

FORMATION CUISINE VÉGÉTALE

NIVEAU DÉBUTANT

Techniques et recettes de base pour une cuisine végétale moderne et savoureuse
- Formation en présentiel -

* OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- ✓ Comprendre les fondamentaux de l'alimentation végétale et durable.
- ✓ Apprendre à construire une assiette végétale équilibrée et savoureuse.
- ✓ Savoir cuisiner des protéines végétales et véganes (tofu, tempeh, légumineuses...).
- ✓ Travailler les jus, sauces, et cuissons spécifiques aux légumes.
- ✓ Explorer l'umami végétal.
- ✓ S'initier à la pâtisserie végétale et à la réduction du gaspillage alimentaire.

* DURÉE DU PROGRAMME :

3 jours - 21 heures en centre de formation

* TYPE D'ACTION

Action de développement des compétences (article L.6313-1 du Code du travail).

* PRIX DE LA FORMATION ET FINANCEMENTS :

Sur devis. Cette formation peut bénéficier d'une prise en charge totale ou partielle :

Vous êtes :		Organisme financeur
Salarié	Secteur CHRD (Cafés, Hôtels, Restaurants et Discothèques)	AKTO via les actions collectives (en accord avec votre employeur)
	Hors secteur CHRD (Cafés, Hôtels, Restaurants et Discothèques)	OPCO rattaché à votre activité
Travailleur Non Salarié (TNS)	Inscrit à la Chambre de Commerce (CCI) uniquement	AGEFICE
	Inscrit à la Chambre des Métiers (CMA) et/ou à la Chambre de Commerce (CCI)	FAFCEA
	Inscrit à Maison des Professionnels Libérales (MPL)	FIFPL
	Inscrit à la Mutualité Sociale Agricole (MSA)	VIVEA
Demandeur d'emploi	Inscrit à France Travail	Aide Individuelle à la Formation (AIF)

PRÉ-REQUIS :

- Maîtriser les bases de la cuisine traditionnelle.
- Une expérience en restauration est recommandée.

MODALITÉS D'ACCÈS :

- Formation accessible aux professionnels de la restauration.
- Inscription requise au minimum 30 jours avant le démarrage de la session.

PUBLIC VISÉ :

- Cuisiniers débutants ou commis / chefs de partie souhaitant enrichir leurs compétences en cuisine végétale.

CETTE FORMATION EST ACCESSIBLE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP.

Contactez madeline.douteau@darwin.camp pour étudier l'adaptabilité de la formation.

* MODALITÉS PÉDAGOGIQUES :

- La formation se déroule en présentiel, en petit groupe de 5 à 10 participants, afin de garantir un apprentissage personnalisé et des échanges de qualité.
- La pédagogie mobilisée repose sur une alternance dynamique entre apports théoriques illustrés et ateliers pratiques en laboratoire de cuisine. Chaque séquence intègre des démonstrations techniques, des mises en pratique encadrées et des échanges collectifs, favorisant ainsi l'apprentissage par l'action.
- Les recettes proposées sont conçues comme des supports pédagogiques directement transposables à l'univers de la restauration, avec une attention particulière portée aux produits de saison, aux techniques anti-gaspillage, et à la reproductibilité en contexte professionnel.
- Les participants opèrent des dégustations collectives suivies de retours critiques en groupe, pour développer leur analyse sensorielle et affiner leur regard culinaire.
- Un questionnaire de positionnement initial permet de personnaliser l'approche, et un questionnaire post-formation évalue l'évolution des connaissances et compétences.
- Des temps de débriefing réguliers renforcent la mémorisation et favorisent l'appropriation des savoir-faire.
- Un livret stagiaire est remis à l'issue de la formation pour structurer les acquis.

* PROGRAMME PÉDAGOGIQUE :

1

Théorie :

Alimentation végétale équilibrée, protéines végétales, umami, impact financier

2

Pratique :

Travail des légumes et jus, cuisson anti-gaspi, sauces et protéines végétales, pâtisserie végétale

3

Mise en application :

Réalisation collective d'une assiette végétale complète et équilibrée

4

Bilan :

Débriefing, évaluation de fin de formation, évaluation à chaud

* INTERVENANTS :

Mathilde Curt (cheffe de cuisine formatrice) | Nicolas Perrot (chef de cuisine formateur)

* SANCTION DE FORMATION :

À l'issue de la formation, chaque participant reçoit une attestation de fin de formation précisant les compétences acquises.

Cette formation ne fait pas l'objet d'une certification professionnelle inscrite au RNCP ou au RS, mais s'inscrit dans une démarche de montée en compétences métier pour les professionnels de la restauration.

L'évaluation des acquis comprend :

- Un questionnaire de positionnement en amont
- Une évaluation pratique finale (réalisation d'une assiette végétale équilibrée)
- Un bilan individuel à chaud et à froid



SAS RETOUR AUX SOURCES

87 Quai des Queyries, Darwin éco-système, 33100 Bordeaux

SIRET : 919 503 433 00014 | N°déclaration d'activité : 75331542733 | UAI : 0333610V

Site internet campus de Bordeaux : <https://lasource-darwin.com/>

Nous contacter : ninon@lasource-foodschool.com
06 15 76 83 30

**Prochaines dates, candidatures et inscriptions
sur ce lien**



 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :

ACTIONS DE FORMATION ET ACTIONS DE FORMATION PAR APPRENTISSAGE