

CUISINES DIÉTÉTIQUE, VÉGÉTARIENNE ET/ OU SANS ALLERGÈNE



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