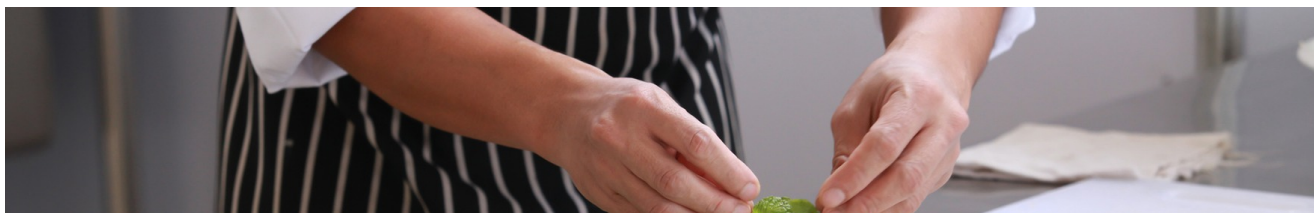


Maîtriser les fondamentaux de la cuisine végétale et sans allergènes

Parcours hybride — 60 heures



DURÉE 60 h	EFFECTIF 2 à 8 personnes	MODALITÉ 30 h en présentiel 30 h à distance	TARIF 2 700 € net de taxe Ingrédients fournis	VALIDATION Attestation de fin de formation
----------------------	------------------------------------	---	--	---

01 Finalité professionnelle

Cette formation prépare des cuisiniers en activité à intégrer une offre végétale et sans allergènes dans leur carte. À l'issue du parcours, le participant dispose de fiches techniques exploitables, d'un menu végétal et sans allergènes chiffré au coût de revient, d'un argumentaire de vente adapté aux clients concernés par une intolérance ou un régime spécifique, ainsi que de supports de communication produits, contrôlés et adaptés à son activité.

CONTRIBUTION AU PARCOURS PROFESSIONNEL

La formation complète une qualification ou une expérience de cuisinier déjà acquise. Elle répond à une demande croissante des clients et des employeurs de la restauration et permet d'élargir une carte existante ou de préparer une offre de traiteur spécialisée.

02 Objectifs de la formation

- Composer un menu ou un plat végétal et sans allergènes en s'appuyant sur l'équilibre nutritionnel des aliments retenus.
- Élaborer des compositions culinaires en choisissant les matières premières, les ustensiles et l'ordonnancement des préparations.
- Réaliser les préparations dans un temps donné avec des techniques de cuisson, de découpe et d'assaisonnement adaptées.
- Dresser ses préparations en appliquant des techniques de présentation et des garnitures accordées visuellement et gustativement.
- Présenter les spécificités de ses préparations et leur coût de revient dans un langage professionnel adapté à l'interlocuteur.
- Évaluer sa production et ses coûts pour ajuster son offre aux évolutions du marché.
- Produire des fiches techniques, des descriptions de plats et des supports de communication, puis vérifier, adapter et valider ces documents avant usage.

03 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ

- Cuisiniers professionnels souhaitant acquérir des compétences complémentaires en cuisine végétale et sans allergènes pour la composition de leurs recettes et de leurs menus.

PRÉREQUIS

- Justifier d'une expérience professionnelle de cuisinier.
- Disposer d'un accès à Internet et d'un équipement permettant de suivre les activités à distance.

04 Contenu détaillé de la formation

Module 1 — Concevoir un menu végétal et sans allergènes

- Identifier les allergènes majeurs et leurs substituts.
- Équilibrer la composition nutritionnelle en assurant la complémentarité des ingrédients végétaux : légumineuses, céréales et oléagineux.
- Créer un menu adapté aux besoins spécifiques : végétarien, végétal, sans gluten.
- Élaborer des fiches techniques précisant les ingrédients, le temps de préparation et les techniques culinaires utilisées.

Module 2 — Organiser et mettre en place un poste de travail en cuisine végétale

- Sélectionner et contrôler les matières premières : produits frais, secs et biologiques.
- Valoriser les produits locaux : tubercules, bananes, fruit à pain, épices, condiments et noix de coco.
- Réaliser les préparations préliminaires : trempage, germination et marinades.
- Utiliser et entretenir les ustensiles adaptés aux préparations végétales et sans allergènes.
- Organiser l'espace de travail selon les étapes de la recette et les règles d'hygiène.

Module 3 — Appliquer les techniques de cuisson et d'assaisonnement

- Réaliser les découpes adaptées aux ingrédients végétaux.
- Appliquer les modes de cuisson appropriés : vapeur, basse température, déshydratation et fermentation.
- Assaisonner et aromatiser sans allergènes.
- Respecter les temps de cuisson et gérer les textures selon les recettes.

Module 4 — Dresser et présenter les plats végétaux

- Choisir les assiettes et supports de présentation.
- Reproduire les techniques de dressage qui valorisent les préparations.
- Sélectionner et intégrer des garnitures adaptées : graines, herbes, sauces et fruits secs.
- Assurer l'équilibre visuel et l'harmonisation des couleurs et des textures.

Module 5 — Communiquer et valoriser ses préparations

- Adapter son discours au profil de l'interlocuteur, y compris en situation de handicap.
- Employer un vocabulaire professionnel précis : textures, arômes, techniques et provenance.
- Reformuler une information technique pour la rendre accessible à un public non spécialiste.
- Intégrer des supports inclusifs : visuels, pictogrammes, supports audio, menus en braille et signalétique simplifiée.
- Calculer le coût de revient et fixer un tarif cohérent avec les préparations présentées.

Module 6 — Analyser la performance de sa production

- Suivre les indicateurs clés : quantités produites et vendues, taux de pertes ou d'invendus.
- Calculer le rendement des matières et analyser les marges.
- Exploiter les retours clients pour ajuster les recettes.
- Gérer les achats et valoriser les surplus.
- Prévenir les pertes par la production anticipée, la précommande et les techniques de conservation.
- Assurer une veille des tendances et proposer des menus évolutifs selon la saison.

Module 7 — Produire ses supports de cuisine et de communication

- Produire des fiches techniques, des descriptions de plats, des menus et des messages clients.
- Structurer les informations pour obtenir des documents directement exploitables.
- Vérifier, personnaliser et valider chaque document avant usage.

05 Durée, répartition et accompagnement

Présentiel en espace de pratique culinaire équipé	30 h
À distance en autonomie sur l'espace e-learning d'Élite Coaching	30 h
Total du parcours	60 h

MODALITÉS D'ACCOMPAGNEMENT

- Les heures à distance se déroulent sur l'espace e-learning d'Élite Coaching, accessible par navigateur au moyen d'un identifiant
- Les connexions, travaux déposés et résultats aux activités sont horodatés et constituent les traces de réalisation.
- Les modules sont accessibles progressivement tout au long du parcours.
- Pour toute difficulté technique : contact@elitecoachingmartinique.com ou 0696 60 80 08.

06 Modalités pédagogiques et moyens techniques

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et méthodologiques : nutrition végétale, gestion des allergènes, hygiène et coûts de production.
- Démonstrations et réalisations culinaires végétales et sans allergènes.
- Études de cas et simulations : présentation d'un menu et adaptation à un besoin spécifique.
- Production guidée de fiches techniques et de supports de communication.
- Analyse de performance : gestion de production, calcul des coûts et valorisation de l'offre.
- Partage d'expérience et débriefing personnalisé.

MOYENS TECHNIQUES

- Grand écran connecté, paperboard et feutres.
- Diaporamas, fiches techniques, grilles d'analyse et tableaux de coût de revient.
- Matériel informatique et connexion Internet.
- Cuisine équipée ; matériel et ustensiles fournis par l'organisme.
- Matières premières et ingrédients fournis.
- Cahier d'activités remis au participant.
- Le participant prévoit une veste de cuisine propre, un tablier, une charlotte ou un calot, ainsi que des chaussures fermées antidérapantes.

07 Évaluation des acquis

EN COURS DE FORMATION

- Positionnement d'entrée : auto-positionnement sur les sept objectifs de la formation.
- Fiches techniques produites, menu chiffré, préparation réalisée et supports vérifiés puis déposés sur l'espace e-learning.
- Mise en situation de dressage et présentation orale du menu, avec grille d'observation et débriefing individuel.
- Traces conservées : fiches techniques, photos des productions, tableaux de coût de revient, grilles renseignées, feuilles de présence et questionnaires de satisfaction.

ÉVALUATION FINALE DU PARCOURS

- En fin de parcours, le participant conçoit et réalise un menu végétal et sans allergènes de deux plats, le présente oralement et justifie son coût de revient.
- L'évaluation porte sur quatre critères communiqués à l'entrée : conformité aux contraintes d'allergènes, maîtrise technique, qualité du dressage et clarté de l'argumentaire commercial.
- Une attestation de fin de formation mentionnant les heures réalisées est remise à chaque participant.

08 Accès, accessibilité et informations pratiques

DÉLAIS D'ACCÈS

- Dossier d'inscription instruit sous 10 jours ouvrés.
- Inscription possible jusqu'à 11 jours ouvrés avant le démarrage de la formation.

ACCESSIBILITÉ HANDICAP

- Pour toute situation de handicap, contacter Fabienne GIBOYAU, référente handicap, afin d'étudier les aménagements nécessaires.
- contact@elitecoachingmartinique.com
- 0596 53 77 95 / 0696 60 80 08

ÉQUIVALENCES ET PASSERELLES

- Sans équivalence de niveau.
- Formation non certifiante : elle ne délivre pas de certification enregistrée.

FINANCEMENT

- Financements possibles selon la situation du participant : employeur, opérateur de compétences (OPCO), France Travail, financement personnel, etc.
- Cette formation non certifiante n'est pas éligible au financement via Mon Compte Formation.

INFORMATION SUR L'OFFRE

- Formation non certifiante conduisant à une attestation de fin de formation.
- La durée, le tarif, les modalités d'évaluation et les conditions d'accès indiqués dans ce document sont ceux effectivement appliqués.

09 Intervenantes, coût et validation

INTERVENANTES

- Karelle MOGADE — Formatrice diplômée en naturopathie.
- Prisca MORJON — Cheffe reconnue et formatrice.
- Fabienne GIBOYAU — Ingénieure en formation, formatrice et référente handicap.

DURÉE, COÛT ET VALIDATION

- 60 heures : 30 h en présentiel et 30 h à distance.
- Tarif : 2 700 € net de taxe par stagiaire.
- Ingrédients fournis.
- Attestation de fin de formation.
- Formation non certifiante.