

## MODULE 2 : CUISINE HEALTHY (5 JOURS)

### Objectifs

- Proposer ou adapter des menus grâce à une cuisine plus saine, équilibrée et respectueuse des grands principes de la nutrition
- Proposer une carte actuelle et moderne selon les tendances du moment
- Travailler et mettre à l'honneur le végétal

### Contenu pédagogique

#### Accueil

- Accueil et présentation
- Evaluation pratique et théorique (questionnaire d'une page) pour déterminer le niveau des stagiaires
- Positionnement et attentes des stagiaires

#### Les différents thèmes abordés

Le module initial est constitué de plusieurs thèmes sur une durée totale de 5 jours, il est modulable au choix parmi les thèmes suivants selon votre besoin

- Cuisine veggie : Cuisine saine et gourmande – 2 jours
- Poké Bowl : L'équilibre dans le bol – 1 jour
- Retravailler et alléger sa carte – 1 jour
- Desserts gourmands en version allégée – 1 jour

#### Conclusion

- Débriefing, critiques et auto critiques constructives.
- Évaluation de fin de formation.
- Remise des attestations de formation.

### PUBLIC



### PRÉREQUIS



Modalité de la formation : Présentiel

Durée de la formation : 5 jours  
8h30 – 12h30 / 13h30 – 17h30  
Ce programme est modulable

Nombre de participants :  
Maximum 8 personnes

Tarif sur devis

## MODULE 2 : CUISINE HEALTHY (5 JOURS)

### Cuisine Veggie : Vers une cuisine plus saine et naturelle (2 jours)

#### Objectifs

- Proposer des repas « Veggie » essentiellement à base de légumes et de produits végétaux
- Proposer des menus sains, équilibrés et respectueux des grands principes de la nutrition
- Remplacer des ingrédients par des substituts spécifiques
- Respecter les produits de saison et un schéma de goût
- Adapter ses cuissons et ses assaisonnements

#### Contenu pédagogique

##### Apport théorique : La cuisine « Veggie »

- Le végétarien dans le monde
- La notion d'équilibre nutritionnel
- Les besoins alimentaires dans notre alimentation
- Focus sur les grandes familles de nutriments, leurs bienfaits,
- Le végétarien : motivations et convictions

##### Travail des légumes, céréales, légumineuses et oléagineux

- Les différentes découpes
- Les modes de cuissons (Wok, à l'étouffé, vapeur...)

##### Les graines comestibles : Valeurs nutritionnelles et bienfaits

- Travail sur les goûts et les associations possibles
- Bienfaits et vertus

##### Travail des produits de substitution : alternatives aux protéines animales.

- Substitut aux protéines, aux produits laitiers, aux huiles saturées

##### Focus sur les assaisonnements et exhausteurs de goûts : Quand et pourquoi les utiliser

- Les épices, les herbes aromatiques (Fraîches et sèches), les huiles, les aromates

##### Réalisation pratique de recettes végétariennes

##### Conclusion

- Débriefing, critiques et auto critiques constructives.
- Évaluation de fin de formation.
- Remise des attestations de formation.

#### PUBLIC



Personnel de cuisine  
et de boulangerie

#### PRÉREQUIS



Aucun prérequis

Modalité de la formation : Présentiel

Durée de la formation : 2 jours  
8h30 – 12h30 / 13h30 – 17h30  
Ce programme est modulable

Nombre de participants :  
Maximum 8 personnes

Tarif sur devis

## MODULE 2 : CUISINE HEALTHY (5 JOURS)

### *Poké Bowl : L'équilibre dans le bowl (1 jour)*

#### Objectifs

- Sélectionner et acheter des produits frais de saison
- Réaliser des sauces marinades originales
- Réaliser des poké bowl gourmands
- Maitriser les techniques spécifiques (Cuisson du riz, découpe du poisson...)
- Respecter les proportions pour obtenir le juste équilibre du plat
- Proposer des visuels percutants et modernes
- Maitriser ses coûts et son rendement

#### Contenu pédagogique

##### Introduction : Histoire et évolution poké Bowl

- Origine et évolution du plat
- Les différents types de Poké bowl
- Les apports nutritionnels
- Présentation du matériel

##### Techniques culinaires

- Maitriser l'utilisation du matériel adapté
- Cuisson, assaisonnement et le travail du riz (Techniques et assaisonnements)
- Apprendre à découper les poissons et crustacés
- Lever des filets de thon et de saumon
- Réaliser des présentations dans un contenant adapté

##### Organisation

- La préparation des ingrédients
- La gestion de la découpe dans le temps
- La gestion de son poste de travail
- L'utilisation du réfrigérateur

##### Aspect commercial et réglementaire

- Les normes HACCP
- Connaitre les différentes réglementations selon le lieu de consommation (Livraison, à domicile, restaurant)
- Choix de la carte et calcul des coûts

##### Présentation et réalisation des recettes

Réalisées sur-mesure par l'intervenant Maison Voxia en fonction de la saison, mais aussi de la géolocalisation, du terroir, de la structure, de la clientèle et du positionnement de l'établissement.

##### Conclusion

- Débriefing, critiques et auto critiques constructives.
- Évaluation de fin de formation.
- Remise des attestations de formation.

#### PUBLIC



Personnel de cuisine  
et de boulangerie

#### PRÉREQUIS



Aucun prérequis

Modalité de la formation : Présentiel

Durée de la formation : 1 jour  
8h30 – 12h30 / 13h30 – 17h30  
Ce programme est modulable

Nombre de participants :  
Maximum 8 personnes

Tarif sur devis

## MODULE 2 : CUISINE HEALTHY (5 JOURS) Retravailler et alléger sa carte (1 jour)

### Objectifs

- Concevoir/Adapter des menus équilibrés respectueux des besoins énergétiques journaliers
- S'approprier les bases indispensables de la « Cuisine saine »
- Cuisiner en diminuant/substituant l'utilisation de matière grasses saturées
- Proposer des assaisonnements et sauces allégées
- Maîtriser des techniques de cuissons vapeur
- Retravailler des recettes plus « allégées » et innovantes

### Contenu pédagogique

#### Focus sur la nutrition de base

- Les grandes familles de nutriments
- Equilibre alimentaire des menus
- A partir de tables des aliments, réaliser une analyse des apports quantitatifs et qualitatifs d'un plat, d'un menu

#### Les techniques culinaires pour cuisiner plus sain

- Utilisation du matériel approprié, selon la production à réaliser
- Choix et utilisation des produits spécifiques à la cuisine allégée (huiles végétales, farines différentes ...)
- Adapter les modes de cuissons (A l'étouffé, vapeur, bain marie...)
- Transformer des recettes classiques en recettes « allégées » et mise à jour des fiches techniques

#### Présentation et réalisation des recettes

Réalisées sur-mesure par l'intervenant Maison Voxia en fonction de la saison, mais aussi de la géolocalisation, du terroir, de la structure, de la clientèle et du positionnement de l'établissement.

#### Conclusion

- Débriefing, critiques et auto critiques constructives.
- Évaluation de fin de formation.
- Remise des attestations de formation.

### PUBLIC



Personnel de cuisine  
et de boulangerie

### PRÉREQUIS



Aucun prérequis

Modalité de la formation : Présentiel

Durée de la formation : 1 jour  
8h30 – 12h30 / 13h30 – 17h30  
Ce programme est modulable

Nombre de participants :  
Maximum 8 personnes

Tarif sur devis

## MODULE 2 : CUISINE HEALTHY (5 JOURS)

### *Desserts gourmands en version allégée (1 jour)*

#### Objectifs

- Réaliser des desserts allégés et pauvres en matières grasses
- Sélectionner et acheter des produits de saison en privilégiant les IG Bas
- Se distinguer au travers de créations saines, modernes et originales
- D'utiliser des variantes saines aux matières grasses et sucres saturés
- Maîtriser les goûts et les équilibres

#### Contenu pédagogique

##### Analyse et apports théoriques

- Définition/Spécificité des desserts à faible apport calorique
- Initiation aux calculs d'apports caloriques
- Les intérêts sociétaux et économique d'une carte des desserts allégés
- La carte : comment susciter l'envie et l'acte d'achat chez le client

##### Approche technologique et nutritionnelle des matières premières de substitution

- Focus sur les ingrédients naturels de substitution aux sucres et aux matières grasses saturées (Huiles végétale, farines spéciales, sucres naturels...)
- Utilisation de légumes et de graines dans la pâtisserie
- Revisite des classiques de la pâtisserie en format « Allégé »

##### Élaboration de recettes reformulées pour être savoureuses et allégées

##### Conclusion

- Débriefing, critiques et auto critiques constructives.
- Évaluation de fin de formation.

Remise des attestations de formation.

#### PUBLIC



Personnel de cuisine  
et de boulangerie

#### PRÉREQUIS



Aucun prérequis

Modalité de la formation : Présentiel

Durée de la formation : 1 jour  
8h30 – 12h30 / 13h30 – 17h30  
Ce programme est modulable

Nombre de participants :  
Maximum 8 personnes

Tarif sur devis