

CUISINE VEGETARIENNE



Objectifs pédagogiques

- Découvrir les bases de la cuisine végétarienne.
- Apprendre à cuisiner des plats équilibrés, savoureux et variés sans viande ni poisson.
- Acquérir des techniques culinaires simples pour valoriser les légumes, légumineuses et céréales.
- Savoir équilibrer un menu végétarien complet.

Durée : 45 heures

Lieu : Dans l'entreprise

Profil des stagiaires :

- Particuliers souhaitant adopter ou découvrir une alimentation végétarienne.
- Professionnels de la restauration voulant enrichir leur carte avec des options végétariennes.
- Toute personne désireuse de diversifier ses habitudes alimentaires.

Pré-requis :

- Savoir réaliser des préparations culinaires de base (éplucher, découper, cuire).
- Aucun prérequis en cuisine végétarienne n'est nécessaire.

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

CONTENU DE LA FORMATION

Introduction et bases de la cuisine végétarienne

Comprendre les fondements de la cuisine végétarienne et explorer les ingrédients de base.

- Philosophie et tendances de l'alimentation végétarienne
- Les grands principes nutritionnels (équilibre, apports protéiques, vitamines)
- Panorama des ingrédients : légumes, légumineuses, céréales, graines, tofu, seitan, tempeh
- Techniques de préparation de base : taillage, cuisson vapeur, cuisson douce
- Atelier pratique : réalisation de plats simples et équilibrés

Protéines végétales et alternatives aux produits animaux

Apprendre à cuisiner et valoriser les sources de protéines végétales.

- Les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots...) : trempage, cuisson, association
- Le tofu et ses déclinaisons (ferme, soyeux, fumé, mariné)
- Le seitan et le tempeh : préparation et intégration dans les recettes
- Substituts aux œufs et aux produits laitiers (boissons végétales, crèmes, yaourts)
- Atelier pratique : burgers végétariens, boulettes, sauces protéinées

Créativité culinaire autour des légumes

Mettre en valeur les légumes par des techniques variées et modernes.

- Techniques de cuisson des légumes (rôtis, grillés, mijotés, crus marinés)
- Travail des textures et des couleurs pour sublimer l'assiette
- Utilisation des herbes, épices et condiments pour enrichir les saveurs
- Cuisine du monde végétarienne (indienne, méditerranéenne, asiatique)
- Atelier pratique : assiettes créatives et plats gourmands 100 % légumes

Élaboration de menus végétariens équilibrés

Construire des repas complets, variés et adaptés aux besoins nutritionnels.

- Structuration d'un menu végétarien (entrée, plat, dessert)
- Notions d'équilibre alimentaire (protéines, glucides, lipides, fibres)
- Association des saveurs et accords mets-boissons
- Atelier pratique : préparation de menus végétariens complets (avec dégustation)

Perfectionnement et mise en pratique globale

Consolider les acquis et développer une autonomie créative.

- Réalisation d'un buffet ou d'un repas complet végétarien
- Présentation et dressage des assiettes
- Gestion du temps en cuisine et organisation du travail
- Simulation d'un service (organisation et coordination)
- Évaluation finale et feedback collectif