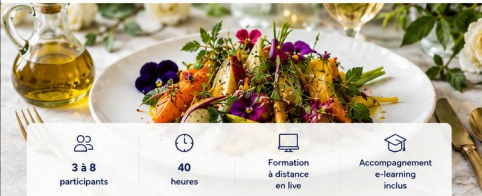


Cuisine végétale et sauces

Originale et créative, la cuisine végétale est d'une modernité insoupçonnée. Surprenante par la diversité de ses saveurs, de ses couleurs, par sa richesse en nutriments et par les bienfaits qu'elle procure, elle laisse, grâce à ses combinaisons gustatives infinies, un souvenir fort et durable.

Elle nous ramène au terroir et aux saisons, à la campagne et à ses paysages, et nous rappelle finalement la force de notre ancrage profond à la terre.



3 à 8
participants



40
heures



Formation
à distance
en live



Accompagnement
e-learning
inclus



Objectifs de la formation

- Mieux connaître les végétaux comestibles afin de mettre en œuvre les techniques appropriées de préparation, de taillage, de cuisson, d'association et de mise en valeur des produits.
- Redécouvrir les légumes anciens et proposer une cuisine végétalisée tenant compte des tendances actuelles de consommation.
- Ajouter de la couleur et des saveurs à sa cuisine faite maison en respectant la saisonnalité des légumes, des céréales et des légumineuses.
- Être capable de proposer des repas composés exclusivement de végétaux crus – « cruisine » – ou cuits.



Compétences visées

- Être capable d'identifier les végétaux comestibles et de les cuisiner dans leur intégralité.
- Être capable de redécouvrir et d'utiliser les légumes anciens afin de proposer une cuisine végétalisée tenant compte des tendances actuelles de consommation.
- Être capable de mettre en valeur sa cuisine en y incorporant des légumes, des céréales et des légumineuses de saison.
- Être capable de proposer des repas composés exclusivement de végétaux crus ou cuits.

Programme

- Breve histoire des végétaux comestibles**
 - Histoire des légumes : légumes actuels et légumes anciens.
 - Les nouvelles tendances de consommation : différences entre végétalisme, végétarisme et véganisme.
 - Équilibre alimentaire et apports des menus végétaliens.
- Cuisiner les légumes, maîtriser les recettes de sauces et condiments en accompagnement des entrées et/ou des plats**
 - De l'entrée au dessert : les légumes dans tous leurs états.
 - Adaptier des recettes simples avec les légumes anciens.
 - Les différentes cuissons à adopter.
 - Association de goûts et diversité des cuissons.
 - Fiches techniques sur les points abordés durant la séance : recettes, conseils et astuces.
- Épices, herbes et huiles**
 - Focus sur les assaisonnements, travail sur le goût et les saveurs.
- Apéritifs dinatoires : recettes et mises en pratique**
 - La mise en scène de l'apéritif d'entrée.
 - Recettes classiques et recettes tendances.
 - Techniques actuelles.
 - Quelles boissons proposer ?
- Réalisation de dressages contemporains et gourmands**
 - Comment mettre en valeur ses plats et/ou dresser joliment ses assiettes.



Démarche pédagogique

La durée de la formation est de 40 heures.

La formation alterne apports théoriques, démonstrations, exercices pratiques et mises en situation dans des conditions proches de l'activité professionnelle, notamment grâce à l'utilisation d'une plateforme collaborative dédiée.

Des fiches pratiques sont proposées sur les différents thèmes abordés : techniques de préparation, associations de produits, recettes, méthodes de cuisson et conseils de mise en valeur. Les mises en situation donnent lieu à des échanges sur les réalisations, les ressentis et les axes d'amélioration à mettre en œuvre.

Pour toute question d'ordre pédagogique, contactez
Anais CHAMPEVAL au 05 53 53 53 21.



Évaluation

L'évaluation de fin de formation est effectuée par le formateur ayant réalisé la formation. Les critères d'évaluation sont définis par AFIS en fonction des compétences visées ci-dessus. Chaque formation fait l'objet d'une évaluation de fin de formation. Celle-ci peut notamment prendre la forme d'un QCM, d'un exercice pratique, d'une mise en situation, de l'analyse d'une réalisation ou d'un échange oral au cours d'une séance.

À l'issue de l'évaluation de fin de formation, AFIS vérifie que le stagiaire a bien suivi les enseignements initialement prévus et lui remet son certificat de fin de stage.

Enfin, un questionnaire de satisfaction est remis au stagiaire afin qu'il évalue la qualité de la prestation proposée.



Un accompagnement e-learning pour prolonger la formation



Vidéo de présentation
de chaque séance



Quiz
d'évaluation



Replays des
cours passés



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



Dates et horaires

Vous souhaitez participer à une session ou simplement obtenir des informations complémentaires ?
Contactez-nous au
06 32 47 02 50



Tarification

Le prix de la prestation se décompose en deux parties (administrative et pédagogique). Pour toute demande de devis, contactez Laurent FAURE au 05 53 53 53 07 ou à l'adresse laurent.faure@legoûtformation.com.



Accessibilité

Pour toute question relative à l'accessibilité de cette formation aux personnes en situation de handicap, merci de contacter notre référent handicap au 05 53 53 53 07.



Prérequis / Public

Prérequis : aucun prérequis de diplôme ou de niveau de connaissance exigé.
Public : propriétaires ou responsables de chambres d'hôtes, de gîtes, de maisons de charme ou d'autres hébergements touristiques proposant ou souhaitant proposer une offre de restauration.

