

L'équilibre alimentaire

Diététique en cuisine collective



Objectifs de la formation

- * Acquérir des connaissances sur une cuisine équilibrée et diététique.
- * Connaître les besoins nutritionnels.
- * Connaître les apports énergétiques des différentes catégories d'aliments.
- * Être Capable d'établir des menus équilibrés sur plusieurs semaines (cycle de menus).
- * Choisir des modes de cuisson adaptés à chaque préparation.
- * Maîtriser les températures de cuissons (notions sur la cuisson à Basse température).

Déroulement du programme

Intervention d'une diététicienne sur l'aspect théorique de la diététique :

- * Les constituants énergétiques des aliments.
- * Les besoins alimentaires nutritionnels des individus.
- * L'influence des modes de cuisson sur l'apport énergétique.
- * La diététique et l'évolution des habitudes alimentaires.

Partie théorique et pratiques culinaires :

- * Élaborer des menus équilibrés en fonction de la saison (cycles de 4 à 5 semaines)
- * Mise en pratique de ces menus (méthode et élaboration)
- * Allier la faisabilité en fonction de l'outil de production, de la diététique et de la gestion des produits et du temps.
- * Mise en pratique autour de produits spécifiques.
- * Des notions sur la cuisine « basses calories » : chercher des idées créatives pour mettre en valeur les produits et les goûts, tout en restant allégé (vinaigrette aux agrumes ou aux légumes, sauce béarnaise allégée, jus corsé par réduction...)
- * Prendre conscience de l'importance du choix de cuisson sur l'aspect gustatif, la valeur nutritive et la gestion des pertes.
- * Aide à la décision du choix de cuisson : plancha, grill, four (à juste ou basse température)
- * Dégustation et analyse critique de la production

Questions diverses, Analyse, synthèse, bilan et évaluation du stage

Remise d'une attestation de stage et d'un livret de formation.

Public concerné : Cuisiniers, agents de restauration, aide de cuisine.

Dates, durée, rythme : Trois jours, Mercredi 25, Jeudi 26 et Vendredi 27 Juin 2014 (21 heures)

Repas pris en charge par le centre de formation

Lieu de formation : Atelier cuisine de Bordeaux (inter)

Formateurs : Julien Anglade et intervention d'une diététicienne spécialisée

Coût par pers : Devis sur demande

Assistante de Direction : Laëticia KERHOAS
Gérant : Mr Julien Anglade
Centre de Formation des Métiers de bouche GESTES PRO
Siège social : 19 Allée des Amandiers
Atelier cuisine : Au sein des Ets Maleyran frères , 45 rue Pierre Baour 33083 Bordeaux

Téléphone : 05 57 77 94 02

Messagerie : contact@gestespro.com
Site : www.gestes-pro.com

Port : 06 66 26 25 68
Port : 07 86 95 61 89

SIRET :479 623 175 000 37
NAF 8559 A

Enregistré sous le N° : 72330651033
Organisme assujéti à la TVA