CUISINE VÉGÉTALE

Formation professionnelle de deux jours (14 heures) en atelier cuisine à Marseille, pour intégrer des propositions 100 % végétales à son activité. Les stagiaires apprennent les cuissons adaptées au végétal, la préparation des protéines végétales (légumineuses, tofu, seitan), les sauces, émulsions et liaisons végétales, le remplacement des œufs, des produits laitiers et de la gélatine, ainsi que les bases de la lacto-fermentation. La formation se termine par la construction d'un menu végétal équilibré et de sa fiche technique, directement transposables à son activité professionnelle. Environ 80 % de pratique.

Formateur·rice(s) :

- Astrid Lanthier

Objectifs visés

- Identifier les principales familles d'ingrédients végétaux et leurs usages
- Appliquer les cuissons adaptées au végétal et préparer les protéines végétales (légumineuses, tofu, seitan)
- Réaliser des sauces, émulsions et liaisons 100 % végétales
- Expliquer les principes de la fermentation et réaliser une lacto-fermentation (kimchi végétal)
- Remplacer les œufs, produits laitiers et gélatine en comprenant leur fonction, et réaliser un dessert végétal
- Construire un menu végétal équilibré et le formaliser en fiche technique

Méthodes d'évaluation

- Cas pratique
- Quiz

Déroulé pédagogique

Journée 1

- Accueil et positionnement, ingrédients végétaux, cuissons et protéines végétales
- Pause déjeuner
- Sauces, émulsions et liaisons végétales, réalisation et dressage d'une entrée et d'un plat, bilan de la journée

Doniforma — Société par actions simplifiée (SAS)
Tél : 06 07 26 77 04 – Mail : contact@tousformateurs.fr
290 Avenue Robespierre — 83130 La Garde France
SIRET : 91175609600028 — Numéro de TVA : FR26911756096
Déclaration d'activité enregistrée sous le n°93830678983 auprès du préfet de région de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur
Ce numéro d'enregistrement ne vaut agrément de l'État

Journée 2

- Fermentation (théorie et pratique, réalisation d'un kimchi végétal), sucré végétal et substitutions
- Pause déjeuner
- Réalisation d'un dessert végétal, construction d'un menu végétal et fiche technique, dégustation et évaluation finale

Informations complémentaires

Durée : 14 heures de formation sur 2 jours

Pré-requis :

- Aucun prérequis technique. Savoir lire et comprendre une recette en français
- Questionnaire de positionnement à remplir avant l'entrée en formation, pour adapter le contenu au niveau et aux besoins de chaque stagiaire

Public concerné : - Professionnel·les de la restauration et des métiers de bouche : cuisinier·es, chef·fes, gérant·es, traiteurs, salarié·es et indépendant·es - Porteur·ses de projet et personnes en reconversion dans l'univers culinaire - Toute personne souhaitant intégrer des propositions 100 % végétales à son activité professionnelle Effectif : de 4 à 10 stagiaires par session inter-entreprises.

Tarif 510,00 € HT (Exonération de TVA - Art.261.4.4° a du CGI) Inter-entreprises : 510 € net de taxe par stagiaire. Matières premières, matériel, livret de recettes et repas inclus. Exonération de TVA, art. 261.4.4° a du CGI.