

## Travail et transitionS

Correspondance : 1 rue de l'Avenir - 31 800 Saint-Gaudens  
N°OF : 119 109 027 91  
Siège : 4 rue des Arpentis 91430 Vauhalan  
0782887479  
contact@travail-transitions.fr



# Programme de formation

Date de génération : 02/10/2025

## Initiation aux Cuisines Nourricières

### But de la formation

Découvrir l'approche systémique et les techniques des cuisines nourricières pour accompagner les transitions en restauration à caractère sociale.  
Fédérer les acteurs autour d'une culture commune de l'alimentation durable.

### Compétences visées

1. Identifier la culture des Cuisines Nourricières
2. Découvrir par la pratique les savoir-faire techniques des Cuisines Nourricières
3. Identifier et caractériser les sources de protéines végétales, les associer aux cuisines du monde et traditions connues de tous.
4. Repérer des freins et des perspectives de changement au sein des systèmes alimentaires

### Pré-requis

Aucun

### 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

Professionnels de l'alimentation & particuliers sensibles à cette thématique.

### Équipements nécessaires

Formation en présentiel.

Matériel nécessaire : 1 couteau, 1 économe et 1 planche propre, chaussures de sécurité et tenue de cuisine ou basket, pantalon et tablier propre. Des charlottes seront mises à disposition.

### Moyens pédagogiques

Jeux :

prénoms

additifs alimentaires

quiz culture générale alimentation durable

table des graines céréales légumineuses

Support réel :

cuisine professionnelle

Support de présentation :

Livret d'introduction aux Cuisines nourricières  
Fiche de production de l'atelier cuisine  
Présentation des 4 axes et 4 enjeux de l'alimentation durable

## **Documents remis en fin de formation**

---

Les techniques de cuisines alternatives et évolutives  
Le livret d'introduction aux Cuisines nourricières.

## **Méthodes pédagogiques**

---

Méthode Transmissive  
Méthode Démonstrative  
Méthode Interrogative  
Méthode Active  
Méthode Expérientielle

## **Durée**

---

14 heures (2 jours).

## **Programme**

---

-Identifier la culture des Cuisines Nourricières :  
Faire émerger les représentations, croyances, appréhensions sur l'alimentation en général et notamment les aliments ou repas végétariens.  
Comprendre et s'acculturer à la démarche des Cuisines Nourricières.  
Identifier les éléments et critères qui constituent un repas de qualité pour les participants et comment ils y contribuent dans leur fonction.  
Faire émerger la vision commune du « Bien Manger ». S'en servir pour enrichir les repas à l'aide d'une plus grande diversité végétale de manière complémentaire à un « mieux de viande ».

-Découvrir par la pratique les savoir-faire techniques des Cuisines Nourricières :  
Comprendre et utiliser les modes opératoires des cuisines nourricières pour valoriser les produits végétaux et animaux, dans le cadre d'un atelier pratique permettant de réaliser un buffet pédagogique.  
Comprendre en quoi la juste transformation des produits contribue à la qualité des repas servis.

Identifier et caractériser les sources de protéines végétales, les associer aux cuisines du monde et traditions connues de tous :  
Connaître les bases nutritionnelles de l'utilisation des protéines végétales.

Repérer des freins et perspectives de changement au sein des systèmes alimentaires :  
Effectuer une réflexion sur la mise en place d'une dynamique de changement par un projet alimentaire individuel ou collectif de référence, apportant un cadre objectif aux évolutions possibles.

**Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui**