

LES FONDAMENTAUX DE LA CUISINE SAINES ET ALTERNATIVE

LIEU(X) DE FORMATION

Campus de Paris
(Métro 4 - Arrêt Saint Placide)

ACCESSIBILITÉ

Le site de formation est accessible aux personnes à mobilité réduite

RYTHME

5 jours – 35 heures (8 h 30 à 16 h 30)

PRÉ-REQUIS

Avoir suivi une formation de cuisine professionnelle : les fondamentaux de la cuisine professionnelle du catalogue FERRANDI ou équivalent

PUBLIC VISÉ

- Chef(fe) de cuisine/ commis(e) de cuisine en restauration traditionnelle ou collective

Chef(fe) souhaitant ajouter une cuisine gourmande et alternative à leur carte ou ayant une orientation végétarienne et végétalienne dans leur établissement

DÉLAIS D'ACCÈS

Session du 25 au 29 avril 2022
Session du 27 juin au 01 juillet 2022

MODALITÉS D'ACCÈS

Renseigner et retourner un dossier de candidature complet.

OBJECTIFS

- Réaliser des recettes saines, gourmandes et énergisantes, en respectant les besoins nutritionnels du corps
- Découvrir les principes de base de la cuisine alternative : recettes à base de viande/poisson revisités et aussi végétariennes et végétaliennes
- Connaître les ingrédients spécifiques et essentiels pour soutenir la santé et la vitalité
- S'ouvrir aux nouvelles tendances de la cuisine contemporaine et alternative

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Les fondamentaux de la cuisine alternative : comprendre les principes de base (enseignement donné en même temps que les ateliers pratiques) : méthode, ingrédients, matériel de cuisine.

Les ingrédients clés de la cuisine saine et alternative et comment les cuisiner.

Ateliers d'apprentissage sur l'utilisation des produits alternatifs : réalisation de plats gourmands sucrés et salés, sans gluten ni produits laitiers.

Comprendre l'utilisation des "bons" sucres : pâte à tarte avec des farines alternatives, sans farine.

Les associations alimentaires en cuisine pour allier gourmandise et vitalité.

Les cuissons alternatives : viande, poisson, légumes, légumineuses et céréales.

Cuisiner les viandes, les poissons, les œufs en version alternative.

Les fondamentaux de la cuisine vitalisante et crue : préparation de plats salés et sucrés 100% crus.

MODALITÉS DE POSITIONNEMENT

- Entretien individuel de positionnement réalisé par téléphone au moment de la candidature

MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

- Exposés et exercices d'application
- Démonstrations des gestes professionnels
- Formation-action
- Analyse critique des productions

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Questionnaire d'évaluation des acquis en cours et en fin de formation
- Questionnaire de satisfaction en fin de stage
- Attestation de participation FERRANDI Paris délivrée à la fin du stage

LES RÉSULTATS OBTENUS

92,7%

Taux de satisfaction global des stagiaires sortants en 2020

TARIFS ET FRAIS

1680 euros

CONTACT

Florence Estager-Laurent

Chargée de clientèle

01 49 54 17 52

florence.estager-laurent@ferrandi-paris.fr

Les informations sur cette fiche sont données à titre indicatif.

Date de mise à jour : 11/01/2022

PARIS

FERRANDI Paris
28 rue de l'Abbé Grégoire
75006 Paris

une école de la



CCI PARIS ILE-DE-FRANCE