

PETITS DÉJEUNERS / BRUNCHS ÉTHIQUES ET SAINS

NUTRITION SANTE PERFECTIONNEMENT

Thème : Bien être et santé
Formacode : 42773



Objectifs

A la fin de la formation, le stagiaire:

- Connaîtra les bases de l'alimentation saine et équilibrée
- Saura réaliser un petit-déjeuner et un brunch sous forme de buffet
- Aura les notions sur la production éthique et responsable en hôtellerie restauration

Programme

1. APPORTS THÉORIQUES : COMPRENDRE

- Apprentissage des bases sur la nutrition saine
- Compréhension des différents régimes alimentaires
- Apprentissage des différents aliments et de leurs apports nutritionnels
- Connaître les notions de consommation éthique et responsable

2. APPORTS TECHNIQUES

- Réalisation d'un petit-déjeuner sous forme de buffet
- Réalisation d'un brunch varié et équilibré
- Recettes saines, gourmandes avec du sans gluten, sans lactose, Vegan, avec différents types de sucre
- Mise en scène et décoration des buffets

3. ATELIERS PRATIQUES

Exemple de recettes proposées

- Pancakes / Pancakes Macha
- Granola / bowl / açaï Bowl / chia bowl
- Barres énergétiques
- Salades de fruits infusion hibiscus
- Épeautre au lait / avocat rôti / Granola / fruits rouge et yogourt citron vert
- Œufs : brouillés, parfaits, mollets, Florentine sur English muffin, brouillé en buns
- Banana Cake & peanut butter / Carrot cake / cake chocolat courgette
- Babka
- Réalisation de condiments désués: confitures, pâte à tartiner, compotes...
- Avocado toasts
- Gaufres salées sans gluten
- Baos chèvre, thym et miel
- Porridge salé
- English Muffins Saumon, pain maison
- Focaccias tomates confites
- Conchiglionnis ricotta petits-pois menthe
- Poulet pané au four à la Japonaise
- Tartes aux légumes gluten free
- Légumes confits (citron confit, zaatar...)
- Brie garnie aux fruits secs

Public

Salariés des entreprises HCR

Pré-Requis

Aucun

Conditions d'accès

Aucune

Modalités de Formation

Présentiel

Durée

14 heures

Effectif par Session

En Intra : 4 à 12 stagiaires
En Inter: 2 à 8 stagiaires

Lieux de Formation

Ile de France

Financement

Financement total ou partiel par la
branche professionnelle (AKTO)
Inter: 350€ HT/ stagiaire
Intra: 1350€ HT/ jour

Accessibilité

Si vous êtes en situation de handicap
ou si vous avez une particularité
à déclarer, contactez notre référent
Handicap au 06.98.18.13.12

Validation

Attestation nominative
de formation

Documentation

Livret stagiaire
Document en ligne

Formateurs

Leopoldine BIGANT, Arnaud PARAGE,
Dounia SILEM, Rudy TISMETIT

AFTER ALL – 12 Boulevard de Vincennes – 94120 Fontenay Sous Bois – Tel : 06.98.18.13.12
Siret : 804 281 756 000 28

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11 94 08804 94 auprès du préfet de la région IDF
Enregistrement au répertoire ROFHYA sous le n° 11 0376 43 2014



VERSION: 0121-8
MAJ 03/04/2023

PETITS DÉJEUNERS / BRUNCHS ÉTHIQUES ET SAINS NUTRITION SANTE PERFECTIONNEMENT



Thème : Bien être et santé
Formacode : 42773

Méthodes et Moyens Pédagogiques

Nos formateurs proposent un apport théorique et technique par l'interaction permanente entre les participants et le formateur et par la mise en situation des participants

Documentation / Supports pédagogiques:

Documents et supports de formation projetés, Mise en situation, Cours collectif sur plateau technique à l'appui de fiches techniques

Nature des travaux demandés aux participants:

Reproduction de recettes, analyse de cas pratiques, réponses adaptées, réactions.

Si intra: Vous vous engagez à vous fournir auprès de producteurs locaux

Si inter: Les recettes sont établies en fonction de la saisonnalité et en privilégiant les produits locaux

Matériels utilisés:

Plateau technique équipé, Ordinateur, 1 vidéoprojecteur, 1 paperboard, 1 tableau, Accès Wifi
Le stagiaire doit se présenter avec sa tenue de travail
Dû au Protocole Covid 19, les stagiaires sont priés de s'équiper de leur bloc note et stylo

Modalités d'évaluation des Connaissances

Le stagiaire est évalué au fur et à mesure de la formation. Il sera évalué sur sa capacité à reproduire les recettes, les méthodes, principes et techniques. Un QCM lui est proposé en fin de formation pour évaluer les apports théoriques

Modalités d'évaluation de l'appréciation des Participants

Chaque stagiaire remplit une évaluation de fin de formation, visant à évaluer son appréciation au regard de la formation, du formateur, du lieu. **Cette évaluation est faite sous forme de questionnaire écrit, récupéré à la fin de la formation.**

Modalités d'inscription

L'inscription se fait sur dossier, elles sont clôturées 7 jours avant le démarrage de la formation. Nous restons à votre disposition pour étudier tout ajout de dernière minute.



Note générale 2022:
100%

Nombre de candidats formés: 3



Atteinte des objectifs: 100%



Outils et matériels pédagogiques:
100%



Support de cours: 100%



Locaux: 100%



Appréciation de
l'organisme de
formation: 100%



Note globale: 5/5