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

Partenaire(s)

LES ADEAR
POUR S'INSTALLER PAYSAN

Financeur(s)

vivea

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)