Proposer une cuisine végétarienne à ses hôtes.

Objectifs

Savoir proposer des menus équilibrés pour répondre à des demandes spécifiques : végétarisme et intolérances alimentaires.

Enjeux

S'adapter à des demandes spécifiques de plus en plus fréquentes;

Pré-requis

Pas de prérequis.

Contenu

Matin : Identifier et connaître les ingrédients pour préparer un menu végétarien équilibré.
Les principes de nutrition pour la cuisine végétarienne : les différents groupes d'aliments et leurs associations.
Réflexion sur le choix des ingrédients, mise en relation avec une production maraichère locale ou sur la ferme. Savoir parler de cuisine végétarienne à ses hôtes.
Préparation collective du repas du midi.

Après Midi : Savoir mettre en œuvre une préparation culinaire.
Principes sur la réussite d'un plat : la présentation, la couleur, l'odeur, la texture.
Réalisation de quelques préparations simples : (pour exemple) chutney de légumes, pâtés végétaux...
Echange sur les menus types proposés par les stagiaires.
Un temps sera réservé à l'évaluation en fin de journée.
Un support de formation sera remis aux stagiaires à l'issue de la formation.

Adhérents Accueil Paysan. Agriculteurs ayant une activité de petite restauration à la ferme. Autres personnes -

Infos complémentaires

Durée de la formation 1 jour(s)
Date limite d'inscription 10/10/2017

Tarifs

Adhérent 0€
Non adhérent 20€
Non agricole Tout OPCA - nous consulter€
gratuit pour les agriculteurs éligibles VIVEA
Veuillez nous contacter si pas de fond de formation

Plus de renseignements

Armand-Bernard Marguerite
formation.ap.occitanie@gmail.com
Accueil Paysan Occitanie P-M.
12, rue des genêts
11300 Limoux
Tel. 04 68 31 01 14

Taux de satisfaction : %

Repas du midi préparé sur place.

Modalités d'accès :

Dates, lieux et intervenants

16 oct 2017 09:30 - 17:30	Naturellement simples, Le Cayla 12620 Saint Laurent de Lévézou	Sévérine PIOFFET. http://www.naturellementsimples.com/

Financeur(s)

Financement de la formation et pièces à fournir

Bulletin d'inscription

Nom et Prénom _

Adresse _

_ _

Tel _

Courriel _

☐ J'atteste avoir pris connaissance des conditions générales de formation (Voir la fiche)