

LA CUISINE FAMILIALE

Programme de Formation

OBJECTIFS :

Etre en capacité de composer des menus simples et variés à partir de produits de saison tout en respectant l'hygiène alimentaire.

PREREQUIS : Bases culinaires et d'hygiène

PUBLIC : Pour toute personne salariée d'organismes d'aide à domicile

DUREE et DEROULEMENT : 12 heures en présentiel réparties sur 2 journées de 6 h

NOMBRE DE STAGIAIRES : Groupe de 4 à 8 stagiaires

LIEU : LEAP Jean Monnet Centre de Formation Continue, utilisation du plateau technique cuisine

MOYENS D'ENCADREMENT : Formation dispensée par une formatrice spécialisée dans la cuisine familiale

METHODES PEDAGOGIQUES : Démonstrations pratiques, alternance d'apports théoriques et pratiques

PROGRAMME :

- Composer des repas équilibrés : présentation de notions concernant l'équilibre alimentaire (groupes d'aliments, nutriments, composition d'un repas équilibré) ;
- Appliquer les principes de base en hygiène alimentaire (méthode HACCP) lors des préparations culinaires (principe de la marche en avant, décontamination des végétaux, conservation ...) ;
- Préparer des repas simples et variés avec des aliments de saison (travaux pratiques en cuisine pédagogique)
 - Réalisations d'entrées froides avec ou sans cuisson,
 - Réalisations d'entrées chaudes,
 - Réalisations de desserts (de préférence à base de fruits),
 - Réalisation de plats principaux,
 - Mise en place et service des repas ;
- Appliquer les principes de base concernant la remise en état de son poste de travail et l'entretien de la cuisine.

EVALUATION DES ACQUIS : Evaluation pratique assortie d'une attestation de fin de formation

COÛT DE LA FORMATION : 200 € (+ 20 € de frais de gestion par structure)

Demi-tarif pour les anciens apprenants du Lycée Jean Monnet (présence dans l'établissement au cours des 5 dernières années)