CUISINE VEGETALE ET ALTERNATIVE

Format prévu pour les débutants en cuisine

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

Formation n°26-AU-VGDEB | Mise à jour le 10 juillet 2026
Code ROME Pôle Emploi G1602
Enregistrée au RNCP n°38821 depuis le 27/03/2024 et jusqu'au 27/03/2027 - Certificateur : Afrat
Poursuite de formation (facilitation de l'intégration d'un niveau 4) ou accès direct à l'emploi

Le.la cuisinier.e des terroirs (CT) a un rôle capital à jouer dans un contexte en pleine transition en réponse aux enjeux actuels : économiques, écologiques, sociaux mais aussi 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 réflexion **durable**, **écoresponsable** et **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**
- Un format adapté aux **novices,** prévoyant une **mise à niveau** pour une entrée en cuisine réussie

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

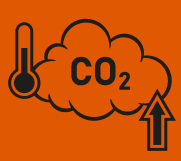
Envie d'être acteur de la transition

Aime travailler en équipe, de manière dynamique !

UN MÉTIER PORTEUR ET VERITABLE LEVIER DE LA TRANSITION

Le métier de cuisinier fait partie des 20 métiers les plus recherchés selon France Travail (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 principal levier 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
- Cuisinier 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 maitrisé
- 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	Du 6 septembre au 7 octobre 2027
LIEU	A l'AFRAT à Autrans-Méaudre en Vercors (38)
DUREE	5 semaines consécutives (soit 160h au total)
RYTHME	32h par semaine (du lundi au jeudi , 8h30 - 17h30)
PLACES	12 places disponibles

PRE-REQUIS

- Avoir un projet professionnel en lien avec la cuisine
- Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà une expérience en cuisine

(une formation réservée à celles et ceux qui ont déjà une expérience en cuisine est proposée)

BLOC 3 - TP CUISINIER DES TERROIRS

Elaboration et réalisation de plats créatifs en cuisine végétale ou alternative

MODULE 1 (64H)

Cuisine végétale*

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

MODULE 2 (56H)

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

MODULE 3 (40H)

Compétences transverses

Organisation rationnelle du travail
Hygiène et sécurité alimentaire (voir ci dessous)
Zéro déchet
Approche durable
Dressage

Attention :
les bases d'hygiène alimentaire sont vues mais aucune "certification hygiène" n'est délivrée

***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...*

97 % de satisfaction générale sur cette formation

EN 2025 *

100 % de réussite à l'examen (12 candidats admis sur 12 candidats présentés

83 % des stagiaires en emploi ou en création à l'issue de la formation

**A l'heure où nous éditons ces documents, les résultats 2026 ne sont pas encore connus*

EVALUATION

- Mise en en situation professionnelle
- Validation du Bloc 3 du titre professionnel de Cuisinier des Terroirs

INSCRIPTION

1/ Pré-inscription sur www.afrat.com
2/ Nous revenons vers vous pour vous donner le calendrier des candidatures

FINANCEMENT

Eligible au CPF

Tarif sur demande, selon le mode de financement.
Financements possibles selon votre profil.

CONTACT

REFERENTE DE FORMATION
Julie LE FRANC
julie.lefranc@afrat.com

AFRAT
314 chemin du Manoir
38880 Autrans-Méaudre en Vercors
www.afrat.com
afrat@afrat.com

L'AFRAT est signataire de la charte H+ pour favoriser l'accueil des personnes en situation de handicap. Nous sommes à votre écoute pour envisager des aménagements qui faciliteront votre formation.

N°SIRET AFRAT : 77947830400016