

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

Quimper - CFTMI/CEL
145 Avenue de Keradenec,
CS 76029,

29330 Quimper

<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.

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

Les sessions



Quimper

- Nous contacter

Contact



LE GALL Carine

formation.morlaix@bretagne-ouest.cci.bzh

CFTMI/CEL Quimper - N° SIRET 130 022 932 00326 - N° d'activité 53290897729

145 Avenue de Keradennec, CS 76029, - 29330 Quimper

Tél. : 02 98 98 29 78 - formation.quimper@finistere.cci.fr - <https://cci-formation-bretagne.fr/finistere>



CCI FORMATION
BRETAGNE