



CUISINE VÉGÉTALE



OBJECTIFS ET CONTEXTE DE LA FORMATION

La formation « Cuisine Végétale » est un module de montée en compétence du métier de cuisinier et aborde de façon pratique les **techniques** et les **préparations** issues du **travail des produits végétaux**. Plus largement, ce module permet de mieux appréhender la notion d'équilibre alimentaire de l'assiette, tout en valorisant une vision plus moderne et engagée de la gastronomie.

DURÉE DU PROGRAMME

2 jours (20 heures)

TARIF DE LA FORMATION

825 € HT

PRÉ-REQUIS ET ADMISSIONS

Aucun

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Base théorique : fiches synthétiques sur la notion d'alimentation durable (présentation des enjeux, des impacts et des leviers en restauration, partage d'expérience).

Ateliers pratiques : travail des techniques et préparation collective de plats dans notre laboratoire de cuisine.

Immersion pédagogique autour d'un repas 100% végétal (dégustation sensorielle et retours constructifs).

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Objectifs théoriques :

- Connaître et comprendre la composition d'un menu végétal équilibré
- Savoir réaliser un menu végétal équilibré
- Connaître les protéines végétales (oeufs, fromages) et végan (Tofu, tempeh, chanvre, légumineuses)

Objectifs pratiques :

- Maîtriser les différentes techniques d'applications des protéines végétales et végan
- Réaliser un menu végétal équilibré
- Réaliser des sauces et jus végétaux intégrant l'umami
- Réaliser différentes cuissons des légumes - techniques sous-vide, en croûte, ballotine et farce, fumé.
- Maîtriser différentes techniques de pâtisserie végétale.



PROGRAMME

MODULE 1: THÉORIE ET PRÉSENTATION

- Présentation de la formation et de l'école
- Bases d'une assiette végétale complète et équilibrée
- Focus sur les protéines végétales
- Découverte de l'umami
- Introduction aux algues et champignons (optionnel)

MODULE 2: LE TRAVAIL DES LÉGUMES ET LES JUS

- Cuissons et impact sur les nutriments
- Techniques : braisage, croûte de sel, fumage rapide, cuisson par acidité
- Préparations créatives : ceviche de daikon, raviole de radis, cannelloni de courgette
- Travail des jus : glacis, jus corsé au miso, jus anti-gaspillage rôti
- Approche zéro déchet

MODULE 3: LES PROTÉINES VÉGÉTALES

- Tofu : crispy, fumé (falafel), chou farci quinoa
- Tempeh : tempura
- Œuf : frit, jaune confit en condiment
- Céréales & légumineuses : steak lentilles-champignons, tofu de lentilles corail, polenta
- Graines & alternatives : chanvre, amarante, quinoa, sarrasin (soufflés, galette croustillante)

MODULE 4: PÂTISSERIE VÉGÉTALE

Enseignement de techniques de pâtisserie végétale diverses (p.ex. : réaliser une pâte sucrée vegan, les différents laits végétaux, comment utiliser des alternatives à la vanille).

MODULE 5: CRÉATION ET RÉALISATION D'UN PLAT

- Élaboration en binôme d'un plat végétal équilibré (théorie + pratique)
- Réalisation et dégustation du plat



Si vous êtes en **situation de handicap**, pour que nous puissions étudier l'adaptabilité de la formation à votre situation, veuillez contacter :

À Paris : Rébecca Siena (rebecca@lasource-foodschool.com)
Référente mobilité et handicap

À Toulouse : Isabelle Tirbois (isabelle@lasource-foodschool.com)
Référente mobilité et handicap

À Bordeaux*: Madeline Douteau (madeline.douteau@darwin.camp)
Référente mobilité et handicap

INTERVENANTS

Vanessa Lépinard (Cheffe spécialiste de la fermentation) | Benjamin Gruny (cuisine végétale et antigaspillage) | Alexandre Trognon (Chef gastronomie durable)

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Positionnement préalable : quizz de connaissance préalable à la formation

Évaluation pratique des acquis en fin de formation