

# 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

Tout public, Salariés, Demandeurs d'emploi, Public spécifique

## Dates

Du 07/01/2019 au 24/07/2020 à Le Puy en Velay  
Du 07/01/2019 au 24/07/2020 à Yssingaux

## Méthodes pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques et d'applications pratiques en atelier.

## Validation

Attestation de compétences

### Formation réalisée par

Greta du Velay (Puy-en-Velay, Monistrol-sur-Loire, Yssingaux)

2/4 Avenue du Docteur Durand  
43000 - Le Puy en Velay

### Site de formation

Greta du Velay  
27 boulevard Président Bertrand  
43000 - Le Puy en Velay

### Contact

Céline GIBERT  
04 71 09 80 20  
greta@velay.greta.fr