

# 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

## Modalités et délais d'accès à la formation

Admission après entretien et positionnement Délais d'accès à la formation : Nous consulter

## Public concerné

Tout public, Salariés

## Accessible aux personnes handicapées

## Durée

- Nombre d'heures au total : 7 heures

## Dates

Du 04/01/2021 au 17/12/2021 à Yzeure

## Méthodes pédagogiques

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

## Modalités d'évaluation

- Évaluation orale et/ou écrite au cours de la formation

## Validation

Attestation de compétences

## Modalité de financement

- Financement individuel
- Plan de développement des compétences
- PRO-A

## Tarif

à partir de 15 € de l'heure stagiaire

Complément sur le tarif : personnalisable en fonction du statut du candidat