Cuisine 100% végétale

Découvrir l'alimentation végétalienne

Les stagiaires se familiarisent avec les ingrédients et les tours de mains spécifiques de la cuisine végétale (sans produits carnés et sans produits laitiers).

OBJECTIFS

- Reconnaître et cuisiner les ingrédients du règne végétal
- Composer un repas complet équilibré sans produits laitiers et sans produits carnés
- Proposer une alternative végétalienne aux clients et diversifier l'offre
- Identifier les bienfaits et les atouts santé des protéines végétales
- Comprendre la philosophie végane
- Connaître les produits et les ingrédients spécifiques de l'alimentation végétalienne et identifier les produits à exclure
- Comprendre comment substituer en cuisine les ingrédients utilisés couramment (lait et dérivés, œufs, protéines animales, …)
- Savoir réaliser des recettes savoureuses en utilisant les produits spécifiques (farines, flocons de céréales, purée de noix diverses, tofu, algues …)
- Savoir s'approvisionner et avoir la notion de budget pour mettre en place une alternative végétalienne à la carte

PROGRAMME

Définitions

La philosophie végane : de quoi parle-t-on ?
Les produits d'origine animale ; Les additifs alimentaires ; Les procédés « non véganes »

Les idées pré-conçues sur l'alimentation végétalienne
La pyramide alimentaire des Végéta*iens en comparaison avec celle des « Omnivores »
Les sources de protéines ; Les sources de fer ; Les sources de calcium

Fiches techniques des ingrédients végétaliens

Le gluten et ses alternatives

Aspect budgétaire des alimentations spécifiques
Comparaison des coûts de revient alimentation « traditionnelle » Vs alimentation « sans »
Cuisiner zéro déchet ou les astuces ZD (zéro déchet)

Découverte & dégustation de produits autour d'un panier d'ingrédients
« *Manjouer* » (manger & jouer) en 2 équipes

Apprentissage des recettes de base et des tours de mains autour de 5 thèmes
- l'apport protéique
- self & sandwicherie
- boissons végétales & desserts
- céréales & légumineuses
- cuisiner les légumes

« Le tofu, ça n'a pas de goût ! »
Marinade sucrée-salée pour brochettes de tofu ; Sauce façon bolognaise à base de tofu (ferme)

« Un menu sans fromage n'est pas français ! »
Spécialité végétale façon cancoillotte ; Spécialité végétale façon cheddar

« Pâtisser sans lait & sans oeufs, impossible ! »
Le *no-cheese cake ;* Base du muffin

« Une assiette sans sauce, c'est triste… »
La béchamel sans lait et sans beurre ; La mayonnaise veggie

« Végane donc privé(e) de dessert ? »
La mousse au chocolat magique ; La nice cream

*« Manger végéta*ien, ça coûte cher ! »*
Faire le lait végétal et la purée d'oléagineux soi-même ; Pesto de fanes de carottes

OPTION en session intra-muros, nous pourrons ajuster ces recettes et spécialiser les apports
Restauration type snack, *Junk food veggie,* Burgers, Alternatives à la viande (tempeh, seitan, tofu, …), Sauces, Planches apéro, Algues, Pâtisserie (avec ou sans gluten), Desserts crus, Glaces sans lait…

DUREE

2 jours

PUBLIC

Toute personne souhaitant connaître cette alimentation, Restaurateurs souhaitant apporter une réponse aux nouvelles alimentations

PREREQUIS

Les participants maîtrisent les bases de cuisine (et si possible l'art de la présentation, dressage…)

EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

PEDAGOGIE

On partira des projets des stagiaires dans le domaine.
Apports théoriques.
Jeu de questions / réponses.
Découverte et dégustation de produits autour d'un panier.
Expérimentation : apprentissage de recettes de base + astuces et tours de mains.
Un fascicule récapitulatif sera remis.

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonome, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc…

TARIFS

Inter-entreprises à Paris cliquez ici pour consulter sur notre site internet le calendrier et les tarifs.

Intra-muros en France entière
2.300€ pour un groupe
≤2 stagiaires puis +50€
par stagiaire supplémentaire
+ frais de déplacement
selon lieu

Vidéo de présentation

Conseils, Qualité et Formations Didactiques ©

Tél. 09 51 08 96 14 – 06 63 58 49 30 www.cqfd-formation.fr contact@cqfd-formation.fr