



par ANNE PIOVESAN, *Cuisinière Naturopathe*

Changer vos habitudes alimentaires peut vous paraître "terriblement" compliqué, inadapté à votre mode de vie, coûteux...Et, par où commencer ? Comment organiser vos placards ? Quels produits choisir ? Comment gérer les coûts ? Comment réaliser une cuisine quotidienne répondant aux besoins de tous.tes, et régaland toute votre famille ?

Vous serez guidés pas à pas dans un apprentissage complet par une professionnelle de la formation en cuisine saine et biologique.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES DE LA FORMATION

- Découvrir les produits biologiques ; la qualité ; la saisonnalité ; la découpe ; les « éco-gestes » ; créer son « placard bio idéal », comment s'organiser ?
- Connaître les différents produits par famille : fruits/légumes / céréales / légumineuses ; les farines / les matières grasses / les sucres / les protéines / l'alimentation sans gluten,
- Découvrir les différents modes de cuisson (vapeur douce, étouffée...) / les matériaux de cuisson,
- Créer des assiettes saines, digestes et gourmandes.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Formation interactive - Théorie et mise en application pratique.

- Alternance de séquences pratiques et théoriques.
- Les situations de travail simulées varient en fonction de l'activité professionnelle des participants.es. L'acquisition des connaissances est réalisée avec la mise en pratique culinaire et la découverte des différents produits.
- Un livret pédagogique sera remis à chaque participant.e

PUBLIC CONCERNE

Tout public, professionnels.elles ou amateurs.trices de cuisine. Les groupes seront constitués en fonction des activités professionnelles et niveaux des participants.es

DUREE / LIEUX ET COUTS DE LA FORMATION

- **Les 26 et 27 mars - Les 09 et 10 avril 2021** : Maison GAB'S Lyon (69)
https://www.instagram.com/maison_gabs/
- **SEUL LE STAGE CI-DESSOUS NE CORRESPOND PAS AU PROGRAMME DETAILLE PAGE 3 & 4 (programme sur demande)**

- **Les 30 avril / 01 & 02 mai 2021** : stage à « 4 mains » avec Stéphane Gabrielly, Cuisinier/Formation Ferrandi Paris. Stage «spécial » Cuisine vapeur douce au Vitaliseur de Marion® : Gîte les **Belles Ombres, Chartreuse** (73) <http://gite-belles-ombres.fr>
- **Les 12, 13, 14 et 15 juillet 2021** : Gîte les **Belles Ombres, Chartreuse** (73)
- **Les 15, 16, 17, 18, août 2021** : **Villa Alto - Domaine du Taillé**, Ardèche, <https://www.domainedutaille.com/accueil/index.html>

4 journées de face à face pédagogique et de pratique en cuisine.

Groupe de 10 personnes maximum. Pour une formation privilégiée et sur mesure.

TARIFS

Particuliers : 800€ HT (TVA Non Applicable Article 293 B du CGI). Prix est par personne.

Financement entreprises : 950€ HT (TVA Non Applicable Article 293 B du CGI). Déjeuners Sur L'Herbe, possède un numéro d'agrément en tant qu'organisme de formation, et référencement DATA DOCK. **Ces tarifs sont hors hébergement.**

Règlement : 50% à l'inscription, afin que celle-ci soit effective, et le solde un mois avant le démarrage de la formation ou du stage.

EXTRAIT CONTENU DE LA FORMATION

JOURNEE 1 / JOURNEE 2

- La saisonnalité des aliments
- S'approvisionner et organiser ses courses - bien acheter, bien stocker, bien conserver
- La découpe - comment découper, les gestes et sens de découpe
- Comment équilibrer une assiette : les associations alimentaires à privilégier, les épices
- Les "écogestes" en cuisine (le lavage, le non épluchage, la gestion des déchets...)
- Créer ses fonds de placards bio et végétaux
- Les sauces, les assaisonnements, les marinades

JOURNEE 3 / JOURNEE 4

- Adapter les cuissons pour sublimer les saveurs - cuire à la vapeur douce avec le Vitaliseur de Marion®, cuire à l'étouffée, les cuissons au four.
- Les huiles & matières grasses
- Savoir utiliser les différentes farines
- Comment gérer le sans gluten (les différences entre allergie, intolérance et hypersensibilité...)
- Pâtisserie : créer des douceurs saines & naturelles
- Comment cuisiner les céréales & les légumineuses (temps de trempage, cuisson, association)
- Se nourrir en conscience
- Soigner ses assiettes

Tout le matériel sera mis à disposition (casseroles, couteaux, rouet, mandoline, extracteur...). Les stagiaires devront prévoir un tablier, des chaussures réservées et adaptées à la pratique en cuisine.



Anne Piovesan - Formatrice culinaire/Naturopathe.

Je suis spécialisée dans le développement d'une alimentation saine, biologique et durable. J'accompagne les professionnels de la restauration, les entreprises et les particuliers depuis 12 ans. Je transmets ma pratique d'une cuisine qui valorise le plaisir, l'harmonie et l'équilibre avec passion et générosité.