



# Associer les légumes et les céréales au fil des saisons

SUR-MESURE

INTER ENTREPRISE

## Objectif de formation

A l'issue de la formation, vous serez capable de mettre en valeur les légumes et les céréales dans vos réalisations culinaires.

## Programme

### Connaître les légumes et les céréales de saison

- Les différentes gammes de légumes et de céréales
- Le calendrier d'achat et la classification
- Les tendances de consommation

### Travailler les légumes et les céréales dans différentes recettes de saison

- Les techniques de taillage des légumes
- L'association des céréales autrement
- Les assaisonnements des légumes et des céréales
- Quelques recettes de légumes et de céréales qui allient les légumes et les céréales

### Appliquer les techniques de cuisson adaptées

- La qualité des céréales et des légumes au travers de l'approche nutritionnelle
- Les différentes préparations de légumes et de céréales : crus, cuits, marinés, cuisinés...
- Quelques recettes inventives selon les saisons

### Déguster et découvrir de nouvelles saveurs

- L'association des légumes et des céréales du terroir avec des plats de viandes, de poissons
- La déclinaison des légumes et des céréales de l'entrée jusqu'au dessert
- Quelques recettes savoureuses selon les saisons

### Réaliser des menus innovants en plaçant le végétal à l'honneur

- La connaissance des bienfaits nutritionnels des protéines végétales
- La cuisine de demain pour répondre aux attentes végétariennes
- La réalisation de mets complets uniquement végétaux (légumes et céréales)

### Dresser et mettre en valeur les assiettes

- La valorisation des légumes et des céréales dans l'assiette de l'entrée jusqu'au dessert
- Le choix de la vaisselle pour sublimer les plats
- Le jeu des contrastes et des assemblages de couleurs avec les aliments, les symétries ou les asymétries.

*La réalisation des recettes se fera en fonction des produits de saison et de l'approvisionnement*

## 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

350 € par stagiaire

### 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

Connaître les légumes et les céréales de saison. Maîtriser les différentes techniques de cuisson. Associer les saveurs. Appliquer les règles d'hygiène et de sécurité

## ► 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 : 08/01/2024

*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>

