

Travail et transitionS

Siège : 4 rue des Arpentis - 91 430 Vauhalan
Secrétariat : 1 rue de l'Avenir - 31 800 Saint-Gaudens
N°OF : 119 109 027 91



0782887479

contact@travail-transitions.fr

Programme de formation

Techniques des Cuisines Nourricières - Module 4 - Approfondissement Cuisine Alternative

But de la formation

S'approprier en profondeur les concepts et techniques de la Cuisine Alternative, être en capacité de les adapter pour diversifier qualitativement les repas, et accompagner l'évolution des habitudes alimentaires tous publics.

Compétences visées

1. Comprendre et utiliser le cadre inclusif du Bien Manger, et de la qualité des repas en alimentation durable.
2. Favoriser une place accrue des aliments végétaux sans régime d'exclusion.
3. Approfondir les méthodes et techniques de cuisine alternative, en élargir les applications en répondant aux enjeux d'une alimentation nourricière et durable.
4. Savoir définir les étapes nécessaires à l'évolution des habitudes alimentaires (micro-changements) pour contribuer à la réussite des projets de transition alimentaire.

Pré-requis

Avoir participé à une formation de Cuisine Alternative

Cette formation vient consolider les projets conduits par les personnes ou les structures d'appartenance en permettant d'approfondir et d'échanger

Liste des référents

Référent administratif : contact@travail-transitions.fr

Référent pédagogique : Se référer au site web

Référent handicap : contact@travail-transitions.fr

Type de public

Toutes personnes ayant déjà eu une initiation ou formation en cuisine alternative (modes opératoires, formats de plats, etc.), et souhaitant l'approfondir, en complétant ses connaissances et en confrontant ses expériences :

- cuisinier-ères,
- transmetteurs, éducateurs,
- élus, chargés de projet, coordinateurs,
- formateurs, animateurs, etc

Moyens pédagogiques

Documents remis en fin de formation

Certificat de réalisation

Travail et transitionS

Travail et transitionS

Siège : 4 rue des Arpentis - 91 430 Vauhalan
Secrétariat : 1 rue de l'Avenir - 31 800 Saint-Gaudens
N°OF : 119 109 027 91



0782887479

contact@travail-transitions.fr

Méthodes pédagogiques

Séquences interactives d'émergence

Apports théoriques et méthodologiques - pédagogie du « pourquoi »

Échange et partage d'expériences et de pratiques

Découvertes cognitives, sensorielles, techniques

Activités en collectif et en s

Durée

14 heures (2 jours).

Programme

- **Méthodes et outils de la Cuisine alternative : comment ça fonctionne ?**
- Le sens de l'approche alternative pour mieux alterner animal et végétal, cuisiner et manger autrement : enjeux et intérêt des 4 axes du Bien manger au service d'un projet.
- Travail sur les représentations et croyances
- Accompagner les changements de repères et de représentations et produire des récits : table de graines, cuisines du monde, modes de préparation ouverture culturelle.
- La culture de la diversité alimentaire pour s'affranchir d'une nutrition normative et des régimes d'exclusion.
- La culture de la diversité alimentaire au service de la qualité : une cuisine alternative en lien avec l'évolution des pratiques agricoles et d'élevage.
- **Ateliers culinaires sur les modes opératoires et formats de plats alternatifs, et leur utilisation dans les projets alimentaires**
- Placer et transmettre la cuisine alternative dans le cadre pédagogique des « cuisines nourricières » : compréhension des techniques, efficacité, mesures, gestes utiles, recherche de simplicité et de valeur ajoutée.
- Appropriation des modes opératoires de transformation des produits végétaux, adaptation aux contextes matériels.
- Inventaire de formats de plats utiles à la diversification des habitudes alimentaires. Principes clés pour en créer et les décliner.
- Culture des micro-changements, pour échancrer les évolutions des habitudes alimentaires selon les contextes.
- **Conditions et sens de la végétalisation des repas**
- Du végétarien... à l'alternatif... à une alimentation durable : les enjeux de l'animal et du végétal dans une transition des pratiques alimentaires sur les territoires.
- Témoignages et confrontation des expériences de terrain autour des changements de pratiques.
- Place de la cuisine alternative dans le cadre de projets alimentaires de référence.
- Travail sur des plans alimentaires non nominatifs et flexibles à l'aide des formats de plats.
- Le travail en cuisine : apporter de la valeur en lien avec les spécificités du territoire