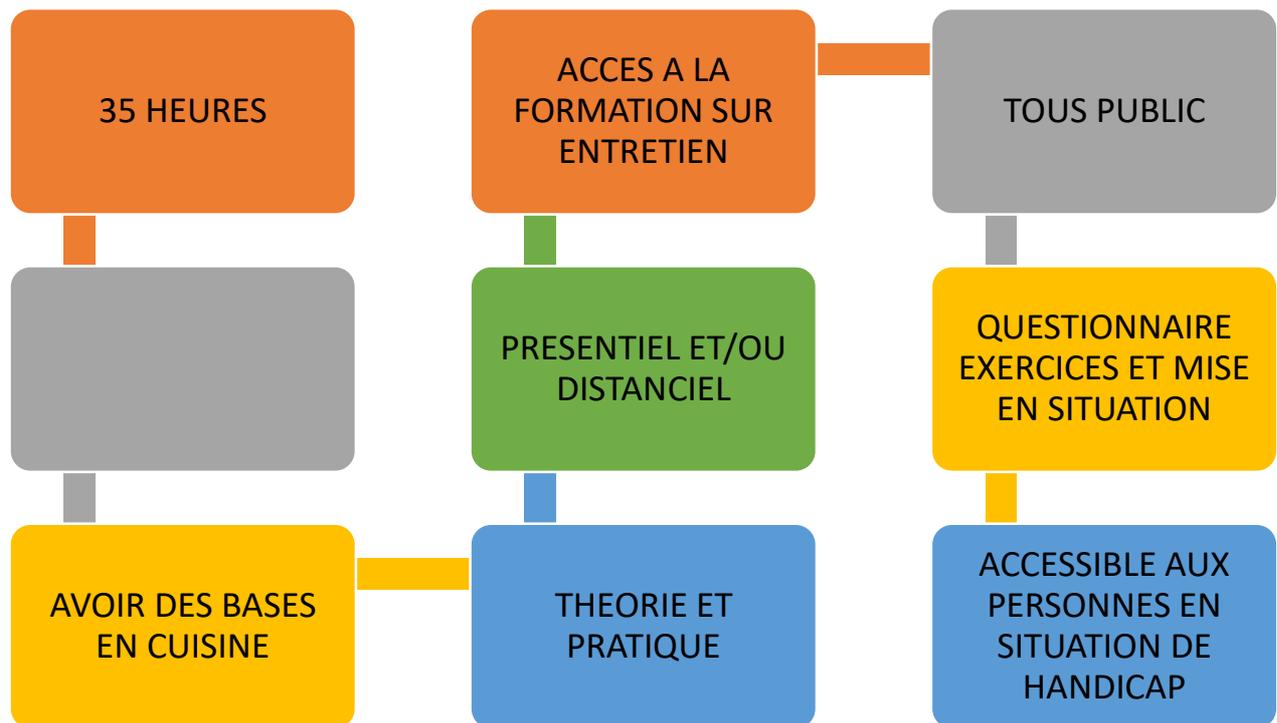




# PROGRAMME DE FORMATION

## CUISINE SANS GLUTEN



### ACCESSIBILITE

Les dates de formation choisies au moment de la contractualisation. L'environnement doit être approprié à la formation (vérification au cours d'un rendez-vous).

Session/Groupe : 1 session par groupe de 10 personnes maximum.

### PROCESSUS D'ÉVALUATION



# PROGRAMME DE FORMATION

## CUISINE SANS GLUTEN

Evaluation pré-formative, d'accompagnement et à chaud/à froid.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

La formation a pour but de vous initier et de vous donner les clefs de la cuisine **100% végétale (vegan)**, **sans allergènes** (libre de gluten, lactose, caséine, œufs...) et « **healthy** » afin de pouvoir satisfaire la majorité des régimes spéciaux actuels.

À la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :

- 🍴 Créer des recettes gourmandes, sucrées ou salées 100% végétales, sans gluten, saines et naturelles de façon complètement autonome
- 🍴 De savoir utiliser les produits et ingrédients spécifiques qui peuvent remplacer le blé (ou autres céréales contenant du gluten), les laitages, les œufs et autres protéines animales (la viande, le poisson...)
- 🍴 De substituer en cuisine les ingrédients utilisés couramment, tels que le blé (ou autres céréales contenant du gluten) les laitages, les œufs et autres protéines animales (la viande, le poisson...)
- 🍴 De découvrir de nouveaux produits et de savoir les utiliser (farines sans blé, graines et noix diverses, tofu, aquafaba, agar-agar...)



# PROGRAMME DE FORMATION

## CUISINE SANS GLUTEN

- 🎓 De savoir où trouver les protéines végétales et pouvoir équilibrer un menu ou une assiette
- 🎓 De composer des multitudes de préparations (entrées, plats, petits déjeuners, goûter et desserts) sans gluten, végan, saines, savoureuses et économiques
- 🎓 De pouvoir adapter une recette ou un menu déjà existant contenant du blé (ou autres céréales contenant du gluten) des laitages, des œufs et autres protéines animales (la viande, le poisson...)
- 🎓 De découvrir de nouvelles recettes faciles, délicieuses et originales qui ont déjà fait leurs preuves pour séduire la majorité des régimes spéciaux et qui plaisent aussi à tous (y compris ceux qui n'ont pas de sensibilités alimentaires).

### CONTENUE DE LA FORMATION

#### MODULE 1 : INITIATION A LA CUISINE HEALTHY ET DETOX 1 (VEGAN & SANS GLUTEN)

##### ❖ LES ALGUES ET GRAINES GERMEES :

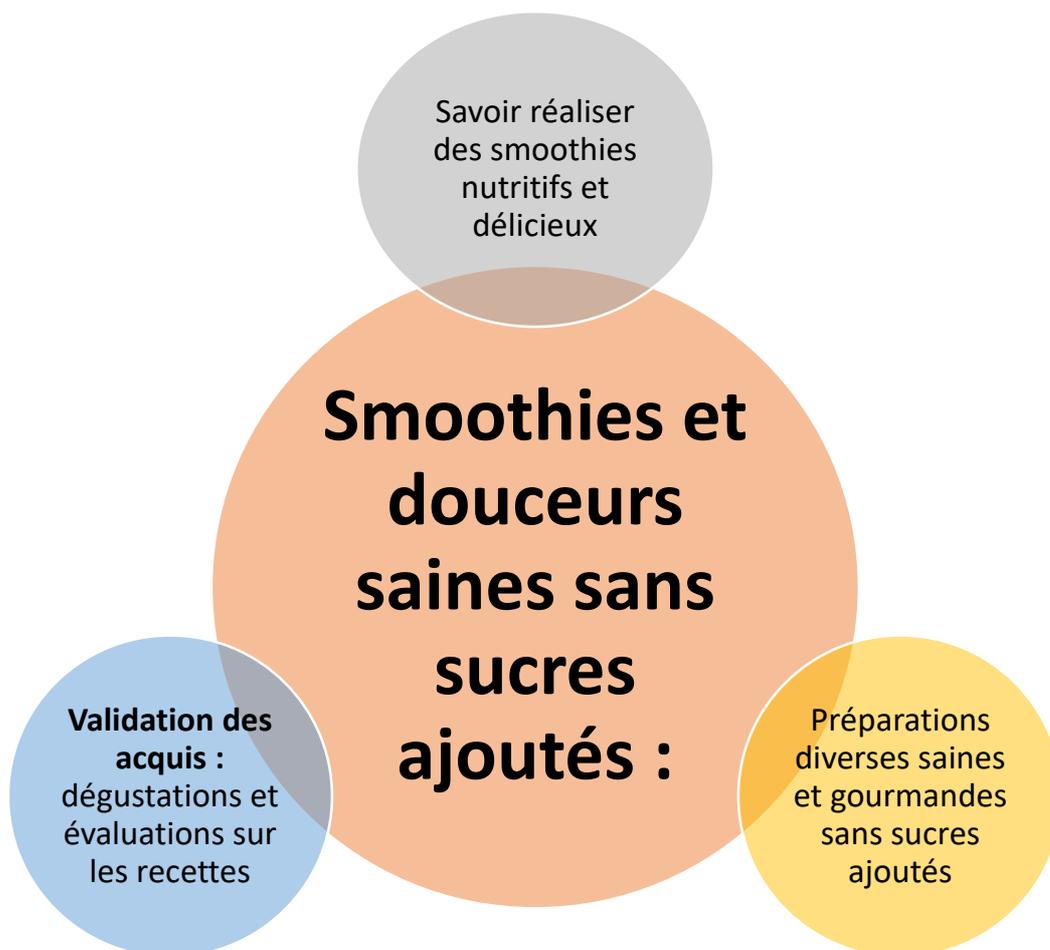
- 🎓 En théorie : introduction à l'alimentation santé, ultra légère, digeste et des supers aliments
- 🎓 Savoir faire germer des graines et découvrir les algues
- 🎓 Savoir pourquoi et comment les utiliser
- 🎓 Réalisation collective de :



# PROGRAMME DE FORMATION

## CUISINE SANS GLUTEN

- 👤 Rouleaux de printemps énergie (avec graines germées)
- 👤 Maki végétal originaux et complets (rouleaux d'inspiration japonaise)
- 👤 2 sauces froides ultra saines et gourmandes
- 👤 Tartinades salées nutritives (sans cuisson)
- 👤 Validation des acquis : repas pédagogique





# PROGRAMME DE FORMATION

## CUISINE SANS GLUTEN

**MODULE 2 : LES BASES DE LA CUISINE VEGETALE (SAVOIR REMPLACER VIANDES ET ŒUFS) DECOUVRIR LES PROTEINES VEGETALES : LES CEREALES, LEGUMINEUSES ET OLEAGINEUSES**

- ❖ **En théorie** : savoir où trouver les protéines végétales et apprendre comment les préparer
- ❖ **En pratique** : Élaboration d'un menu 100 % végétal, sans gluten complet et équilibré

- 🍳 Savoir préparer les céréales et légumineuses correctement
- 🍳 Savoir faire des omelettes et brouillades sans œuf (avec et sans soja)
- 🍳 Savoir faire des galettes complètes express
- 🍳 Savoir faire des sauces chaudes (fonds de sauces) et froides sans protéine animale ni gluten
- 🍳 Découvrir les condiments et ingrédients indispensables à ce type de cuisine
- 🍳 Validation des acquis : repas pédagogique

### ➤ **DECOUVRIR LE SOJA, LES « SIMILIS CARNES »**

- ❖ **En théorie** : connaître l'utilisation du soja, son intérêt nutritionnel et l'intérêt de son utilisation en cuisine végétale.



# PROGRAMME DE FORMATION

## CUISINE SANS GLUTEN

Decouvrir comment le remplacer en cas de d'intolerance

Questions et reponses sur ce produit

en pratique:decouverte de ses diverses formes(tofu, PVT...)

Savoir realiser des "similis carnes"

Realisation de bolognaise, de nuggets,burgers et farce(ou pate) vegan

Validation des acquis: degustation et evaluation sur les recettes sans gluten

### MODULE 3 : LES PREPARATIONS SALEES VEGAN ET SANS GLUTEN

#### LES PATES SALEES DE BASE

- ❖ **En théorie** : Découvrir qu'est-ce que le gluten, où le trouver et comment l'éviter. Savoir comment remplacer le blé et les céréales contenant du gluten
- ❖ **En pratique** : Fabrication de pâtes salées diverses : Tartes, pizzas, pains à burger, wraps, crackers...



# PROGRAMME DE FORMATION

## CUISINE SANS GLUTEN

### SAVOIR REMPLACER LES LAITAGES

- ❖ **En théorie** : Savoir comment remplacer les laitages en cuisine
- ❖ **En pratique** : Fabrication de « faux mages » divers, lait, beurre, crème, végétale...
  - 👉 Découvrir les divers « laits végétaux », savoir comment remplacer les fromages, le beurre, la crème...
  - 👉 Réalisation d'appareil à quiches tartes salées, pizza

### MODULE 4 : LA PATISSERIE VEGETALE SANS GLUTEN

#### LES PATES SUCREES DE BASE

- ❖ **En théorie** : Découverte des farines sans gluten, des sucres sains, les astuces pour remplacer les laitages, œuf et blé
- ❖ **En pratique** : Fabrication collective de pate à gâteaux, muffins au chocolat, pain d'épices, carrot-cake, financiers, rochers coco...

**Validation des acquis** : dégustation et évaluation sur les recettes  
Fabrication collective de pate a tarte (brisée et sablée), biscuits et cookies divers.

### MODULE 5 : INITIATION A L'AGAR-AGAR ET A L'AQUAFABA- LES MOUSSE, LES FLANS...

- ❖ **En théorie** : Découvrir comment remplacer la gélatine animale et les œufs en neige par des alternatives végétale



# PROGRAMME DE FORMATION

## CUISINE SANS GLUTEN

### ❖ En pratique :

- 👤 Savoir utiliser l'agar-agar (gélifiant végétal) et l'aquafaba (pour remplacer les œufs en neige)
- 👤 Fabrication de mousse (fruits et chocolats), réalisation d'une tarte au citron meringuée
- 👤 Savoir faire des glaçages, nappages, la « chantilly » végétale
- 👤 Réalisation bavarois ou e buches (selon la saison) aux fruits et au chocolat

**Validation des acquis :** Dégustations et évaluations sur les recette

### METHODES PEDAGOGIQUES

- ❖ Une partie théorique (présentations ingrédients, base de diététique...)
- ❖ Questions et réponses entre la formatrice et les participants
- ❖ Méthodes active : formation effectuée en cuisine afin que les stagiaires réalisent eux-mêmes les recettes données en ressources pédagogiques
- ❖ Démonstration réalisée par la formatrice