



# La cuisine végétarienne

**SUR-MESURE**

## Objectif de formation

A l'issue de la formation, vous serez capable d'élaborer un menu végétarien équilibré en apports nutritionnels indispensables, de sublimer dans l'assiette les saveurs de produits simples et sains.

## Programme

### Connaître les protéines végétales : où les trouver et comment les associer ?

Les alternatives aux protéines animales

L'inventaire des protéines végétales

L'importance des céréales complètes et des légumineuses et des herbes du jardin en cuisine

L'équilibre alimentaire en cuisine végétarienne

### Maîtriser les techniques de la cuisine végétarienne

L'utilisation du matériel de cuisine adapté à la cuisine végétarienne (wok...)

La cuisson des légumineuses, des céréales

La cuisine sans gluten

L'utilisation des légumes anciens pour fabriquer des coulis

L'utilisation de la purée d'oléagineux et de fruits à coques.

L'intérêt des associations de légumes et de céréales cuisinés pour élaborer des assiettes équilibrées et gourmandes.

**Composer des recettes végétariennes** Le choix des recettes végétariennes adaptées selon votre activité (restaurant traditionnel, foodtruck, traiteur, salon de thé, spa...)

La présentation des assiettes complètes 100 % végétales, équilibrées et harmonieuses

L'élaboration d'un menu complet équilibré végétal

L'utilisation des condiments dans la cuisine végétale

Quelques recettes en pâtisserie 100% végétale

*Réalisation des recettes en fonction de la saison et de l'approvisionnement disponible*

## Infos pratiques

### Type de formation

Formation continue

### Public cible

Professionnel de la restauration : salariées des entreprises de l'hôtellerie, de la restauration et des activités du tourisme, dirigeant, extra, saisonnier, demandeur d'emploi.

### Durée

1 Jour dont 7 Heures en centre

### Tarif(s) net de taxe

nous consulter € En intra uniquement

### Adresse

#### Morlaix - CCI Formation

Aéroport,  
CS 27934,

29679 Morlaix

<https://cci-formation-bretagne.fr/finistere>

# Les conditions d'admission

## Prérequis

Maîtriser les techniques de base en cuisine.

## Le parcours de formation

### Objectifs pédagogiques

Comprendre l'intérêt des associations pour élaborer des assiettes équilibrées et gourmandes de l'entrée au dessert. Apprendre à substituer les ingrédients utilisés couramment (viandes, poissons, beurre, œufs, fromage). Appliquer les techniques de cuisson. Elaborer les fiches techniques adaptées à la cuisine végétarienne.

## ► PRÉSENTIEL

### Modalités d'évaluations

Les connaissances individuelles sont évaluées pendant la formation et à l'issue de la formation.

### Modalités pédagogiques

Mise en application, confection des recettes, présentation, dégustation. Correction si besoin par le formateur.

## Les sessions



### Morlaix

- Nous contacter

Date et mise à jour des informations : 17/04/2024

Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet [www.cci-formation-bretagne.fr](http://www.cci-formation-bretagne.fr)



## Contacts



**LE GALL Carine**

[formation.morlaix@bretagne-ouest.cci.bzh](mailto:formation.morlaix@bretagne-ouest.cci.bzh)

CCI Formation Morlaix - N° SIRET 13002293200094 - N° d'activité 53290897729

Aéroport, CS 27934, - 29679 Morlaix

Tél. : 02.98.62.39.39 - [formation.morlaix@bretagne-ouest.cci.bzh](mailto:formation.morlaix@bretagne-ouest.cci.bzh) - <https://cci-formation-bretagne.fr/finistere>



**CCI FORMATION  
BRETAGNE**