Programme Art Culinaire Végétarien

Présentation :

Le programme s'adresse principalement à des cuisiniers ou des responsables de restaurants qui désirent apprendre les techniques spécifiques de la cuisine végétale. Il présente des exemples de recettes intégrables dans le menu d'un restaurant (bistronomie ou gastronomie). Il se compose d'une partie théorique limitée et de recettes présentées sous 3 formes complémentaires :

- Une fiche technique ;
- Une vidéo de la recette qui met l'accent sur ses spécificités techniques ;
- Une fiche technique enrichie qui correspond à une explication pas à pas des techniques présentées par le formateur pour réaliser la recette.

A l'issue de la formation, l'apprenant doit être capable de bâtir un menu équilibré végétarien pour ses clients.

L'apprenant doit donc savoir déjà cuisiner. Il est titulaire d'un CAP cuisine ou il dispose de quelques années d'expérience de travail en cuisine.

Précisions techniques :

Les cours théoriques font l'objet d'une auto-évaluation formative puis d'une auto-évaluation à partir des outils digitaux classiques de quizz.

Les travaux pratiques font l'objet d'une validation par un tuteur sur la base de photographies des étapes clés de la recette et d'une fiche d'évaluation organoleptique remplie par le candidat après dégustation.

La certification de la formation se déroule sur la base d'une épreuve conjuguant contenus théoriques et réalisation d'une recette. A noter que nous avons l'expérience d'examen blancs dans pour toutes nos formations existantes : CAP Pâtissier, Cuisine, Boulanger et chocolatier.

Contenu de la formation

Les chiffres apparaissant à la suite du titre d'un module indiquent le nombre de cours.

THÉORIE

Les matières premières (13) et leurs fiches-produit

Légumes et garnitures – généralités
Légumineuses ou légumes secs
Les céréales
Les herbes et les épices
Les oléagineux
Le soja
Les œufs
Les sucre et édulcorants
Les matières grasses
Les algues
Les micro-pousses
Les fleurs comestibles
Les champignons

Diététique et nutrition (4)

Les différents types de régimes alimentaires
Les constituants alimentaires
Focus sur les protéines : animales et végétales
La digestion

THÉORIE – EN OPTION (pour les apprenants qui ne disposent pas du CAP cuisine ou des prérequis d'expérience demandés)

Les techniques de production (5)

La transformation des aliments
Les techniques de cuisson
Préparation de pâtisserie de base
Techniques et préparations culinaires de base
Analyse sensorielle et dressage

Approvisionnement et gestion des stocks (3)

La sélection des fournisseurs
L'approvisionnement
La gestion des stocks

L’organisation du travail en cuisine (7)

Équipements et matériels en cuisine
Les locaux
L’approche économique
Mise en place du poste de travail
Analyse sensorielle et dressage
Le respect du développement durable
Communication

Hygiène et sécurité en cuisine (4)

Les mesures HACCP
L'aménagement des locaux
Les mesures d'hygiène en cuisine
La lutte contre les micro-organismes

RECETTES VÉGÉTARIENNES ET LEURS FICHES TECHNIQUES

Entrées (10)

Poireau mimosa
Velouté d'épinard au lait de coco
Houmous de haricots blancs
Rissoles aux aromates méditerranéens
Multicolore de légumes avocado charbon végétal
Crème brûlée poivrons rouges
Assiette autour de la betterave
Omelette à l’espagnole
Gaspacho andalou
Soufflé au fromage

Plats (10)

Gnocchi de pomme de terre, roquette et parmesan
Risotto prima verde
Falafel avec son DIP
Crique ardéchoise
Chou-fleur rôti aux épices douces, condiments carotte, gingembre
Cubiques de tofu
Pâtisson cru et cuit, caviar de courgettes, foccacia à l’anis
Galette d’épinard aux noisettes
Jardinière de légumes
Palet de courgette à la feta

Desserts (10)

Gratin de fruits frais
Mi-cuit chocolat et crème pistache
Tartare de fraises et kiwi /espuma basilic/citron
Abricot lait d'amande et romarin
Tiramisu betterave/ framboises
Carpaccio ananas aux agrumes et épices, glace vanille
Tubulaire de croustillants, pomme verte aneth, sorbet pommes vertes
Beignet d'ananas et coulis de papaye
Riz au lait grand-mère caramel beurre salé
Soufflé passion coulis citron vert miel

Recettes de champignons (6)

Champignons farcis au piment doux et pistaches
Pied de mouton et poivron rouge et jaune
Crémeux de lentilles girolles pour l'automne/ hiver
Œuf poché au ragout de pleurotes, melba de brioche
Pithiviers aux truffes
Mousse chocolat cèpes