

Lieux :

Dans les locaux de votre entreprise.

Dates :

Nous consulter.

Tarifs :

Nous consulter.

Durée :

2 jours à 3 journées de 7H00 sur votre établissement.

Qui est concerné?

Chef de cuisine, cuisinier, diététicienne, responsable de production, porteur de projets pour des plats cuisinés dédiés au végétale.

Les stagiaires : 8^{maxi}.

Programme de formation :

Réf.: INTR3
Intra-entreprise



→ 1/ CONTEXTE ET TECHNIQUES DE BASE

Vocabulaire et définition : végétarien, végétalien, vegan, flexitarien.
Repas végétarien et équilibre nutritionnel.
Protéines végétales : Association nécessaire des légumineuses et céréales.
Présentation de plusieurs céréales intéressantes à valoriser.
Intérêt des céréales complètes et Bio?.
Quelles cuissons (cuisson traditionnelle ou de nuit)?
Comprendre le process des cuissons de nuit des légumineuses.

→ 2/ PRATIQUE

Préparations à partir des fiches techniques des cuissons de nuit des légumineuses et céréales.
Calcul des taux de mouillement et d'assaisonnement (sel, matières grasses, épices).
Mise en œuvre et programmation des cuissons de nuits.
Cuissons en bacs gastronomiques ou en sauteuses.
Rappel des règles inhérentes aux cuissons de nuit.
Idées et associations pour réaliser des plats aux teneurs suffisantes en protéines végétales.
Dégustations des produits cuits de nuits, analyse et commentaires.
Idées de présentation et de communication autour des plats axés sur les protéines végétales.
Déjeuner pédagogique (analyses et commentaires).

Valoriser les protéines végétales
Diversifier son offre en valorisant les légumineuses et céréales
Cuisson optimisée des légumes

Les prérequis :

Pas de prérequis

Pédagogie :

Alternance d'apports théoriques et d'ateliers de pratique en cuisine avec de nombreuses recettes.

Matériels :

Idéalement votre cuisine doit être équipée d'un four mixte ou de marmites ou thermoplongeur. Nous pouvons nous déplacer avec une cloche sous vide et des thermoplongeurs.

Axes principaux :

- ✓ Préparer des recettes à juste T°, en cuisson de nuit, sous vide en bocaux
- ✓ Préparer des recettes en cuisson à juste T°, sous vide en bocaux
- ✓ Préparer des recettes de légumes, légumineuses céréales, fruits.
- ✓ Identifier les risques à maîtriser.
- ✓ Identifier les règles à respecter pour prolonger les DLC.

Objectifs pédagogiques :

- ✓ Préparer des recettes à juste T°, en cuisson de nuit.
- ✓ Préparer des recettes viandes, légumes, légumineuses céréales, fruits.
- ✓ Identifier les risques à maîtriser.