

ALIMENTATION SAINE

Comprendre et se faire plaisir – *fiche informative.*

"La nourriture est à la fois le socle d'une communauté, une histoire passée, un présent mais elle permet également d'entrevoir notre avenir."

Pour une révolution délicieuse. Olivier Roellinger

Avec Cécile AUBEL, du *Chaudron magique*, nous avons le plaisir de vous proposer une formation à notre image enthousiaste : vous faire connaître notre **passion pour une alimentation saine et vous aider dans votre quotidien à faire des choix justes pour votre santé**. Sans dogme, l'objectif est de vous aider à intégrer le lien entre alimentation et santé, à mettre en place de nouvelles habitudes qui vous font du bien, découvrir des produits sains et savoir équilibrer vos menus. Nous souhaitons faire que "bien se nourrir" rime avec "plaisir" !

En tant que professionnel-le de la restauration, vous gagnerez à mieux comprendre les raisons des choix alimentaires de vos clients (végétarismes et allergènes) et à savoir y répondre par une carte adaptée.

*** Domaines : Cuisine / Sociétés / Santé / Environnement / Agriculture**

*** Dates et horaires :**

	Matin	Après-midi
mardi 26 novembre 2024	9h-12h (3h)	15h à 19h (4h)
mercredi 27 novembre	9h-12h (3h)	15h à 19h (4h)
Jeudi 28 novembre	9h-12h (3h)	15h à 19h (4h)
Vendredi 29 novembre	9h-12h (3h)	13h à 17h (4h) Fin de stage à 17h après un bilan collectif. Aide au rangement bienvenue.
Total heures délivrées en présentiel :	28h + les temps des repas et de dîners font partie de la formation* mais ne sont pas comptés dans les 28h. * service à l'assiette, présentation des plats par les cuisinier-es stagiaires et des difficultés rencontrées dans l'exécution des recettes, dégustation, échanges de critique sur les plats, etc.	

Les matinées sont consacrées à la théorie sur la préservation de la santé par l'alimentation (Cécile).
Les après-midi à la pratique de la cuisine avec peu de gluten, peu de lactose, sans sucre ajouté (Sophie).

*** Lieu :**

Nous sommes accueillis au château partagé, situé 245 chemin de la Roue à Dullin (73610), à proximité du lac d'Aiguebelette. Ce lieu dispose d'une cuisine professionnelle et d'une salle de cours qui nous permettront de travailler dans de bonnes conditions.

Vous serez logés sur place. Le prix de l'hébergement n'est pas inclus dans le prix du stage, il est de 30€ nuit/personne.

Vous dormirez dans un dortoir équipé de lits *une place*. Les draps sont fournis.

Si vous souhaitez plus d'informations concernant l'hébergement, vous pouvez contacter Magdalena au 06.18.67.31.93 ou par mail : magdalena@lechateaupartage.fr

Et consulter le site : www.lechateaupartage.fr

*** Contenu de la formation :**

** ce programme est susceptible d'évoluer, en fonction notamment des questionnaires d'attentes des stagiaires.*

MARDI : 9h – 19h

9h : Accueil - 9h15 : présentation des participant-es, de leurs attentes, leurs projets pros, des lieux, des recommandations hygiène, du programme du stage.

9h30 : la réforme alimentaire :

L'alimentation est la base de la santé. Nous apprendrons à distinguer les aliments acidifiants et pro-inflammatoires des aliments vivants et alcalinisants. En établissant ces nouvelles habitudes alimentaires, l'objectif recherché est une meilleure santé globale : meilleur transit, meilleur tonus, meilleure immunité, réduction ou disparition des inflammations diverses...

12h : repas partagé puis pause

15h : Fabrication de lait de soja et de tofu. Fabrication de deux "fromages" végétaux. Les allergènes en pratique en cuisine : préparation du repas du soir et du petit-déjeuner du lendemain

19h : repas - dégustation, rangement cuisine

MERCREDI : 9h – 19h

9h : **le microbiote intestinal** : Nous hébergeons dans nos intestins tout un écosystème qui contribue à nous maintenir en bonne santé lorsqu'il est équilibré et qui favorise l'apparition des maladies lorsqu'il ne l'est pas. Nous découvrirons son fonctionnement et verrons comment en prendre soin pour rester en bonne santé.

12h : repas cuisiné pour vous, rangement cuisine puis pause

15h : Fabrication d'un ou deux pots de légumes lacto-fermentés. Les fermentations en pratique en cuisine : préparation du repas du soir et du petit-déjeuner du lendemain

19h : repas - dégustation, rangement cuisine

JEUDI : 9h – 20h

9h : **les épices** : Elles apportent à la cuisine odeurs, couleurs et incomparables saveurs. Elles faisaient autrefois l'objet d'un commerce important et étaient alors surtout utilisées comme médicaments. Nous découvrirons leurs spécificités et leurs vertus médicinales et culinaires.

12h : repas cuisiné pour vous, rangement cuisine puis pause

15h : Fabrication du ghee et cuisine des épices avec un menu typé indien. Préparation aussi du petit-déjeuner du lendemain

19h : repas - dégustation, rangement cuisine

VENDREDI : 9h – 17h

9h : **la détox** : Pilier de la phytothérapie, la cure dépurative permet de prévenir l'apparition de nombreux troubles de santé et de retrouver une bonne vitalité. Nous aborderons les différents aspects de la cure : plantes, reminéralisation, hygiène alimentaire, hygiène de vie. Chaque participant établira son programme détox individualisé

12h : repas cuisiné pour vous, rangement cuisine puis petite pause

14h : Fabrication de laits végétaux et d'un goûter gourmand sans sucre ajouté.

16h15 : Bibliographie. Bilan du week-end, Quizz sur vos apprentissages.

17h : aide au rangement et au ménage de la cuisine, de la salle pour celles et ceux qui le peuvent et qui le souhaitent. Dans tous les cas : ménage des chambres et sanitaires pour les hébergé-es.

*** Nombre de participant-es :**

Entre 8 et 12 personnes

*** Tarifs :**

- tarif grand public : 400 € + votre adhésion à l'association Calenduline (10€/an).

- tarif professionnel, France Travail et OPCO : 700 € pour l'année + votre adhésion à l'association Calenduline (10€/an).

Ces prix comprennent : l'enseignement, les petits-déjeuners, les repas du midi, les goûters et les repas du soir.

ATTENTION : ils ne comprennent pas l'hébergement (comptez 30€ environ/nuit au Château).

Pour s'inscrire : envoyer 1 chèque de 150€, établi à l'ordre du Chaudron Magique. 71, route du bourg 38620 Velanne. L'acompte sera encaissé 20 jours avant la date du stage.

Nous contacter pour un tarif solidaire.

*** Objectifs :**

- Rendre les stagiaires plus autonomes dans la création d'un **équilibre** alimentaire au quotidien ;
- Identifier et cuisiner plusieurs produits phares d'une **alimentation bio, végétarienne** : oléagineux, algues, légumineuses, céréales complètes, fruits et légumes locaux ;
- Identifier et cuisiner plusieurs produits phares d'une **alimentation sans allergènes** : gluten, lactose, sucres ajoutés, notamment pour apporter une meilleure digestion à soi ou à son entourage ;
- Apprendre des recettes pour **diversifier** son alimentation, notamment dans le cas d'un régime alimentaire régulier lié à des problèmes de santé ;
- Le cas échéant, se démarquer par une proposition de **restauration originale**, diversifier son offre et attirer de nouveaux clients, gagner en qualité ;
- Au besoin : aborder les techniques de base de cuisine (découpes, cuissons, etc.) et les règles de base d'hygiène et sécurité alimentaire ;
- Le cas échéant, intégrer une **démarche d'alimentation locale cohérente** dans son activité professionnelle (du jardin à l'assiette) ;

*** Publics concernés :**

Le stage est accessible à **tout public intéressé par la cuisine saine et respectueuse de l'environnement** :

- Personnes novices ou déjà habituées à la cuisine sans allergènes ;
- **Cuisiniers** (avec ou sans diplôme) de différents types de restauration (restaurants, gîtes, tables d'hôtes, caterings, accueil à la ferme, centres de vacances, etc.) **en activité ou en projet d'activité** ;
- **Diététicien-nes, naturopathes** ou **autre personnel de santé** confronté à des questions de régimes alimentaires dans sa profession ;
- Toutes personnes désireuses de changer d'alimentation, en particulier dans le cas d'un problème de santé (maladies cardiaques, arthrose, problèmes de circulation, rhinites chroniques, surpoids, diabète, etc.).

*** Prérequis :**

Aucun prérequis n'est nécessaire pour s'inscrire à cette formation.

*** Accessibilité :**

Les lieux de cuisine ne sont pas adaptés aux fauteuils roulants et notamment pour faire la cuisine. Toutefois et en fonction de votre degré d'autonomie, vous pourriez tout de même participer au stage mais nous devons impérativement en parler ensemble avant votre inscription. Si vous présentez une autre situation de handicap, je

vous propose également de s'en entretenir pour être sûr que je puisse vous accueillir dans les meilleures conditions.

Merci de contacter au plus tôt Sophie, référente pour ce sujet spécifiquement, au 04 79 52 30 91.

*** Délai d'accès :**

Nous estimons à 7 jours minimum le temps nécessaire pour se contacter entre formatrices et stagiaire, d'évaluer vos attentes / compétences et de vous proposer, le cas échéant, une place sur un stage.

*** Modalités pédagogiques, méthodes mobilisées :**

Les cours se passent en présentiel et nous alternons la théorie et la pratique.

- Pour la théorie, nous utilisons un tableau et des supports visuels qui vous seront distribués (documents divers). Nous mettons à votre disposition de nombreux livres sur les sujets abordés.

Nous faisons appel aux méthodes d'éducation populaire pour vous faire participer.

En cuisine, nous vous donnerons des fiches recettes que vous serez amené à faire évoluer car c'est vous qui serez en situation de cuisiner. Sophie sera en permanence disponible pendant vos mises en application, pour répondre très concrètement à vos questions, pour vous enseigner des techniques culinaires, pour vous conseiller dans l'élaboration de vos recettes. Ensemble, dégustation et commentaires sur chaque recette à la fin des réalisations, que chaque stagiaire-cuisinier présentera au groupe.

- Nous aurons à votre disposition une cuisine équipée ainsi que le petit matériel et les ingrédients nécessaires à l'élaboration des recettes.

- Pendant le stage, un support écrit rappelant l'essentiel des cours théoriques vous sera distribué. De plus, les recettes seront envoyées par courriel.

Après le stage, nous restons disponibles pour vos questions ou partages d'expériences.

*** Compétences professionnelles acquises après le stage :**

- Connaître les problèmes de santé liés aux aliments de l'agro-industrie ;

- Connaître les apports nutritifs nécessaires au corps humain et savoir où trouver ces apports dans les ingrédients journaliers ;

- Connaître des produits de l'alimentation dite « saine » (les reconnaître, savoir leur mode de production, leurs intérêts culinaires, savoir les cuisiner, savoir où se les fournir) ;

- Savoir argumenter et communiquer sur l'intérêt de l'utilisation de ces produits ;

- Savoir adapter sa cuisine aux produits bios et aux demandes de régimes particuliers pour les clients ;

- Savoir faire valoir ses nouvelles compétences dans ses menus en proposant des recettes alternatives et notamment sans allergènes et sans sucre ajouté ;

- Acquérir la capacité de cuisiner plusieurs recettes et d'être autonome pour la suite ;

- Savoir s'entourer de livres de références sur le sujet.

*** Modalités d'évaluation :**

Pour évaluer vos compétences en cuisine, vous ferez à chaque repas une présentation de la (ou des) recette(s) que vous aurez mis en œuvre, ainsi que des difficultés que vous avez rencontrées. Avec la dégustation, nous émettrons des jugements critiques sur la bonne réussite ou les améliorations nécessaires à cette recette. Si vous avez besoin, vous pourrez reprendre cet exercice.

Pour évaluer les acquis théoriques de ce stage (savoir ce que vous avez retenu), nous vous proposons un quizz le dernier jour, suivi d'un échange autour de questions qui seraient restées en suspens. Nous vous inviterons, individuellement, à décider sur ce que vous allez mettre en place à votre retour chez vous.

*** Suivi de l'action / Sanction :**

Nous signerons une fiche de présence journalière et une attestation de fin de stage vous sera remise si vous avez été assidu-e.

*** Bilans :**

En fin de stage, nous vous demanderons de remplir un bilan écrit pour recueillir vos ressentis (bilan à chaud). Nous échangerons aussi à l'oral, tout au long de l'année. Enfin, nous vous enverrons un questionnaire quelques mois après la formation, pour savoir ce que vous avez intégré à votre pratique quotidienne (bilan à froid). Tout ceci afin de nous aider à faire évoluer la formation pour plus de satisfaction des stagiaires.

*** Passerelles et débouchés possibles :**

- **Pour les professionnels de la restauration déjà en place** : améliorer son offre en intégrant des recettes végétariennes, végétaliennes, sans allergènes, mieux prendre en compte les allergies alimentaires, savoir informer ses clients, améliorer son réseau de fournisseurs et la qualité de ses produits, passer son restaurant en bio, etc.

- **Pour les professionnels de la diététique déjà en place** : savoir conseiller les patients sur les ingrédients de substitution à la viande, aux produits laitiers, etc., leur donner/conseiller des recettes, organiser des ateliers de cuisine.

- **Pour les porteurs de projets** : se lancer dans un métier type traiteur, restauration rapide, table d'hôte, rejoindre une équipe dans un lieu de restauration, prendre en gestion la cuisine d'un gîte.

Voir les fiches ROME de Pôle Emploi à disposition.

*** Responsables de la formation :**

Sophie Dodelin

Aux herbes ! Le Buisson 73340 Le Noyer

04 79 52 90 31

et :

Cécile Aubel,

Le Chaudron magique

herbaliste certifiée par l'Ecole Lyonnaise des plantes médicinales.

06.17.76.39.55

www.lechaudronmagique.org

(CVs sur demande)