



Cuisine nutritionnelle : saveurs et équilibre

Une cuisine créative qui réconcilie plaisir et santé : apprenez à sélectionner, associer et préparer des produits de saison pour composer des repas savoureux, équilibrés et riches en nutriments.



Formation à distance
en live



Plateforme
collaborative



Fiches pratiques
incluses



Accompagnement
e-learning inclus



Objectifs de la formation

- Mieux comprendre les végétaux et autres aliments nutritifs afin d'adapter les techniques de préparation, de cuisson, d'association et de mise en valeur.
- Explorer des recettes et associations d'ingrédients respectant les besoins nutritionnels, tout en développant saveurs et couleurs.
- Développer une cuisine équilibrée et créative à base de légumes, céréales, légumineuses et autres produits de saison.
- Concevoir des repas sains, complets et adaptés aux besoins nutritionnels de chacun.

Public : propriétaires ou responsables de chambres d'hôtes, gîtes et maisons de charme, ainsi que les personnes préparant des repas sains pour la clientèle.



Compétences visées

- Identifier et cuisiner des aliments nutritifs, avec une attention particulière portée aux végétaux, légumineuses, céréales, fruits et légumes de saison.
- Comprendre les bienfaits nutritionnels des légumes anciens et modernes et proposer des recettes respectant l'équilibre alimentaire.
- sublimer sa cuisine grâce aux produits de saison et aux associations de saveurs et de textures.
- Créer des repas équilibrés à partir d'ingrédients crus ou cuits, selon les besoins nutritionnels.

Prérequis : aucun diplôme ni niveau requis. Une évaluation préalable permet l'orientation vers le groupe adapté.



Programme

- 01 Explorer l'art de la cuisine nutritive et équilibrée**
 - Panorama des légumes, légumineuses, céréales et fruits : diversité et richesse nutritionnelle.
 - Comprendre les apports des aliments et les différences entre régimes végétalien, végétarien et omnivore.
 - Composer des menus conciliant équilibre, santé, saveurs et plaisir.
- 02 Maîtriser la sélection et la préparation des aliments sains**
 - Taillage, nettoyage et découpe des végétaux, légumineuses, céréales et fruits.
 - Maîtriser les cuissons qui préservent les qualités des aliments et subliment les saveurs.
 - Travail sur les légumes anciens et leurs bienfaits nutritionnels.
- 03 Concevoir des recettes gourmandes et équilibrées**
 - Intégrer les légumes de l'entrée au dessert et enrichir les recettes classiques en nutriments.
 - Maîtriser les cuissons qui préservent les qualités des aliments et subliment les saveurs.
 - Associer saveurs et textures pour conjuguer intérêt nutritionnel et plaisir gustatif.
- 04 Optimiser les plats grâce aux épices, herbes et huiles**
 - Comprendre le rôle des assaisonnements dans l'équilibre des saveurs.
 - Utiliser épices, herbes et huiles pour renforcer goût et valeur nutritionnelle.
- 05 Élever les préparations par des dressages modernes et attrayants**
 - Valoriser l'aspect nutritionnel et visuel des plats.
 - Créer des dressages contemporains, équilibrés et esthétiques.



Démarche pédagogique

La formation associe **apports théoriques** et **mises en situation dans des conditions réelles de travail** grâce à une plateforme collaborative dédiée. Des fiches pratiques sont proposées sur les différents thèmes abordés.
Référente pédagogique : Anaïs CHAMPEVAL - 05 53 53 53 21.



Évaluation

L'évaluation de fin de formation est réalisée par le formateur. Elle peut prendre la forme d'un **QCM**, d'un **exercice pratique** ou d'une **présentation orale**. À son issue, ATIS vérifie que l'enseignement prévu a bien été suivi et remet le certificat de fin de stage. Un questionnaire de satisfaction complète le dispositif.



Un accompagnement e-learning pour prolonger la formation



Vidéo de présentation de chaque séquence



Quiz d'évaluation



Replays des cours passés



Ressources pédagogiques complémentaires (PDF, fiches pratiques, supports de synthèse)



Dates et horaires

Vous souhaitez participer à une session ou obtenir des informations complémentaires sur la formation, son financement, son contenu ou notre démarche pédagogique ?

Contactez-nous au
06 32 47 02 80



Tarification

Aucun frais administratif n'est facturé pour la constitution et le suivi du dossier de financement. Le prix pédagogique dépend du volume d'heures concerné.
Devis : Laurent FAURE - **05 53 53 53 07**
laurent.faure@atisformation.com
Inscription jusqu'à 2 jours francs avant ; AGEFICE : dépôt entre 3 mois et 15 jours francs avant.



Accessibilité

Pour toute question relative à l'accessibilité ou aux besoins d'aménagement :

Référent handicap :
05 53 53 53 07
Une étude individualisée des besoins peut être réalisée.



Cadre réglementaire

Cette formation étant nouvellement proposée, les indicateurs spécifiques - taux de satisfaction, taux de complétion et taux d'atteinte des objectifs pédagogiques - seront publiés à l'issue de la première session.

Protection des données personnelles et Conditions générales de vente : consultez legoutdeshostes.fr.



LE GOÛT DES HÔTES
FORMATION

Cultivons l'art de l'accueil