



L'ASSIETTE SANTÉ DANS LES MODES ALIMENTAIRES ALTERNATIFS

Fiche formation

Objectif général :

Perfectionnement, élargissement des compétences

Le choix des consommateurs allant vers des orientations culinaires de plus en plus spécifiques soit par conviction personnelle soit par obligation de santé, répondre à ces demandes n'est plus une option. Cette formation vous permettra de réaliser des assiettes équilibrées, gourmandes répondant aux modes alimentaires alternatifs.

Durée : 21 heures. De 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

Tarif inter-entreprise : 1600€

Nombre de participants : minimum 4, maximum 8

Délais d'accès : 45 jours

Tarif intra-entreprise : 1800€

Nombre de participants : minimum 4, maximum 8

Délais d'accès : 45 jours

Pour qui :

- Professionnels des métiers de bouche
- Etudiants/adultes en reconversion
- Demandeurs d'emploi
- Tout public

Conditions d'accès :

- Comprendre, parler et écrire le français.
- Mineur avec autorisation du représentant légal.
- Connaître les ingrédients de base de la cuisine : les différentes farines, céréales, matières grasses, sucres, fruits ...
- Savoir se servir du petit matériel : couteaux, fouet, mixeur...
- En amont de la formation, un entretien téléphonique et/ou un test de positionnement avec le participant est effectué.





L'ASSIETTE SANTÉ DANS LES MODES ALIMENTAIRES ALTERNATIFS

Objectifs et contenu

Jour 1 :

- Identifier les familles de nutriments essentiels à l'équilibre nutritionnel à l'aide des supports fournis.
- Lister les allergènes à déclaration obligatoire à l'aide de la signalétique exposée.
- Enumérer trois à quatre ingrédients alternatifs par familles d'aliments
- Identifier les ingrédients alternatifs selon les échantillons présentés
- Réaliser une pâte sucrée et deux gâteaux de voyage sans gluten selon les recettes proposées dans le livret.

Jour 2 :

- Enoncer les principes de l'alimentation vivante : découvrir ses bienfaits.
- Enumérer les applications qui la caractérisent : découvrir les ingrédients, le matériel.
- Réaliser trois recettes déshydratées à l'aide des recettes proposées dans le livret.
- Réaliser une recette de lactofermentation à partir des données du livret ressources.
- Optimiser les apports nutritionnels des céréales, des légumineuses, des fruits oléagineux selon les données du livret ressources.
- Réaliser une boisson végétale selon la recette proposée dans le livret.
- Réaliser deux crèmes végétales à partir des recettes proposées dans le livret.

Jour 3 :

- Mise en application des recettes proposées dans le livret.
- Réaliser une assiette santé alternative à l'aide des ingrédients proposés.
- Dresser un buffet composé d'assiettes santé alternatives à l'aide des recettes réalisées.
- Dégustation
- Observation, analyse
- Evaluation de la formation

Évaluation de la satisfaction :

Les attentes des participants seront identifiées en début de formation par un tour de table. Un bilan de la journée de formation sera effectué à chaud et à l'oral, à la fin de l'intervention, auprès des participants.

Un questionnaire de satisfaction sera à remplir par chaque participant à la fin de la formation.

Évaluation des Capacités développées/connaissances acquises en lien avec cette formation(s) :

Un état des connaissances des participants sera réalisé en amont de la formation.

Une évaluation sera intégrée en continu tout au long de la journée, par la réalisation d'exercices, la sollicitation des apprenants et l'observation de leur travail.

Une évaluation finale sera effectuée à l'issue de la journée de formation à l'aide d'exercices/cas pratiques. La correction sera réalisée en séance.

Evaluation à froid :

Trois mois après la formation, afin de s'assurer de l'appropriation du contenu de la formation, une évaluation par échange téléphonique sera fixée.

