

CUISINE HEALTHY BIEN ETRE ET SANTE LES FONDAMENTAUX

Thème : Bien être et santé
Formacode : 42773



Objectifs

A la fin de la formation, le stagiaire:

- Aura acquis les principes fondamentaux de l'équilibre nutritionnel
- Saura citer les différents régimes alimentaires et leur particularité
- Saura Mettre en pratique les recettes élaborées pendant le stage, et proposer une offre gourmande participant au bien être et à la santé.

Programme

1. APPORTS THÉORIQUES : COMPRENDRE

Les bases de la nutrition

Appréhender les aliments et leur intérêt nutritionnel

Découverte des nouvelles tendances alimentaires : sans gluten, sans produits laitiers, bio-éthique, végétarisme, végétalisme, véganisme

Méthodologie de construction d'un repas équilibré

Ouverture et gestion de nouvelles matières premières alternatives aux protéines animales : légumineuses, tofu, tempeh, haloumi

Effacer les idées reçues sur l'absence de matière grasse dans la cuisine Healthy / Importance des huiles

2. APPORTS TECHNIQUES

Proposer une offre gourmande participant au bien être et à la santé

Aborder et maîtriser de nouvelles techniques de cuisson et cuisiner des produits en respectant leur saisonnalité.

Introduire des protéines alternatives aux produits d'origine animale, ainsi que des « superaliments ».

Pour les desserts, ils seront allégés en sucres ou composés de sucres alternatifs naturels pour diminuer leur apport calorique.

Transformer l'idée du « fade » et sans gout.

3. ATELIERS PRATIQUES

Exemple de recettes proposées

-Les entrées: Recettes Tatin de poivrons, Houmous de haricots noirs et son craquant, taboulé libanais, salade de pois chiches grillés au curry,...

-Les plats Bistrot en version healthy: Burger de haricots borlotti girolles au chutney d'ailles parmesan et cheddar vieux ; burger de roulés d'aubergine, ketchup allégé en sucre et oignons caramélisés, hachis végétarien aux champignons, Bawl de saumon bio mariné, edamamé, pickles – Burrito aux haricots azuki – Brochettes de Tempeh, frites de panais au four et mayonnaise à l'acaï.)

-Les accompagnements: pickles, tomates fumées, poêlée de légumes de saison, baba ganoush, dahl de lentilles, cromesquis de légumes en panure de céréales complètes au four)

-Les desserts allégés: Poire pochée au safran, Cobbler Pommes / fruits rouges, Açaï bowl, Strudel aux pommes et glace yaourt, Mousse Avocat Chocolat, kalamay Lansong...

4. COMMUNIQUER SUR SA NOUVELLE OFFRE

Mettre en avant son offre alternative et en faire une force de vente

Communiquer avec le client

Arguments de vente - Mettre en avant les produits « bio », « locaux » « de saison »

Appliquer la réglementation INCO



Public

Salariés des entreprises HCR

Pré-Requis

Aucun

Conditions d'accès

Aucune

Modalités de Formation

Présentiel

Durée

21 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: 525€ 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

Fiches techniques et fiches mémos

Formateurs

Nicolas BOISSIERE, Rudy Timestit

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

CUISINE HEALTHY BIEN ETRE ET SANTE : LES FONDAMENTAUX

Thème : Bien être et santé
Formacode : 42773



RESULTATS A VENIR EN 2023

Note générale

Nombre de candidats formés



Atteinte des objectifs



Outils et matériels pédagogiques



Support de cours



Locaux



Appréciation de
l'organisme de formation



Note globale

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: Les recettes sont choisies avec le responsable d'établissement sur un catalogue d'offres.

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

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 de Formation

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.