



APT FORMATION
APPRENDRE POUR TOUS

Durée : 45 heures

Lieu : Dans l'entreprise

Profil des stagiaires :

- Cuisiniers et chefs souhaitant enrichir leur offre.
- Boulanger et pâtissier désirant diversifier leur production.
- Traiteurs et restaurateurs répondant à une demande croissante du sans gluten.

Pré-requis :

- Maîtriser les bases de la cuisine (taillage, cuisson, hygiène alimentaire).
- Motivation à découvrir et expérimenter des alternatives sans gluten.

ORGANISATION DE LA FORMATION

Equipe pédagogique

- Formateurs expérimentés

Moyens pédagogiques et techniques

- Documents, supports de formation
- Exposés théoriques
- Étude de cas concrets
- Quiz

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Emargements
- Questions orales et écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaire d'évaluation de la formation

CUISINE SANS GLUTEN



Objectifs pédagogiques

- Comprendre les principes et enjeux de l'alimentation sans gluten.
- Identifier les ingrédients naturellement sans gluten et leurs alternatives.
- Adapter les techniques culinaires (pains, pâtes, pâtisseries, plats complets).
- Créer des recettes savoureuses et équilibrées sans gluten.
- Développer autonomie et créativité dans la réalisation de menus sans gluten.

CONTENU DE LA FORMATION

Introduction et bases de la cuisine sans gluten

Découvrir les fondamentaux de l'alimentation sans gluten et explorer les ingrédients clés.

- Qu'est-ce que le gluten ? Compréhension des intolérances et sensibilités
- Présentation des farines et céréales sans gluten (riz, sarrasin, quinoa, maïs, millet, etc.)
- Principes de substitution dans les recettes traditionnelles
- Notions de nutrition et équilibre alimentaire sans gluten
- Atelier pratique : réalisation de plats simples (galettes, salades complètes, soupes)

Pains et pâtes sans gluten

Maîtriser les techniques pour réaliser des produits de boulangerie sans gluten.

- Les bases de la panification sans gluten : levures, levains, liants naturels
- Recettes de pains variés : pain de riz, pain au sarrasin, pain multi-céréales
- Réalisation de pâtes fraîches sans gluten (pâtes au maïs, au riz, gnocchis)
- Atelier pratique : fabrication et cuisson de pains et pâtes maison

Pâtisserie sans gluten

Adapter les recettes classiques de pâtisserie en version sans gluten.

- Substituts de la farine de blé en pâtisserie
- Techniques pour réussir gâteaux, cakes, muffins et biscuits sans gluten
- Desserts gourmands : crêpes, tartes, brownies et financiers revisités
- Atelier pratique : réalisation d'un assortiment de desserts sans gluten

Plats complets et cuisine du monde sans gluten

Explorer des recettes créatives et équilibrées sans gluten, inspirées des cuisines du monde.

- Recettes méditerranéennes, asiatiques et orientales naturellement sans gluten
- Travail des légumineuses, céréales et légumes pour des plats complets
- Sauces et accompagnements adaptés (sans farine de blé)
- Atelier pratique : réalisation de menus complets aux inspirations variées

Créativité et mise en pratique globale

Consolider les acquis et développer son autonomie culinaire.

- Élaboration d'un menu sans gluten (entrée, plat, dessert)
- Dressage et présentation des assiettes
- Gestion du temps et organisation en cuisine sans gluten
- Simulation d'un service : préparation et présentation d'un buffet ou repas complet
- Évaluation finale et feedback collectif