

# Proposer une cuisine végétarienne à ses hôtes.

## Objectifs

Savoir proposer des menus équilibrés pour répondre à des demandes spécifiques : végétarisme et intolérances alimentaires.

## Enjeux

S'adapter à des demandes spécifiques de plus en plus fréquentes;

## Pré-requis

Pas de prérequis.

## Contenu

**Matin :** Identifier et connaître les ingrédients pour préparer un menu végétarien équilibré.

Les principes de nutrition pour la cuisine végétarienne : les différents groupes d'aliments et leurs associations.

Réflexion sur le choix des ingrédients, mise en relation avec une production maraîchère locale ou sur la ferme. Savoir parler de cuisine végétarienne à ses hôtes. Préparation collective du repas du midi.

**Après Midi :** Savoir mettre en œuvre une préparation culinaire.

Principes sur la réussite d'un plat : la présentation, la couleur, l'odeur, la texture.

Réalisation de quelques préparations simples : (pour exemple) chutney de légumes, pâtés végétaux...

Echange sur les menus types proposés par les stagiaires.

Un temps sera réservé à l'évaluation en fin de journée.

Un support de formation sera remis aux stagiaires à l'issue de la formation.

Adhérents Accueil Paysan. Agriculteurs ayant une activité de petite restauration à la ferme. Autres personnes -

## Infos complémentaires



**Durée de la formation** 1 jour(s)

**Date limite d'inscription** 12/10/2017

## Tarifs

Adhérent 0€

Non adhérent 20€

Non agricole Tout OPCA - nous consulter€

gratuit pour les agriculteurs éligibles VIVEA

Veuillez nous contacter si pas de fond de formation

## Plus de renseignements

Marie Coupet

aude.po@accueil-paysan.com

Accueil Paysan Occitanie P-M.

12, rue des genêts

11300 Limoux

Tel. 04 68 31 01 14

## Taux de satisfaction : %

Repas du midi préparé sur place.



## Modalités d'accès :

## Dates, lieux et intervenants

**17 oct 2017**

09:30 - 17:30 (7hrs)

La Maison Jaune

11500 Quirbajou

Jocelyne Merel, Naturopathe, Présidente Nature et Progrès Aude.

Françoise Bellis, Adhérente Accueil Paysan.

## Partenaire(s)



## Financeur(s)



## Financement de la formation et pièces à fournir

## Bulletin d'inscription

Nom et Prénom \_\_\_\_\_

—

Adresse \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tel \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_

☐ J'atteste avoir pris connaissance des conditions générales de formation ([Voir la fiche](#))