



# PROGRAMME DE FORMATION

## Cuisine végétale et végétarienne

### **Formateur :**

Julie Giverne de Lili Bowl

### **Durée :**

14 h soit 2 jours,  
Horaires 8h30 – 17h00 (pause repas 1h30)

### **Lieu :**

Maison de l'Artisan  
rue Saint Ambroise  
46000 CAHORS

Formation en présentiel uniquement

### **Public concerné :**

Chef d'entreprise, salarié

### **Prérequis :**

Aucun

### **Coût :**

420 TTC (possibilité de prise en charge par le FAFCEA, ou OPCO)

### **Contenu pédagogique :**

- Prendre en compte les différents régimes alimentaires (végétarisme, véganisme, crudivore, sans gluten)  
Comprendre les bases nutritionnelles de ce type d'alimentation, afin de pouvoir créer des menus équilibrés
- Identifier l'impact de ces modes alimentaires sur la santé et sur l'environnement
- Appréhender quelques recettes végétariennes ou végan, selon les saisons pour des menus appétissants et économique
- Être en mesure de modifier un menu standard en fonction de ces régimes alimentaires
- Acquérir le réflexe des produits locaux, bio et de saison pour favoriser une alimentation de qualité  
Adapter et découvrir les techniques culinaires pour valoriser les produits de terroir d'origines végétales et répondre aux attentes spécifiques de la clientèle (exemples : allergies, végétalien, végan, sans gluten)
- Apprendre à mettre en valeur le contenu des assiettes pour sublimer les préparations et les rendre encore plus appétissantes.

### **Modalités d'évaluation :**

Rédaction d'un menu complet à base d'ingrédients d'origine végétale en équipe

Attestation de formation et Certificat de réalisation : Conformément à la réglementation en vigueur, une attestation de formation (pour les formations en présentiel) et un certificat de réalisation seront remis à chaque stagiaire à l'issue de la formation. Ce document sera établi sur la base des résultats de l'évaluation des acquis.

Questionnaire de satisfaction et de suivi :

Une enquête de satisfaction à chaud est réalisée en fin de formation auprès des stagiaires et du formateur.

### **Objectifs pédagogiques et compétences :**

Comprendre les modes alimentaires sans viande

Connaître l'impact de cette alimentation sur notre santé et sur l'environnement,

Apprendre à cuisiner le végétal

Valoriser le contenu des assiettes

Favoriser une alimentation saine, sûre et durable pour tous

**Moyens et méthodes pédagogiques mobilisés :**

Support papier – supports informatiques – ateliers de cuisine sur le lieu de formation

Apport théorique – ressources pédagogiques – fiches recettes Pédagogie interactive

**Méthodes pédagogiques** : Pour faciliter l'acquisition et la réceptivité des participants, nous privilégions des Méthodes pédagogiques sur des exercices pratiques et échanges interactifs.



Si vous êtes porteur d'un handicap, vous pouvez nous contacter au 05 65 35 08 01 ou par mail [f.gelis@u2p46.fr](mailto:f.gelis@u2p46.fr), ainsi nous pourrons organiser ensemble votre venue dans les meilleures conditions quel que soit le lieu de formation, et nous assurer que les moyens de la prestation de formation sont adaptés à vos besoins spécifiques.