



MODULE

CUISINER DES PRODUITS LOCAUX DE SAISON EN FAISANT PREUVE DE SOBRIÉTÉ ÉCOLOGIQUE ET ÉNERGÉTIQUE

Cette formation s'adresse aux professionnels de la restauration, des métiers de bouche, de la filière alimentaire, ou à toute personne ayant un projet professionnel en lien avec la cuisine écoresponsable. Elle vise l'acquisition de compétences pour élaborer des propositions de repas à partir de produits locaux et de saison, en conciliant bonnes pratiques d'hygiène (GBPH), sobriété énergétique et écologique, lutte contre le gaspillage et rentabilité.

Modalités

- Durée : 21 h de formation – 3 jours (plusieurs rythmes possibles).
- Épreuve d'évaluation des compétences devant un jury externe : 4 h 00 maximum.
- Nombre maximum de participants : 6.

Objectif principal de la formation

Cuisiner des produits locaux de saison en faisant preuve de sobriété écologique et énergétique, dans le respect des normes d'hygiène et de rentabilité.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Intégrer les enjeux environnementaux et économiques liés à la cuisine et aux choix des ingrédients au sein d'une recette de cuisine.
- Élaborer une fiche technique de recettes respectueuses de l'environnement, des circuits courts et de la sobriété énergétique.
- Exécuter les recettes en suivant les fiches techniques, en respectant les gestes professionnels, les mesures d'hygiène et en limitant l'utilisation des énergies et des fluides.
- Préparer un environnement de travail propice à la sobriété écologique et énergétique.
- Valoriser les déchets alimentaires et minimiser le gaspillage en intégrant les restes dans les recettes.
- Assaisonner les plats en privilégiant les herbes et aromates locaux.
- Dresser et présenter des plats de manière écoresponsable, en tenant compte des portions et de la conservation optimale des plats.
- Appliquer les procédures de stockage, de conservation et de conditionnement économes en énergie, en respectant les règles sanitaires et de salubrité.
- Assurer les opérations de fin de service en recyclant les marchandises restantes et en nettoyant les locaux de manière écoresponsable.

Public visé

Professionnels de la restauration, des métiers de bouche, de la filière alimentaire, ou porteurs de projet souhaitant développer/valider des compétences en cuisine écoresponsable (produits locaux, saisonnalité, sobriété énergétique).



Prérequis :

- Être majeur ou mineur émancipé.
- Avoir un projet professionnel en lien avec la cuisine écoresponsable.

Modalités et délais d'accès :

- Analyse des besoins en amont de la formation via un entretien téléphonique.
- Calendrier annuel : merci de nous consulter.
- Sessions inter : inscription possible jusqu'à 5 jours ouvrés avant la date de démarrage.
- Traitement des demandes d'inscription : sous 1 jour ouvré (par email).
- Sessions intra : dates possibles sur devis.

Tarifs :

- Tarif disponible sur devis - formation et épreuve devant jury d'examen (le cas échéant).

Contact :

- Coordinatrice pédagogique : Nathalie Richard-Vitton – nathalierichardvitton@gmail.com – 07 78 04 03 64.

Accessibilité – Personnes en situation de handicap :

- Nous nous engageons à faciliter l'accès à la formation pour les personnes en situation de handicap.
- Selon les besoins spécifiques de chaque participant et dans la mesure du possible, des aménagements adaptés peuvent être mis en place, en lien avec des partenaires spécialisés.
- Référente handicap : Nathalie Richard-Vitton – nathalierichardvitton@gmail.com.

Durée et lieu du stage

- Durée : 3 jours – 21 heures (plusieurs rythmes possibles).
- Lieu : en inter (selon calendrier) ou en intra-entreprise (sur devis).

Déroulement du stage (répartition matin / après-midi)

Jour 1 – Matin

- Accueil des apprenants.
- Présentation des objectifs et du déroulement de la formation.
- Présentation des lois, règles et objectifs de l'éco-durabilité en cuisine.
- Brainstorming sur les modalités et les pistes d'amélioration des pratiques.

Jour 1 – Après-midi

- Travail avec supports/outils pédagogiques (vidéos) sur des thèmes clés et les pratiques éco-durables : eau en cuisine, travail des volailles, poissons, légumes racines, fruits, fromage.
- Introduction à l'élaboration de la fiche technique.
- Synthèse des acquis de la journée.



Jour 2 – Matin

- Accueil des candidats.
- Évaluation formative et vérification des acquis de la veille.
- Réalisation commune d'une fiche technique type (produits locaux et de saison, sobriété écologique et énergétique, valorisation maximale des déchets).

Jour 2 – Après-midi

- Réalisation individuelle d'une fiche technique personnelle.
- Présentation de chaque fiche au groupe et prise en compte des commentaires pour renforcer l'écoresponsabilité.
- Correction et validation des fiches individuelles.
- Synthèse des acquis de la journée.

Jour 3 – Matin

- Accueil des candidats.
- Distribution de la fiche technique correspondant à la production prévue, explication de la recette.
- Travail écrit des apprenants pour mettre en œuvre les acquis des 2 premiers jours.
- Entrée en cuisine : présentation rapide du matériel, mise en place des postes et points de cuisson.

Jour 3 – Après-midi

- Réalisation et dressage du plat conformément à la fiche technique.
- Mener à bien les opérations de fin de service (sobriété, tri/valorisation, nettoyage écoresponsable).
- Test organoleptique et résumé des acquis de la formation.

Méthodes mobilisées

- Cours théoriques.
- Démonstrations.
- Travaux pratiques.
- Ateliers en groupe.
- Coaching individuel.
- Retour d'expérience (feedback) et évaluations formatives en cours de formation.

Modalités d'évaluation

- Évaluation formative.
- Évaluation de compétences devant un jury indépendant : 4 h 00 maximum.
- ME1 – Mise en situation professionnelle : élaboration d'une fiche technique d'une recette intégrant saisonnalité, gestion des ressources/matières premières, coût et seuil de rentabilité avant mise à la carte (1 h 30).
- ME2 – Épreuve pratique : mise en situation professionnelle en condition réelle. À partir d'une fiche technique remise, réalisation de la recette complète en commentant les étapes et protocoles associés (2 h 00).

Contactez-nous : nathalierichardvitton@gmail.com – 07 78 04 03 64