

LES FONDAMENTAUX DE LA CUISINE SAINE ET EQUILIBREE

LIEU(X) DE FORMATION

Campus de Paris
(Métro 4 - Arrêt Saint Placide)

Campus de Rennes
2 rue de Brest
35000 Rennes

ACCESSIBILITÉ

Le site de formation est accessible aux personnes à mobilité réduite

RYTHME

5 jours
(35 h - 7h par jour)

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

DATES

- Campus de Paris
- -Session du 5 au 9 février 2024
- Session du 13 au 17 mai 2024

Campus de Rennes

- Session du 7 au 11 octobre 2024

MODALITÉS ET DELAIS D'ACCÈS

- Prise de contact téléphonique.
- Renseignement et retour du bulletin d'inscription.
- Prise de contact par l'école sous 48 heures pour validation de l'inscription.

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 saine et équilibrée : 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.

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

95,8%

Taux de satisfaction globale des stagiaires en Formation Continue en 2022/2023 (Très satisfait/ Satisfait)

TARIFS : 1890 euros

CONTACT PARIS

Florence Estager-Laurent

Chargée de clientèle

01 49 54 17 52

florence.estager-laurent@ferrandi-paris.fr

CONTACT RENNES

Maud Jego

Conseillère formation

06 72 87 80 70

mjego@fac-metiers.fr

Les informations sur cette fiche sont données à titre indicatif.

Date de mise à jour : 19/01/2024

PARIS

FERRANDI Paris
28 rue de l'Abbé Grégoire
75006 Paris

une école de la



CCI PARIS ILE-DE-FRANCE