

# "CUISINER VEGETARIEN, EQUILIBRE ET ADAPTE A SES CONVIVES EN RESTAURATION COLLECTIVE"

- **DUREE** : 2 jours (14h)
  - **MODALITES PEDAGOGIQUES** : Présentiel continu
  - **PUBLIC** : Agent de restauration, cuisinier, cuisinière, responsable de production culinaire, diététicien.ne
  - **PRE-REQUIS** : Savoir cuisiner en restauration collective
  - **TAILLE DU GROUPE** : de 4 à 14 pers.
  - **TARIFS** : A partir de 800 € TTC la journée
- Prise en charge possible* : OPCO, CNFPT Occitanie, financement personnel



## OBJECTIF DE FORMATION

En situation de travail, les stagiaires seront capables de cuisiner des repas végétariens équilibrés pour leur public en restauration collective.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Identifier les impacts positifs des alimentations végétariennes
- Reproduire des recettes de cuisine végétarienne équilibrées
- Créer des recettes végétariennes adaptées à son public

### METHODES PEDAGOGIQUES

- Présentation croisée
- Apports théoriques interactifs
- Démonstrations
- Brainstorming
- Pratique en cuisine
- Cas pratiques : challenge créatif
- Dégustations

### MOYENS ET SUPPORTS

- Programme de formation détaillé
- Support de formation
- Fiches memos
- Fiches techniques des recettes produites lors du stage
- Vidéoprésentations
- Paperboard

### CONTENU

#### JOUR 1

- Histoire et données clés sur le végétarisme et le végétalisme
- Les protéines végétales
- Composition d'une assiette végétarienne équilibrée
- Les ingrédients phares de la cuisine végétarienne et végétale
- Reproduction en binôme de recettes traditionnelles en végétarien
- Pause déjeuner/Dégustation des recettes
- Reproduction en binôme de sauce et préparations de bases
- Dégustations
- Nettoyage et rangement

#### JOUR 2

- Notions de psychologie du goût
- Les préférences alimentaires selon les convives
- Bonnes pratiques pour remporter l'adhésion
- Challenge de groupe : réaliser une entrée, un plat et un dessert adapté aux goûts de ses convives
- Pause déjeuner/Dégustation des créations
- Pratique en groupe : reproduction de 2 entrées/2 plats/2 desserts
- Nettoyage et rangement
- Les challenges autour du menu végétarien en restauration collective
- Evaluation des acquis de la formation

### EVALUATION DES ACQUIS

Les acquis des stagiaires seront évalués selon les modalités suivantes :

- Quizz et QCM
- Questionnaire
- Cas pratique

La satisfaction des stagiaires sera également évaluée en fin de formation.

## Parcours de formatrice...

Consultante en communication et marketing du vin et de l'oenotourisme entre 2008 et 2015, je me suis reconvertie en 2016 en devenant traiteuse végétarienne et végétal sur Toulouse. Pendant 6 ans, j'ai fait découvrir avec bienveillance les cuisines végétariennes grâce au goût, au visuel et à l'approche éthique de ma cuisine.

Loin d'avoir rompu avec ce milieu, je crée désormais des recettes végétariennes adaptées à la restauration collective et commerciale. J'interviens par ailleurs auprès d'acteurs engagés dans une démarche de végétalisation de leurs assiettes sur des actions de consulting, ainsi qu'au cours d'ateliers de cuisine (milieu scolaire, particuliers, entreprises).

Pour compléter mon bagage, j'ai intégré en 2023 le DU Alimentations végétariennes de la Faculté de Médecine de la Sorbonne axé sur la nutrition, l'impact environnemental, l'économie et l'éthique des régimes végétariens et végétaliens. Enfin, je me suis formée à l'éducation au goût, pour intégrer les notions de psychologie et de physiologie du goût dans mes formations.

Candice Raffin



- Formatrice en cuisine végétarienne, végétale et alimentation durable (OF certifié Qualiopi)
- Educatrice du goût
- DU Alimentations Végétariennes – La Sorbonne (auditrice libre)

**CONTACT** | [contact@cheznetette.fr](mailto:contact@cheznetette.fr) / [www.cheznetette.fr](http://www.cheznetette.fr) / +33 (0)7 83 95 03 57