



~ LES NOTIONS DE LA CUISINE SAINTE ET BIEN ÊTRE ~

INTERLOCUTEUR À LA DISPOSITION DES ENTREPRISES ET DES STAGIAIRES :
Stéphane DELRUE

INTERVENANT :
Consultant spécialisé

PUBLIC CONCERNÉ :
Cuisiniers

PRÉREQUIS :
Être en activité sur un poste en cuisine

OBJECTIFS :
Découvrir les différentes formes de cuisine santé et leurs valeurs nutritionnelles

COMPÉTENCES ACQUISES :
A l'issue de la formation, le candidat aura acquis les notions de bases afin de proposer une cuisine saine et équilibrée sans restriction tout en conservant le plaisir de déguster une cuisine « gouteuse et bonne pour la santé ».

ÉVALUATIONS :
- Réalisation des fiches techniques et dégustations des plats
- Quizz d'évaluation

	INTER ENTREPRISE	INTRA ENTREPRISE
DURÉE	Contacteur l'Ecole des Chefs	Selon vos disponibilités
TARIFS	700 Euros HT	1500 Euros HT la journée de 7h
PARTICIPANTS	minimum 6 maximum 12	minimum 2 maximum 12

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Présentation des produits
- Présentation et démonstration des techniques professionnelles par l'intervenant
- Réalisation de ces techniques par les stagiaires
- Echanges entre les stagiaires et l'intervenant
- Un support papier reprenant les points indispensables de cette formation sera remis à chaque stagiaire
- Echanges entre les stagiaires et l'intervenant
- Un support papier reprenant les points indispensables de cette formation sera remis à chaque stagiaire



PROGRAMME

LES NOTIONS DE DIÉTÉTIQUE

- ~ Les différents nutriments
- ~ Les besoins et les apports caloriques
- ~ Les différents sucre
- ~ Les matières grasses

LES PRODUITS

- ~ Connaissance des produits
- ~ Les classer selon leurs teneurs
- ~ Connaître les allergènes
- ~ Les erreurs alimentaires à ne pas commettre

LES TECHNIQUES PROFESSIONNELLES

- ~ Choix des techniques (vapeur, basse température, sous vide, snacké ...)
- ~ Apport ou pas de matière grasse
- ~ Transformation et évolution des propriétés des viandes, poissons et légumes à la cuisson
- ~ Avantages et contraintes de chaque technique
- ~ Choix des matériels (Fours vapeur, traditionnels, mixte, Machine sous vide, Plancha, le thermo plongeur)

ÉLABORATION DE RECETTES

- ~ Présentation et démonstration des techniques professionnelles par l'intervenant
- ~ Réalisation de ces techniques par les stagiaires
- ~ Fiches techniques

MISE EN VALEUR DE CES PRODUITS DANS LA CARTE

- ~ Trouver la bonne appellation
- ~ Argumentaire commercial pour le personnel de salle

BILAN DU STAGE

- ~ Quizz d'évaluation et échanges entre les stagiaires et les intervenants sur les acquis et le déroulement

