



# 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)

Enjeux : 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.

### Les sessions



#### Bruz

- Les 2 et 3 avril 2026
- Les 2 et 3 juillet 2026

Date et mise à jour des informations : 11/02/2026

*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](http://www.cci-formation-bretagne.fr)*



## 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>

 CCI FORMATION  
BRETAGNE