

Formation cuisine : santé végétale



Nous vous proposons une formation à la cuisine végétarienne pour acquérir les bases d'une alimentation sans viande ni poisson qui reste diversifiée, goûteuse et équilibrée.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Découvrir les différents types d'alimentation et ses aliments clés.
- Acquérir les connaissances, les techniques et les savoirs faire de base de la cuisine santé et végétale.
- Découvrir et utiliser les produits de l'alimentation santé et végétale.
- Réaliser des recettes classiques santé et végétale.
- Réaliser des recettes originales santé et végétale.

PROGRAMME

Partie théorique

- Pourquoi et comment végétaliser son alimentation ?
- Les aliments clés à connaître quand on végétalise son assiette

Partie pratique

- Se préparer en cuisine
- Savoir cuisiner les fruits et les légumes
- Préparer les légumineuses et céréales
- Faire son lait ou sa crème végétale
- Apprendre à réaliser des sauces, condiments et tartinades classiques, mais version végétale

Durée

21 HEURES

Tarif

1050 €

Pré-requis

aucun

Profil du stagiaire

tout public

Délai d'accès à la formation

2 à 4 semaines selon

financement

Équipe pédagogique

Formateur spécialisé

Moyens pédagogiques et

techniques

-Salle dédiée à la formation

-Supports de formation

-Exposés théoriques

-Étude de cas concrets

Évaluation de la formation

-Feuilles de présence

-Questions orales ou écrites

-Mises en situation

-Questionnaires d'évaluation

-certificat de réalisation de la

formation



Mise à jour

novembre 2023



Taux de satisfaction de nos

stagiaires (mai 2023 -

novembre 2023)

85%