



Nutrition diététique découverte - Cuisine santé

NOUVEAUTÉ

PRÉSENTIEL

SUR-MESURE

INTER ENTREPRISE

Objectif de formation

À l'issue de la formation, les participants seront capables d'appliquer les principes et techniques de la cuisine santé pour créer des plats équilibrés, visuellement attractifs et adaptés aux attentes nutritionnelles contemporaines, en maîtrisant les substitutions et les techniques innovantes.

Programme

Comprendre les besoins nutritionnels et leurs rôles dans l'équilibre alimentaire, pour les appliquer à la conception d'assiettes santé

Macronutriments

Protéines : construction et réparation des tissus. Sources : animales (viande, poisson) ou végétales (lentilles, tofu). Besoin quotidien : ~0,8g/kg de poids

Glucides : Énergie. Privilégier les sucres lents (céréales complètes, légumineuses) et surveiller l'index glycémique

Lipides : Énergie et protection cellulaire. À favoriser : acides gras insaturés (huiles d'olive/colza, noix) et oméga-3 (poissons gras, graines de lin). Limiter les saturés

Équilibre : Répartition type : 50 à 55 % de glucides, 30 à 35 % de lipides, 10 à 15 % de protéines

Micronutriments

Vitamines : B12 (supplémentation pour les végétaliens), C (fruits/légumes), D (poissons gras, soleil)

Minéraux : Fer (lentilles, épinards), calcium (amandes, choux), magnésium (bananes, céréales complètes)

Fibres & antioxydants : Digestion et prévention. Sources : fruits, légumes, céréales complètes

Savoir transformer et sublimer les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots, fèves) pour en faire des ingrédients stars de la cuisine santé, en jouant sur les textures, saveurs et présentations contemporaines

Rappel de leurs atouts nutritionnels (protéines végétales, fibres, minéraux)

Enjeu : Digestion, temps de cuisson, perception client (ex. : "trop rustique")

Atelier pratique avec des techniques de modernisation

Substituer les ingrédients traditionnels

Remplacement du gluten : farines alternatives et liants végétaux

Réduction des acides gras saturés : techniques et ingrédients de substitution

Utilisation de produits sucrants alternatifs (miel, sirop d'agave, sucres de fruits)

Atelier pratique : adaptation d'une recette salée et d'un dessert

Savoir utiliser les super-aliments pour enrichir nutritionnellement les plats

Présentation des super-aliments :

Graines de chia : riche en oméga-3 et fibres. Utilisations : puddings, épaississants naturels pour sauces ou desserts

Algues (nori, wakamé, spiruline) : source d'iode, protéines et minéraux. Utilisations : salades, soupes, smoothies, ou en "paillettes" pour décorer

Spiruline : protéines complètes, fer. Utilisations : poudres dans les smoothies, pâtes à tarte vertes, ou en topping

Autres : baies de goji (antioxydants), pollen, maca (énergie). Atelier pratique

Infos pratiques

Type de formation

Formation continue

Public cible

Professionnel de la restauration maîtrisant les bases en cuisine.

Durée

2 Jours dont 14 Heures en centre

Tarif(s) net de taxe

740 € par stagiaire

Adresse

Site de Rennes/Bruz

Campus de Ker Lann,
6 Rue des frères Montgolfier, BP
17201

35172 Bruz

<https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>



Les points forts de la formation

- Mini groupes pour favoriser les échanges entre professionnels
- Formation opérationnelle avec réalisation de recettes



Les conditions d'admission

Prérequis

Aucun pré-requis

Le parcours de formation

Objectifs pédagogiques

Comprendre les besoins nutritionnels et leurs rôles dans l'équilibre alimentaire. Savoir transformer et sublimer les légumineuses. Substituer les ingrédients traditionnels par des alternatives saines. Savoir utiliser les super-aliments pour enrichir nutritionnellement les plats .

► PRÉSENTIEL

Modalités d'évaluations

Dans le cadre de notre process qualité, positionnement de départ et évaluation systématique des éléments acquis en fin de formation

Modalités pédagogiques

30% théorie, 70% pratique (ateliers, démonstrations) Dégustations comparatives et analyses sensorielles.

Date et mise à jour des informations : 15/04/2026

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

Les sessions



Bruz

- Nous consulter

Contacts



GANDOURINE Marie

Marie.GANDOURINE@ille-et-vilaine.cci.fr

CCI Formation Ille-et-Vilaine - Site de Ker Lann - N° SIRET 130 022 809 00011 - N° d'activité 53351000435
Campus de Ker Lann, 6 Rue des frères Montgolfier, BP 17201 - 35172 Bruz
Tél. : 0299054545 - cci.formationcontinue@fac-metiers.fr - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>