception et l'élaboration des plats

Une approche **alternative** et **végétale** en réponse aux attentes des consommateurs et en réponse aux **enjeux climatiques et de santé**

## LIEUX ET METIERS

L'obtention du bloc 3 permet de :

- Cuisiner des plats végétaux ou alternatifs sous l'autorité du gérant ou du chef cuisinier
- Créer une activité proposant des plats végétaux ou alternatifs

Les structures visées à l'issue de la formation intègrent ou proposent une carte "Végé ou inclusive" : restaurants spécialisés, traiteurs, café culturel, refuge, table d'hôte, un tiers-lieux, etc

## PROFIL

Envie de cuisiner des plats avec des ingrédients végétaux ←

Curieux envers la cuisine alternative pour éviter certains aliments ←

Etre créatif pour des plats savoureux ←

Envie d'être acteur de la transition ←

Aime travailler en équipe ←



## UN MÉTIER PORTEUR ET VERITABLE LEVIER DE LA TRANSITION

Le métier de cuisinier fait partie des 21 métiers les plus recherchés selon Pôle emploi (plus de 17500 offres en janvier 2024). L'approche cuisine alternative et végétale est de plus en plus demandée par les restaurateurs et les consommateurs.

L'alimentation, responsable en France de 23% des gaz à effet de serre, est considérée aujourd'hui comme un des principaux leviers pour réduire l'empreinte carbone des français.



# OBJECTIFS DE FORMATION

- Combiner des produits végétaux de façon créative pour obtenir des recettes nutritives aux saveurs et textures attrayantes
- Cuisiner des plats 100% végétaux savoureux
- Concevoir des recettes alternatives pour répondre aux intolérances alimentaires et aux tendances actuelles
- Utiliser des produits de substitution de manière appropriée et créative pour créer des plats équilibrés
- Cuisiner des plats alternatifs en appliquant les techniques culinaires spécifiques
- Expérimenter de nouvelles combinaisons de saveurs par de la créativité culinaire
- Privilégier les produits locaux, de saison et/ou avec un impact carbone maîtrisé
- Intégrer les bonnes pratiques pour une cuisine plus durable
- Préparer l'organisation rationnelle du travail pour gagner en efficacité en tenant compte des règles d'hygiène et en optimisant les consommations

DATES	4 septembre au 10 octobre 2024
LIEU	A l'AFRAT à Autrans-Méaudre en Vercors (38)
DUREE	176h de cours
RYTHME	32h par semaine (8h30-12h30 / 13h30-17h30 : du lundi au jeudi)
PLACES	12 places disponibles

## PRE-REQUIS

- Avoir un projet professionnel en lien avec la cuisine
- Avoir une petite expérience dans le secteur de l'H&R

## BLOC 3 - TP CUISINIER DES TERROIRS

Elaboration et réalisation de plats créatifs en cuisine végétale ou alternative

### MODULE 1 (72H)

#### Cuisine végétale\*

Besoins nutritionnels spécifiques des régimes végétaliens  
Technologie culinaire végétale  
Productions culinaires végétales (entrées, plats, desserts)  
Créativité culinaire pour des plats savoureux

### MODULE 3 (56H)

#### Compétences transversales

Organisation rationnelle du travail  
Hygiène et sécurité alimentaire  
Zéro déchet  
Approche durable  
Dressage

### MODULE 2 (48H)

#### Cuisine alternative\*\*

Régimes spécifiques et intolérances alimentaires  
Technologie culinaire alternative  
Produits de substitution pour une cuisine alternative  
Productions culinaires alternatives (entrées, plats, desserts)  
Créativité culinaire



\* **La cuisine végétale** s'entend ici par la capacité à associer des produits 100% végétaux issus de circuits courts et de son territoire pour des plats équilibrés et savoureux (fruits, légumes, céréales, légumineuses, noix, graines et autres dérivés issus des plantes).

\*\* **La cuisine alternative** permet de trouver des alternatives à différents aliments pour répondre aux intolérances alimentaires et aux régimes spécifiques. Le cuisinier utilise ainsi des produits et des techniques pour remplacer dans un plat, un ou des ingrédients tels que le gluten, le lactose, le sucre, les matières grasses, les oeufs, la viande...

## EVALUATION

- Mise en situation professionnelle

## INSCRIPTION

- 1/ Pré-inscription sur [www.afrat.com](http://www.afrat.com)
- 2/ Réunion collective
- 3/ Entretien individuel

## FINANCEMENT

Eligible au CPF

Financement possible selon profil. Tarif de la formation sur demande.

## CONTACT

REFERENTE DE FORMATION  
Julie LE FRANC  
[julie.lefranc@afrat.com](mailto:julie.lefranc@afrat.com)

AFRAT  
314 chemin du Manoir  
38880 Autrans-Méaudre en Vercors  
[www.afrat.com](http://www.afrat.com)  
[afrat@afrat.com](mailto:afrat@afrat.com)

N°SIRET AFRAT : 77947830400016

92% de satisfaction sur cette formation

EN 2023

100 % De réussite à l'examen

80% Des stagiaires en emploi 3 mois après les formations cuisine