



**APT FORMATION**  
APPRENDRE POUR TOUS

# CUISINE SANS GLUTEN



**Durée : 45 heures**

**Lieu : Dans l'entreprise**

## Profil des stagiaires :

- Cuisiniers et chefs souhaitant enrichir leur offre.
- Boulangers et pâtisseries 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
- Formulaires d'évaluation de la formation

## 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