



terre vivante

reservation@terrevivante.org (part.)
formation@terrevivante.org (pro.)

40 ANS D'EXPERTISE EN JARDINAGE BIO
AU SERVICE DE LA FORMATION ET DU CONSEIL

Cuisiner bio c'est facile !

Utiliser et cuisiner les produits bio au quotidien de manière inventive

// Vivre l'écologie // ©Copyright Terre vivante

**Vous voulez découvrir et apprendre à utiliser et à cuisiner les produits bio de manière inventive en restauration collective ou dans votre restaurant ?
Venez apprendre les techniques de base pour les intégrer dans votre cuisine quotidienne.**

DATE(S) ET LIEU(X)

- du 25 au 26 mai 2019
- du 28 au 29 septembre 2019
à Terre vivante (38710 Mens)

DURÉE

2 jours, soit 14 heures

HORAIRES

Jour 1 : 9h-17h30
Jour 2 : 8h-15h30

EFFECTIF

12 stagiaires maximum

FORMATEUR(S)

Lionel Goumy

COÛTS PÉDAGOGIQUES

▪ **Particuliers** : 270€ TTC
(déjeuners inclus)

Réservations et informations :
www.boutique.terrevivante.org

Nous contacter :

reservation@terrevivante.org
04 76 34 36 35

▪ **Formation pro.** : 480€ TTC
(déjeuners non inclus)

Financements possibles selon votre situation professionnelle (Pôle Emploi, VIVEA, FAFSEA, Uniformation, ...)

Nous contacter :

formation@terrevivante.org
04 76 34 80 85

> PUBLIC CONCERNÉ

Tout public (particuliers, professionnels, porteurs de projets...) désirant connaître et pouvoir proposer une cuisine bio équilibrée, inventive et gourmande.

> OBJECTIFS

- Connaître et savoir appliquer les bases essentielles de la cuisine bio
- Être capable de mettre en pratique les gestes et techniques dans la cuisine de Terre vivante et dans la vôtre !

> PROGRAMME

Contenu détaillé page suivante.

> INFOS PRATIQUES

- **Age minimum pour participer** : 18 ans
- **Matériels nécessaires** : un tablier de cuisine et un carnet de note.
- **Restauration** : les déjeuners du 2^{ème} jour sont préparés et pris sur place. Pour les autres jours, les déjeuners, à dominante végétarienne, sont préparés sur place par Marie-Dominique Montixi, cuisinière bio, à partir de légumes des potagers de Terre vivante, et de produits du Trièves.

DORMIR A TERRE VIVANTE !

Possibilité de loger sur place, au coeur de nos jardins, en chambre individuelle ou collective. Dîner et petit déjeuner inclus.

<http://www.terrevivante.org/1750-dormir-a-terre-vivante.htm>

> MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Pour permettre une immersion totale dans le monde de la cuisine bio, chaque formation a lieu dans une cuisine professionnelle, avec un contenu de formation alliant environ **70% de pratique et 30% de théorie.**

Une partie théorique suivie d'une partie pratique en réalisant plusieurs recettes puis en les dégustant.

Supports pédagogiques: diaporamas, manipulations, vidéos, outils de cuisine, outils pédagogiques et fond documentaire de Terre vivante,...

> PRÉ-REQUIS

Aucun

> MODE DE VALIDATION DES ACQUIS

Attestation de suivi de formation



 terre vivante
l'écologie pratique



terre vivante

reservation@terrevivante.org (part.)
formation@terrevivante.org (pro.)

40 ANS D'EXPERTISE EN JARDINAGE BIO
AU SERVICE DE LA FORMATION ET DU CONSEIL

Cuisiner bio c'est facile !

Utiliser et cuisiner les produits bio au quotidien de manière inventive

// Vivre l'écologie //

Comment préparer et cuire les légumineuses ? Comment utiliser les céréales ?
Comment valoriser les fruits et légumes ?
Découvrez l'abécédaire des ingrédients et le matériel de base d'une cuisine saine et inventive.

PROGRAMME DE LA FORMATION ©Terre vivante



JOUR 1

Matin 9h-12h30

- > Accueil : faisons connaissance et échangeons sur vos attentes
- > Définition d'un produit bio
- > Présentation de principes nutritionnels importants
- > Technologie des principaux produits bio utilisés en restauration

Après-midi 14h-17h30

- Pratique en cuisine :**
- > Présentation de l'atelier en cuisine professionnelle
 - > Atelier pratique : les spécificités et modes opératoires des produits bio utilisés en restauration

JOUR 2

Matin 8h-11h30

- > Nettoyage/désinfection de la cuisine

Pratique en cuisine professionnelle :
> les spécificités et modes opératoires des produits bio utilisés en restauration

Déjeuner sur place - buffet de productions culinaires réalisées par les participants

Après-midi 12h30-15h30

- > Catégorisation des produits alimentaires et transport en salle
- > Retours d'expériences et échanges sur :
 - l'introduction réussie de produits bio en restauration professionnelle
 - les principes d'une communication valorisante auprès des clients/convives et outils disponibles
 - L'approvisionnement bio : contexte et offres adaptées disponibles

Vous repartez avec un livret de stage : carnet de recettes pédagogiques et conseils

Terre vivante est référencée et validée sur la plateforme DataDock

Terre vivante est enregistrée comme organisme de formation sous le n°82 38 04952 38.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.



Suivez nos **actus et coups de coeur** :
Découvrez nos **gestes jardin en vidéo** :

