

# 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

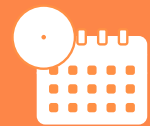
-Questions orales ou écrites

-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%**