

La tendance Healthy prend de plus en plus de place dans nos vies ! C'est le manger sain qui fait parler et la demande est grandissante.

Alors comment intégrer le Healthy dans l'offre de son restaurant ?

En proposant des plats sains, OUI MAIS SURTOUT QUI ONT DU GOÛT !

Exit brocolis vapeurs et place aux recettes tendances, gourmandes et colorées...



#### DURÉE :

**2 jours / 14 heures**

14 heures en Présentiel



#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Développer sa créativité
- Proposer une alternative de plats gourmands et sains
- Maîtriser la connaissance des produits de substitution
- Maîtriser l'équilibre nutritionnel des plats



#### PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS :

-Préparateur Snacking-  
Cuisiniers-personnel polyvalent  
de la boulangerie et de la  
restauration

-Aucun prérequis



#### CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Les apports théoriques
  - Connaissance des produits de substitution (graines, légumineuses, algues, ...)
  - Connaissance des besoins alimentaires et des rôles de chaque substance
  - Connaissance des associations de saveurs
  - Connaissance des différents modes de traitement et modes de cuisson
  - Adapter ses choix en fonction du type d'établissement, de produits à accompagner, du coût matière, ...
- Création des recettes healthy

*Les recettes sont réalisées sur mesures et définies avec le client en amont de la formation en fonction, de la saison, du terroir, de la structure, de la clientèle et du positionnement de l'établissement*

  - Mise au goût du jour, perfectionnement de recettes classiques
  - Créer des recettes liées aux tendances (Poke bowl, Buddha bowl, wok, ...)
  - Créer des jeux de textures, de saveurs, de couleurs, d'effets visuels
  - Connaître l'équilibre des proportions
  - Atelier création à partir d'un panier de produits de saison
- Production et mise en application
  - Maîtrise de la rédaction de fiches techniques
  - Calcul des valeurs nutritionnelles des plats
  - Connaissance des moyens de production (wok, plancha, vapeur, s/vide, ...)
  - Organisation d'une production efficace
  - Connaissance des règles HACCP (conservation, remise en température, DLC, ...)
- Présentation des recettes
  - Connaissance des règles de dressage
  - Dressages suivant les tendances modernes de présentation
  - Valorisation des plats par des appellations commerciales pertinentes



#### DÉLAIS D'ACCÈS :

Délais d'accès :

**5 à 6 semaines**

Nous contacter pour plus de  
renseignements



#### ACCESSIBILITÉ :

Nous nous tenons à disposition  
des personnes en situation de  
handicap pour examiner les  
possibilités de mettre en place la  
formation.

Référent handicap (1)



#### TARIF HT :

NOUS CONSULTER



#### ORGANISATION PÉDAGOGIQUE – ÉVALUATION :

- Intra-entreprise
- Apport théorique et pratique par une démonstration des gestes professionnels et une participation active des stagiaires qui exécutent l'ensemble des réalisations
- Support de formation sous forme de livret de recettes et fiches techniques
- Évaluation formative en cours de module : Mises en situation, analyses de la production, élaboration de documents techniques, réalisations de recettes...
- Évaluation des acquis à l'issue du module : Synthèse de la fiche d'évaluation individuelle des acquis (compétences transversales et spécifiques)
- Attestation de formation
- Évaluation de la satisfaction au chaud et évaluation à froid (3 mois après le formation)
- Intervenant : Formateur(trice) expert (e) en cuisine Healthy



#### CONTACT :

(1) Stéphanie – Responsable Formation

06 16 55 30 51

stephanie@sezamelagence.fr

www.sezamelagence.fr