

## LES FONDAMENTAUX DE LA CUISINE SAINE ET ALTERNATIVE

### LIEU(X) DE FORMATION

Campus de Paris  
(Métro 4 - Arrêt Saint Placide)

### ACCESSIBILITÉ

Le site de formation est accessible aux personnes à mobilité réduite

### RYTHME

5 jours  
(35 h - 7h par jour)

### PRÉ-REQUIS

Avoir suivi une formation de cuisine professionnelle : les fondamentaux de la cuisine professionnelle du catalogue FERRANDI ou équivalent

### PUBLIC VISÉ

- Chef(fe) de cuisine/ commis(e) de cuisine en restauration traditionnelle ou collective
- Chef(fe) souhaitant ajouter une cuisine gourmande et alternative à leur carte ou ayant une orientation végétarienne et végétalienne dans leur établissement

### DÉLAIS D'ACCÈS

- Session du 16 au 20 janvier 2023
- Session du 17 au 21 avril 2023

### MODALITÉS D'ACCÈS

- Renseigner et retourner un dossier de candidature complet.

### OBJECTIFS

- Réaliser des recettes saines, gourmandes et énergisantes, en respectant les besoins nutritionnels du corps
- Découvrir les principes de base de la cuisine alternative : recettes à base de viande/poisson revisités et aussi végétariennes et végétaliennes
- Connaître les ingrédients spécifiques et essentiels pour soutenir la santé et la vitalité
- S'ouvrir aux nouvelles tendances de la cuisine contemporaine et alternative

### CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Les fondamentaux de la cuisine alternative : comprendre les principes de base (enseignement donné en même temps que les ateliers pratiques) : méthode, ingrédients, matériel de cuisine.
- Les ingrédients clés de la cuisine saine et alternative et comment les cuisiner.
- Ateliers d'apprentissage sur l'utilisation des produits alternatifs : réalisation de plats gourmands sucrés et salés, sans gluten ni produits laitiers.
- Comprendre l'utilisation des "bons" sucres : pâte à tarte avec des farines alternatives, sans farine.
- Les associations alimentaires en cuisine pour allier gourmandise et vitalité.
- Les cuissons alternatives : viande, poisson, légumes, légumineuses et céréales.
- Cuisiner les viandes, les poissons, les œufs en version alternative.
- Les fondamentaux de la cuisine vitalisante et crue : préparation de plats salés et sucrés 100% crus.

## MODALITÉS DE POSITIONNEMENT

- Entretien individuel de positionnement réalisé par téléphone au moment de la candidature

## MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

- Exposés et exercices d'application
- Démonstrations des gestes professionnels
- Formation-action
- Analyse critique des productions

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Questionnaire d'évaluation des acquis en cours et en fin de formation
- Questionnaire de satisfaction en fin de stage
- Attestation de participation FERRANDI Paris délivrée à la fin du stage

## LES RÉSULTATS OBTENUS

97,7%

Taux moyen de satisfaction globale de nos stagiaires en Formation Continue en 2021 (Très satisfait/ Satisfait)

## TARIFS ET FRAIS

1890 euros

## CONTACT

Florence Estager-Laurent

Chargée de clientèle

01 49 54 17 52

[florence.estager-laurent@ferrandi-paris.fr](mailto:florence.estager-laurent@ferrandi-paris.fr)

Les informations sur cette fiche sont données à titre indicatif.

Date de mise à jour : 15/11/2022

PARIS

FERRANDI Paris  
28 rue de l'Abbé Grégoire  
75006 Paris

une école de la



CCI PARIS ILE-DE-FRANCE