CUISINES DIÉTÉTIQUE, VÉGÉTARIENNE ET/ OU SANS ALLERGÈNE



Hôtellerie - Restauration - Tourisme

Objectifs

Connaître les produits spécifiques à chacune de ces cuisines, se les approprier et savoir composer des recettes en lien.

Contenus

L'équilibre alimentaire des menus : les principales règles Les cuisines associées à la notion de diététique – Cuisine allégée – Cuisine minceur – Cuisine diététique Les allergies et intolérances alimentaires Les modes de cuissons adaptés à la cuisine végétarienne (vapeur, wok…) Cuisiner les céréales, le tofu, les protéines de soja… Cuisiner avec les plantes Réalisation de recettes classiques version – Végétarienne – Vegan – Sans gluten, et/ou sans œuf, et/ou sans lait

Pré-requis

Connaître les fondamentaux de la cuisine

Public concerné

Validation

Attestation de compétences

Formation réalisée par
GRETA Auvergne

Site de formation

Contact

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

RÉSEAU greta AUVERGNE