

## MODULE 144

## ALLEGER SA CARTE EN Y INTÉGRANT DES PLATS HEALTHY

<b>Domaine :</b> Techniques métiers Hôtellerie Restauration
<b>Thématique :</b> Cuisine
<b>Formacode :</b> 42742
<b>Durée en heures et en jour :</b> 7 heures / 1 jour
<b>Modalité de la formation :</b> Présentiel
<b>Type de formation :</b> En intra ou en inter-entreprises.
<b>Formateur :</b> La formation est animée par un expert spécialiste des matières abordées. Il a été validé par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie.
<b>Public cible :</b> tout poste en cuisine, pâtisserie, boulangerie
<b>Nombre de personnes min et max :</b> intra 1 à 8 personnes - inter 3 à 8 personnes
<b>Prérequis :</b> Ce stage s'adresse à des professionnels de la restauration, à des créateurs ou repreneurs d'entreprise
<b>Lieux :</b> France et DOM TOM
<b>Tarif :</b> Selon modalités - Nous contacter
<b>Modalités et délais d'accès :</b> Inscription sous 72h – Délai d'accès à définir au cas par cas.
<b>Accessibilité :</b> Établissement accessible aux personnes handicapées (cf. registre d'accessibilité). Pour tout renseignement, demandez à contacter le référent handicap.
<b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir tenir compte de l'équilibre nutritionnel, de la qualité gustative, de la présentation</li> <li>• Substituer en cuisine les ingrédients utilisés couramment (blé, laitages, œufs)</li> <li>• Adapter de façon savoureuse une recette ou un menu existant déjà</li> <li>• Maîtriser des techniques de préparation et de présentation</li> <li>• S'approvisionner en maîtrisant son budget et mettre en place facilement ce type de cuisine</li> <li>• Mettre en œuvre les bonnes pratiques d'hygiène alimentaire de la fabrication à la conservation (HACCP)</li> </ul>
<b>Programme :</b>  <b>Accueil</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accueil et présentation.</li> <li>• Évaluation pratique et théorique (questionnaire d'une page) pour déterminer le niveau des stagiaires.</li> <li>• Positionnement et attentes des stagiaires</li> </ul> <b>Mise en œuvre</b>  <b>Équilibre nutritionnel</b> Connaître les protéines végétales, savoir créer un plat végétal nutritif, équilibré et complet Présentation des principes de base d'un repas équilibré en respectant le calendrier des saisons

## MODULE 144

## ALLEGER SA CARTE EN Y INTÉGRANT DES PLATS HEALTHY

### Ingrédients « vedettes »

Présentation des substituts pour les différents ingrédients

Retravailler sa carte en adaptant les ingrédients pour un résultat « allégé »

### Techniques de préparation et de présentation

Maîtriser la cuisson vapeur

Travail sur les différentes matières et matériaux pour faire émerger le potentiel créatif

Présentation des codes de mise en valeur des produits (matières, textures, couleurs)

### Exemple de recettes données à titre indicatif (liste non exhaustive)

- Salade grecque de lentilles et féta
- Curry de potiron au lait de coco
- Magret de seitan aux fruits rouge
- Velouté de parmentier, poireaux, pommes, sirop d'érable
- Tarte champignons marrons noisettes
- Végepatate de tournesol germé
- Courge butternut polenta de sarrasin et citron

### Maîtriser ses coûts et savoir mettre en œuvre les bonnes pratiques d'hygiène alimentaire

Présentation de la technique d'évaluation du coût produit

Mettre en pratique les normes réglementaires

### Conclusion

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

### Modalités techniques, pédagogiques et d'encadrement :

- 1. Modalités techniques :** supports pédagogiques, ordinateur et vidéoprojecteur, visuels, paperboard. Un livret synthétique de la formation et des documents annexes seront remis aux participants.
- 2. Modalités pédagogiques :** Pédagogie démonstrative avec travaux pratiques
- 3. Modalités d'encadrement :** Le formateur transmet des bases théoriques, accompagne les travaux individuels et de groupe, évalue la compréhension en cours de formation, réalise des ajustements.

### Modalités d'évaluation d'atteinte des objectifs de la formation :

Une évaluation par questionnaire à choix multiples en début de formation permet de déterminer le niveau de connaissance des stagiaires, leur expérience. Tout au long de la formation, le formateur s'assure de la compréhension des participants et de satisfaire aux attentes recueillies au démarrage de la session.

Tout au long de la formation, le formateur accompagne individuellement les participants pour bien s'assurer que les difficultés sont surmontées.

En fin de formation un débriefing permet de faire le point sur le travail réalisé, de s'assurer que toutes les attentes ont été comblées, que toutes les réponses ont été données.

Le questionnaire utilisé en entrée de formation permet également de valider les acquis en fin de formation.

### Moyens permettant le suivi, l'évaluation des résultats et l'appréciation des participants :

Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée

Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

Évaluation de fin de formation remplie par le participant