

Objectifs pédagogiques :

- ✓ **réduire** le temps, l'énergie, les fluides et les pertes de poids à la cuisson
- ✓ **compléter** l'offre alimentaire (repas végétariens)
- ✓ **mettre à disposition** des outils et des repères pour la mise en œuvre de recettes simples, savoureuses et économiques
- ✓ **intégrer** les objectifs de la loi « EGalim »
- ✓ **appliquer et respecter** les dispositions réglementaires

Public concerné :

Professionnels de la restauration collective

Modalités pédagogiques :

Par groupe de 8 à 10 personnes. L'ensemble des matières premières pour la production et les repas des stagiaires sera pris dans le cadre de la formation et supporté par la structure d'accueil. Les repas produits seront servis aux convives de la collectivité.

Prérequis :

Disposer d'une cuisine équipée du matériel nécessaire et pouvant accueillir un groupe de 10 stagiaires + le formateur.

Production possible en liaison chaude ou froide. (four mixte, sauteuse, cellule de refroidissement).

Durée :

2 jours soit 14 heures (hors temps de pause).

Découpage :

Jour 1 et 2 : pratique de 8h30 à 12h30, repas et théorie de 13h30 à 16h30 (le mercredi idéalement).
Intersession minimale de 2 semaines.

Intervenants :

Laurent DENOT : formateur certifié CCE, bénéficiant d'une expérience de 30 années en restauration, spécialiste de la sécurité alimentaire.

Référent pédagogique
Référent Handicap
Référent administratif



Développer ses techniques de cuissons évolutives et les plats végétariens

1^{er} Journée - Cuisine évolutive (théorie) - 1^{er} partie

8h30 / 12h30 - en cuisine

- Accueil et présentation du programme de la journée
- Recette évolutive d'un bœuf bourguignon
- Répartition des différents éléments et utilisation de la garniture aromatique
- Cuisson des pâtes et stabilisation après cuisson
- Cuisson d'un rôti de bœuf en basse température (le plat de tranche ou le tendre-de-tranche)
- Cuisson d'une légumineuse
- Cuisson du riz par absorption
- Sauce émulsionnée à froid, mayonnaise sans œuf
- Réduction des jus de légumes (garniture, sauce, exhausteur de goût)
- Préparation du roux à l'huile
- Découverte d'un stabilisant

Réponses aux questions diverses.

13h30 - 17h30 - en salle de formation

- Cuisine évolutive : origine et intérêts
- Répartition des différents éléments et l'utilisation de la garniture aromatique
- Réaction de Maillard (caramélisation des sucres de cuisson)
- Coagulation des protéines
- Collagène des viandes
- Températures de référence

Réponses aux questions diverses.

2^{er} Journée - Cuisine évolutive (pratique) - 2^{er} partie

8h30 - 12h30 - en cuisine

- Accueil et présentation du programme de la journée
- Recette d'un poisson en cuisson douce
- Cuisson d'une petite pièce de viande (escalope, échine, steak...)
- Comment éviter les jus et les fonds de sauce industriels ?
- Réduction d'un jus de légumes (garniture, sauce, exhausteur de goût)
- Cuisson d'un rôti de bœuf en basse température (le plat de tranche ou le tendre-de-tranche)
- Cuisson du riz par absorption
- Réalisation d'un dessert maison (crème vanille à l'agar-agar/gélatine)
- Sauce émulsionnée à chaud, le beurre blanc « économique »

Réponses aux questions diverses.

13 h 30 / 16 h 30 - en salle de formation

- Facteurs Temps et Température
- Rôles des valeurs pasteurisatrices
- Cuisson longue au four
- Cuisson longue en sauteuse
- Protocole de la cuisson de nuit sur le P.M.S.

Réponses aux questions diverses.

Evaluation :

A l'issue de la formation, les participants remplissent un questionnaire de fin de journée afin d'évaluer leurs acquis. En réalisant le tour de table, nous relevons les points à améliorer.

Une attestation de présence est remise en fin de chaque session.