# 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** 12/10/2017

### 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
Marie Coupet
aude.po@accueil-paysan.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

| | | |
|---|---|---|
| **17 oct 2017**<br>09:30 - 17:30 (7hrs) | La Maison Jaune<br>11500 Quirbajou | Jocelyne Merel, Naturopathe, Présidente Nature et Progrès Aude.<br>Françoise Bellis, Adhérente Accueil Paysan. |

### Partenaire(s)

### 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)