

#### Lieux :

Dans les locaux de votre entreprise.

#### Dates :

Nous consulter.

#### Tarifs :

Nous consulter.

#### Durée :

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

#### Qui est concerné?

Chef de cuisine, cuisinier, diététicienne,  
responsable de production.

Les stagiaires : 8<sub>maxi</sub>.

## Programme de formation :

Réf.: INTR4  
Intra-entreprise



### → 1/ Contexte et techniques de base

Les objectifs de la loi EGALIM.

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 et des céréales.

### → 2/ Pratique

Préparations à partir des fiches techniques des cuissons de nuit des légumineuses et céréales. Process adaptés à des volumes importants.

Calcul des taux de mouillage et d'assaisonnement (sel, matières grasses, épices).

Mise en œuvre et programmation des cuissons de nuit.

Cuissons en bacs gastronormes ou en sauteuses.

Rappel des règles inhérentes aux cuissons de nuit.

dées et associations pour réaliser des plats aux teneurs suffisantes en protéines végétales.

Dégustations des produits cuits de nuits, analyses et commentaires.

idées de présentation et de communication autour des plats axés sur les protéines végétales.

Déjeuner pédagogique (analyses et commentaires).

### → 3/ Option 3ème journée :

Rédiger des recettes spécifiques à vos attentes et vos équipements.

Valoriser les protéines  
végétales  
Process restauration collective  
Appliquer la loi EGALIM

#### Les prérequis :

Des connaissances de base en cuisine.

#### Pédagogie :

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

#### Matériels :

Votre cuisine doit être équipée d'un four  
mixte ou de marmites spécifiques aux  
cuissons de nuit ou thermoplongeur. Nous  
pouvons nous déplacer avec une cloche  
sous vide et des thermoplongeurs si cette  
pratique vous intéresse.

## Objectifs Pédagogiques :

✓ Utiliser des process de cuissons alternatifs (cuissons de nuit,  
cuissons en bacs gastro pour les légumineuses et les céréales  
blanches ou complètes.

✓ Préparer les légumes de saison en les associant à des céréales ou  
légumineuses.

✓ Identifier les besoins nutritionnels des menus végétariens.