

CUI2 - LES LEGUMINEUSES ET CEREALES, UNE ALTERNATIVE A LA PROTEINE

Objectifs de la formation



- 🔗 Comprendre l'évolution et les enjeux de transformation du système agroalimentaire
- 🔗 Identifier les différents modes de cultures végétales
- 🔗 Maitriser la cuisson des légumineuses et céréales
- 🔗 Se familiariser à la cuisine de l'offre de saison
- 🔗 Préparer des recettes en mettant en avant les légumes et légumineuses
- 🔗 Mettre en œuvre les bonnes pratiques d'hygiène alimentaire de la fabrication à la conservation (HACCP)



CUI2 - LES LEGUMINEUSES ET CEREALES : LES BASES...

Durée : 14 heures - 9h00-12h00/13h00-17h00



ÉLÉMENTAIRE



Programme

Accueil

- Accueil et présentation
- Evaluation théorique et pratique
- Positionnement et attentes des stagiaires

Contenu

- Déroulé de la formation élémentaire sur votre droite

Conclusion

- Débriefing, critiques et auto critiques constructives
- Évaluation de fin de formation
- Remise des certificats de réalisation

1. Généralités

- Dates importantes
- Culture et production
- Consommation
- Les légumes et légumineuses dans le monde

2. La découverte des légumes, légumineuses, céréales

- Appellations d'origine
- Classification des produits
- Critères de qualités

3. Intérêt des légumineuses pour l'agriculture

- Consommation, énergie et émission
- Alimentation humaine et animale
- Intérêt écologique et économique

4. La saisonnalité

- Cycles naturels
- Croissance
- Tableau de saisonnalité
- Avantages

5. Initiation préparation de recettes

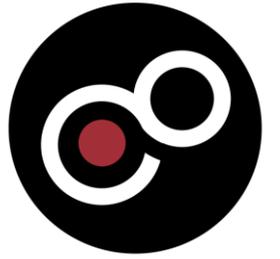
- Construire des plats équilibrés et nourrissants
- Réalisation de recettes individuelles ou en groupe
- Dégustation
- Analyse

6. Réglementation et obligations

- Normes
- Enjeux
- Point sur la loi Egalim
- Sécurité alimentaire

...DIETETIQUE ET VALEURS NUTRITIONNELLES...

Durée : 21 heures - 9h00-12h00/13h00-17h00



ÉLÉMENTAIRE

INTERMÉDIAIRE



Programme

Accueil

- Accueil et présentation
- Evaluation théorique et pratique
- Positionnement et attentes des stagiaires

Contenu

- Déroulé de la formation élémentaire + déroulé de la formation intermédiaire sur votre droite

Conclusion

- Débriefing, critiques et auto critiques constructives
- Évaluation de fin de formation
- Remise des certificats de réalisation

1. Notre alimentation

- Les protéines
- Les lipides
- Les glucides
- Association des aliments

2. Les bienfaits des légumes et légumineuses

- Consommation
- Valeur énergétique
- Source de vitamines et minéraux
- La bonne combinaison légumineuses et céréales

3. Diététique et valeurs nutritionnelles

- Quantité
- Apports nutritionnels
- Apports caloriques
- Nutri-score

4. Préparation de recettes

- Construire des plats équilibrés et nourrissants
- Réalisation de recettes individuelles ou en groupe
- Dégustation
- Analyse

5. Rappel des bonnes pratiques d'hygiène

- Sécurité alimentaire et hygiène
- De la fabrication à la conservation
- Les risques microbiologiques
- Contaminations et allergènes

...ET TECHNIQUES DE PREPARATION

Durée : 28 heures - 9h00-12h00/13h00-17h00



ÉLÉMENTAIRE

INTERMÉDIAIRE

AVANCÉ



Programme

Accueil

- Accueil et présentation
- Evaluation théorique et pratique
- Positionnement et attentes des stagiaires

Contenu

- Déroulé de la formation élémentaire et intermédiaire + déroulé de la formation avancé sur votre droite

Conclusion

- Débriefing, critiques et auto critiques constructives
- Évaluation de fin de formation
- Remise des certificats de réalisation

1. Préparation de recettes

- Construire des plats équilibrés et nourrissants
- Réalisation de recettes individuelles ou en groupe
- Dégustation
- Analyse

2. Les types de cuisson

- Cuisson à la vapeur
- Cuisson à l'étouffée
- Cuisson à la friture
- Cuisson à l'eau bouillante
- ...

3. Les assaisonnements

- Aromates
- Condiments
- Herbes
- Epices
- Association de saveurs

4. Achats et approvisionnements

- L'organisation des achats
- Logistique et approvisionnements
- Respect de la traçabilité des matières premières
- Respecter les lois d'approvisionnement

5. Gestion des stocks et coûts de revient

- Définition
- Outils
- Mise en œuvre
- Eviter le gaspillage alimentaire

6. Rappel des bonnes pratiques d'hygiène

- Sécurité alimentaire et hygiène
- De la fabrication à la conservation
- Les risques microbiologiques
- Contaminations et allergènes

SHAREMAN propose un éventail de modules de formation
 qui optimisera la productivité des structures
 tout en augmentant l'adhésion et l'implication des salarié(e)s



Domaine	Culinaire
Thématique	Techniques culinaires salées
Formacode	42752
Modalité	Présentielle
Durée	De 14h à 28h • de 2 à 4 jours selon socle (élémentaire • intermédiaire • avancé)
Type de formation	Intra-entreprises / Mini 1 • Maxi 12
Public cible	Tout public
Lieu	Site client
Modalités d'accès	Inscription sous 72h
Prérequis	Aucun
Tarif	Consulter la grille tarifaire sur www.shareman.fr ou sur demande auprès de nos services

**MODALITÉS
TECHNIQUES
PÉDAGOGIQUES
& D'ENCADREMENT**

- **Modalités techniques** : supports pédagogiques, ordinateur et vidéoprojecteur, visuels, paperboard. Un livret synthétique de la formation et des documents annexes seront remis aux stagiaires.
- **Modalités pédagogiques** : Pédagogie démonstrative avec travaux pratiques
- **Modalités d'encadrement** : Le formateur enseigne les fondamentaux théoriques, accompagne le travail individuel et en groupe, vérifie la compréhension et procède aux ajustements en cours de formation.

**MODALITÉS
D'ÉVOLUTION
D'ATTEINTE DES
OBJECTIFS DE LA
FORMATION**

En début de formation, un QCM détermine le niveau de connaissance des stagiaires. Tout au long de la formation, le formateur accompagne individuellement les stagiaires. Il s'assure de la bonne compréhension et de la satisfaction des attentes en début de formation. En fin de formation un débriefing permet de faire le point sur le travail réalisé. Un QCM permet également de valider les acquis en fin de formation

**MOYENS PERMETTANT
LE SUIVI, L'ÉVALUATION
DES RÉSULTATS &
L'APPRÉCIATION
DES STAGIAIRES**

Feuille d'émargement par demi-journée signée des stagiaires et du formateur. Certificat de réalisation et d'assiduité mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation. Évaluation de fin de formation remplie par le stagiaire.