

FORMATION CUISINE ORIGINELLE®

POUR PROFESSIONNELS

Objectifs de la formation

Transmettre aux cuisiniers les bases de nutrition et cuisine pour réaliser des plats et repas “Bons, Sains et Digestes” afin d’allier plaisir et bien-être.

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie active basée sur une explication théorique et une mise en application pratique
- Supports de cours écrits
- Alternance de démonstration et participation
- Phase de présentation et dégustation
- Echanges entre participants

Contenu

Démonstrations culinaires et réalisations de nombreuses préparations

Programme

- Découverte des ingrédients biologiques et des substitutions saines.
- Intérêts nutritionnels de ces nouveaux ingrédients et de cette nouvelle voie culinaire
- Comment associer l’épicerie biologique aux produits locaux de qualité afin de rechercher la qualité optimale tout en équilibrant les coûts matière.
- Leurs approvisionnements : fournisseurs, grossistes...
- Les règles d’or en nutrition pour créer des repas « bons, sains, digestes »
- Etude des associations alimentaires favorisant une bonne digestion au sein d’une même recette et sur l’ensemble du repas.
- Céréales, légumineuses, protéines végétales tels que tofu, algues, oléagineux, graines germées...pour favoriser le végétal dans une même recette et au sein d’un menu.
- Savoir-faire et exemples concrets de recettes salées.
- Les douceurs saines pour une autre approche de la pâtisserie.
- Les ingrédients spécifiques aux douceurs saines en épicerie biologique.
- Savoir-faire et exemples concrets de recettes sucrées.
- Analyse des produits utilisés et du savoir-faire actuel du cuisinier.