

DEVELOPPER UNE OFFRE CULINAIRE SAIN ET GOURMANDE

Durée	14 heures, soit 2 jours	Tarif	INTER : 840 € HT /pers INTRA : 3600 € HT/groupe
Public visé	Toute personne amenée à concevoir ou préparer des plats équilibrés, adaptés aux attentes contemporaines	Pré-requis	Maîtrise de la langue française Avoir suivi la formation « Techniques culinaires de base » ou équivalent, ou justifier d'une expérience en cuisine
Lieu Modalité	<input type="checkbox"/> ASFOREST <input type="checkbox"/> en entreprise <input checked="" type="checkbox"/> présentiel	Dates	Voir catalogue

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, vous serez apte à comprendre les principes des cuisines santé et leurs fondements nutritionnels, et identifier les différents régimes et tendances alimentaires.

Vous serez capable de adapter vos pratiques culinaires pour préserver les qualités gustatives et nutritionnelles des aliments, choisir et combiner les produits pour équilibrer les apports nutritionnels, réaliser des préparations saines, savoureuses et attractives visuellement, et intégrer la notion de valeur nutritionnelle dans la conception de menus équilibrés.

CONTENU DU PROGRAMME

Test de positionnement : évaluation des connaissances et compétences en amont de la formation.

1- Comprendre les principes de la cuisine santé (3h30 – 1 séquence)

- Identifier les fondements de l'équilibre alimentaire : nutriments, groupes d'aliments, apports journaliers
- Découvrir les tendances actuelles : végétarisme, véganisme, alimentation durable, « healthy food »
- Distinguer les cuisines santé, diététiques et alternatives (sans gluten, sans lactose, allégées)
- Intégrer les notions de cuisson douce, de matières grasses maîtrisées et de saisonnalité

2- Travailler les produits et techniques de cuisson santé (3h30 – 1 séquence)

- Sélectionner les produits à haute valeur nutritionnelle
- Préparer et cuire sans dénaturer : vapeur douce, papillote, four mixte, cuisson à basse température
- Préserver la texture, la couleur et les arômes
- Réaliser des recettes simples et équilibrées : bowls, tartes végétariennes, plats complets

3- Concevoir des menus équilibrés et attractifs (3h30 – 1 séquence)

- Construire un menu complet (entrée, plat, dessert) respectant l'équilibre nutritionnel et gustatif
- Associer protéines, glucides et fibres dans une logique de plaisir et de satiété
- Adapter les portions et présentations à la clientèle HCR
- Réaliser des recettes « signature » valorisant la naturalité et la créativité

4- Valoriser et communiquer sur la cuisine santé (3h30 – 1 séquence)

- Valoriser les atouts nutritionnels et durables sur la carte et auprès de la clientèle
- Mettre en avant les origines, labels, circuits courts et alternatives durables
- Adapter la présentation et le discours commercial à différents publics
- Construire un plan d'action pour développer une offre « santé & durable » dans son établissement

Evaluation finale : évaluation de l'acquisition de l'ensemble des connaissances et compétences du parcours.

SEQUENÇAGE

- **Séquence 1 (3h30) Les bases de la nutrition et des cuisines santé** [présentiel] : Cette séquence débute sur un échange autour des représentations de la « cuisine santé » avec le formateur qui revient sur le test de positionnement et présente les bases nutritionnelles : familles d'aliments, rôle des macro et micronutriments, équilibre global du repas. Les participants identifient les tendances actuelles (végétarienne, flexitarienne, végan, sans gluten) et leurs spécificités culinaires. Des démonstrations simples (cuisson vapeur, réduction de matière grasse, alternatives aux produits animaux) illustrent les principes. Des outils pratiques (fiche bases nutritionnelles, produits clés, aliments à haute densité nutritionnelle, bonnes pratiques...) sont fournis. Le formateur évalue l'acquisition des connaissances par un questionnaire direct.
- **Séquence 2 (3h30) Produits et techniques de cuisson équilibrées** [présentiel] : Les participants expérimentent plusieurs techniques de cuisson préservant la valeur nutritionnelle : vapeur, basse température, papillote. Le formateur met l'accent sur les gestes permettant de conserver les textures et les couleurs. Les participants réalisent plusieurs préparations : légumineuses, céréales, protéines végétales, sauces légères. Un focus est fait sur la gestion des saveurs sans excès de sel ou de gras. Une restitution collective et un questionnaire interactif permettent d'évaluer l'acquisition des compétences.
- **Séquence 3 (3h30) Conception de menus équilibrés** [présentiel] : Cette séquence s'ouvre sur la reprise des éléments du précédent module et une séance de questions/réponses. Les participants conçoivent un menu complet (entrée, plat, dessert) intégrant équilibre nutritionnel et attractivité commerciale. Le formateur guide la réflexion sur les portions, la composition des assiettes et la lisibilité pour le client. Des exercices pratiques de reformulation de cartes existantes sont réalisés. Les participants testent et dressent un plat équilibré et créatif. Le formateur évalue l'acquisition des compétences à travers une grille d'observation des pratiques, conformité des résultats et respect des consignes d'hygiène.
- **Séquence 4 (3h30) Valorisation et plan d'action « santé & durable »** [présentiel] : Cette séquence explore la mise en œuvre d'une démarche globale : choix des fournisseurs, labels, valorisation sur la carte. Les participants élaborent un plan d'action pour intégrer durablement la dimension santé dans leur offre (formule, suggestion, menu du jour). Un focus est réalisé sur la communication auprès de la clientèle et la cohérence avec la démarche RSE de l'établissement. Les productions sont analysées collectivement et favorisent les échanges de bonnes pratiques en vue de la transposition en poste de travail. Une évaluation finale permet d'évaluer les éléments de la séquence et l'acquisition des compétences du parcours.

En présentiel, des temps de pause réguliers sont aménagés entre les séquences et en fonction des activités pédagogiques. Ces temps de récupération favorisent l'assimilation des connaissances, le maintien de la concentration, la convivialité entre participants et la qualité globale des apprentissages.

METHODES MOBILISEES

- **Méthodes pédagogiques variées** : alternance d'approches expositive, interrogative et active favorisant l'engagement, la créativité et la mémorisation. Les participants expérimentent des modalités adaptées à différents styles d'apprentissage : apports théoriques, travaux de groupe, études de cas, jeux de rôle, ateliers pratiques, discussions dirigées, apprentissage par projet, démonstrations, brainstorming, feedback et évaluations formatives.
- **Supports et ressources pédagogiques** : mise à disposition de ressources diversifiées pour créer un environnement d'apprentissage riche et stimulant : présentations, tableaux blancs, affiches, graphiques, fiches de travail, études de cas, supports imprimés et numériques, vidéos, quiz interactifs, sondages, applications web, plateformes d'apprentissage et équipements techniques adaptés (ordinateur, vidéoprojecteur, logiciels dédiés). Les séquences pratiques sont réalisées avec le matériel professionnel adapté aux exercices pédagogiques.
- **Accompagnement et assistance pédagogiques** : animation de l'ensemble des séquences par un formateur référent garantissant le suivi du groupe et l'adaptation aux besoins individuels. L'accompagnement comprend l'accueil et la mise en confiance, l'encadrement des activités, la gestion des dynamiques de groupe, les feedbacks réguliers et le suivi post-formation favorisant la transposition des acquis en situation de travail.

MODALITES TECHNIQUES ET D'ACCES

- **Modalités d'accès et d'accompagnement** : Les participants peuvent s'inscrire auprès de nos équipes dans la limite des places disponibles, jusqu'à la veille de la session. L'employeur veille à respecter les éventuels délais imposés par un financeur tiers.

L'assistance technique et administrative est assurée par nos équipes avant, pendant et après la formation : conventions, convocations, règlement intérieur, accueil, suivi administratif et financier, délivrance des attestations, traitement des réclamations... Nos équipes sont joignables du lundi au vendredi de 9h à 18h au 01 42 96 09 27 ou par mail asforest@asforest.com. En cas d'indisponibilité, une réponse est apportée sous 48h ouvrés.

- **Lieux et moyens techniques mis à disposition** : Les espaces de formation ASFOREST, équipés d'écrans, tableaux, ordinateurs, accès Internet et outils numériques, offrent des conditions optimales d'apprentissage et d'échanges.
 - Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Dans le cadre de notre politique accessibilité, nous invitons tout participant à nous informer en amont de toute situation de handicap ou besoin d'adaptation afin de prévoir les aménagements nécessaires, en lien avec notre référent handicap.
 - En cas de formation organisée hors du centre (en entreprise), ASFOREST s'assure en amont que les conditions matérielles et techniques sont adaptées au bon déroulement de la session. Cette vérification est réalisée en lien avec le lieu d'accueil, qui met à disposition les moyens nécessaires à la réalisation des activités prévues.

MODALITES D'EVALUATION ET SUIVI DE L'ACTION

Evaluations pédagogiques : Partie intégrante du parcours de formation, leurs coûts sont inclus dans le tarif global.

- **Positionnement** : évaluation initiale pour identifier le niveau de maîtrise du stagiaire, ses besoins et ses attentes afin d'adapter le parcours et, le cas échéant, de proposer un accompagnement individualisé.
- **Continue** : évaluations formatives pour vérifier la compréhension, l'assimilation et la mise en œuvre progressive des compétences. Ces temps d'échanges et de feedback favorisent l'ancrage des apprentissages.
- **Finale** : évaluation sommative pour mesurer l'atteinte des objectifs pédagogiques et valider les compétences acquises. Elle peut également servir à définir, le cas échéant, un plan de consolidation post-formation.

Suivi post-formation :

- À l'issue du parcours, chaque stagiaire reçoit une attestation de fin de formation précisant la durée, les objectifs visés et leur niveau d'atteinte évalué en fin de formation. Un certificat de réalisation est transmis au financeur et à l'employeur, en justification de la réalisation effective de l'action. Un relevé de présence peut être remis sur demande, à titre d'information complémentaire sur l'assiduité des participants.
- Une enquête de satisfaction est réalisée auprès des participants (à chaud à la fin de la formation, puis à froid trois mois après) ainsi qu'auprès des employeurs. Ces retours permettent d'évaluer la satisfaction, la transférabilité des acquis en situation de travail et la contribution de la formation à la montée en compétences.

mise à jour : 27/05/2026

