



## Cuisine alternative



### Objectifs

- Identifier et se familiariser avec les éventuels régimes spécifiques de la clientèle.
- Maîtriser les équilibres alimentaires.
- Réaliser des menus de l'entrée au dessert à base de légumes, légumes secs et céréales.
- Utiliser les protéines végétales pour diminuer les apports de protéines animales.

### Durée de la formation

Du 23 octobre au 3 novembre 2017 - Durée de 62 heures

Du 5 mars au 16 mars 2018 - Durée de 70 heures.

### Lieu de formation

AFRAT, Autrans, Vercors Nord.

### Modalités pédagogiques

Théorie, technologie et diététique en début de module.

Démonstration par le formateur des techniques et recettes.

Mise en application des recettes par les stagiaires.



### Tarifs

Du 23 octobre au 3 novembre 2017 - Durée de 62 heures - Coût de 620 €.

Du 5 mars au 16 mars 2017 - Durée de 70 heures - Coût de 700 €.

### Prise en charge financière de la formation / rémunération

CIF et fonds d'assurance formation (VIVEA, AGEFICE, AGEFOS PME), Pôle Emploi selon votre statut.

Inscription  
Dossier à télécharger sur le  
site [www.afrat.com](http://www.afrat.com)



## Contenu de la formation

<p>Détail du module</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alternatives aux protéines animales (céréales, laits et crèmes végétales,...).</li> <li>• Recettes de terroir valorisant les protéines végétales.</li> <li>• Caractéristiques des aliments riches en protéines végétales.</li> <li>• Apports nutritionnels des céréales et impact sur la santé.</li> <li>• Menus végétariens et végétaliens.</li> <li>• Impact de cette cuisine sur le plan financier et environnemental.</li> <li>• Approche aromatique (herbes et épices).</li> <li>• Techniques de cuisson des pseudo-céréales (millets, quinoa,...).</li> <li>• Autres techniques spécifiques.</li> </ul>
<p>LES + DE LA FORMATION</p>	<p>Mise en valeur des produits du terroir.          Respect de la saisonnalité des produits locaux.          Travail en circuits courts avec les producteurs locaux.</p>

(Numéro de marché: 2015 S 0228 23001 ; lot : 230)

Cette formation est cofinancée par l'Union Européenne et la Région Auvergne-Rhône-Alpes.

L'Europe s'engage en Auvergne-Rhône-Alpes via le Fonds Social Européen.



**Responsable de formation :** Vincent GRELE

**Informations administratives :** Françoise HEYRAUD

**Référente H+ :** Mélanie DURDUX pour tout besoin spécifique de personnes en situation de handicap.

