

LA CUISINE VEGAN ET VEGGIE

PARTICIPANTS :

Restaurants, cuisiniers, collectivités, traiteurs, snacks, food truck désireux de proposer une option végétale (vegan / végétarienne).

ORGANISATION :

Durée : 14 heures

Lieux : Campus du Lac

INTERVENANT(S) :

Formateur expert – Chef en activité.

ELIGIBILITE :

FAFIH

VALIDATION DE LA FORMATION ET INFORMATIONS PRACTIQUES :

L'intervenant mesurera, tout au long de la formation, l'acquisition des connaissances des participants à travers la mise en place de situation in situ.

Délivrance d'une attestation de formation conforme à la législation en vigueur.

Un support de cours sera remis à chaque participant.

CAMPUS DU LAC

N° SIRET 410 581 102 00010

Code APE-NAF 8542Z

N° Existence 7233 042 4333

Site de Bordeaux

10 rue René Cassin – CS 31996 –

33071 Bordeaux Cedex

Tél. 05 56 79 52 00

campus@formation-lac.com

Site de Libourne

7 Bis rue Max Linder

33504 Libourne Cedex

Tél : 05 57 25 40 66

campus@formation-lac.com

OBJECTIFS

Nature de l'action : Acquisition de compétences.

- Connaître les fondements d'une gastronomie végétale naturelle équilibrée.
- Découvrir les alternatives aux protéines animales.
- Apprendre à substituer les ingrédients couramment utilisés (viandes, poissons, fromages, œufs...).

MÉTHODES ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Alternance de démonstration et de participation active
Dégustation et analyse de la production.

PRE-REQUIS

Maîtriser les techniques culinaires de base.

CONTENU DU PROGRAMME

BESOINS NUTRITIONNELS.

- Présentation des besoins nutritionnels.
- Quels sont les besoins quotidiens en protéines, lipides, glucides, vitamines.
- Équilibrer les repas.

LES PROTÉINES VÉGÉTALES.

- Où les trouver.
- Les produits de substitutions.
- Comment les associer.

PROTÉINES PLAN B.

- Les produits de substitution.
- Textures et présentation

PRODUCTION DE PLATS VÉGÉTAUX COMPLETS ÉQUILIBRÉS.

- Steak vegan.
- Pastilla.
- Tartare...

LA PÂTISSERIE.

Réaliser des pâtes, génoises, savarins, crèmes....

ATELIER DE CUISINE PRATIQUE.

- Réalisation de recettes complètes 100% végétal, gourmandes, saines, équilibrées, naturelles.
- Travail de recettes bistro, brasserie et gastronomique.

DEGUSTATION ET ANALYSE DE LA PRODUCTION.