

# Formation « Cuisiner Sain »

## Programme Synthétique

du samedi 8 au dimanche 9 juin 2019 de 9h à 17h



- **1<sup>er</sup> objectif : Réaliser comment une alimentation végétarienne ou Végan répond aux besoins physiologiques et satisfait les gourmands et les gourmets.**
- **2<sup>ème</sup> objectif : Echanger sur les avantages/inconvénients d'une alimentation biologique équilibrée pour le plaisir, la santé et le bien-être.**
- **3<sup>ème</sup> objectif : Comprendre les enjeux des régimes sans gluten ou sans produits laitiers, et découvrir les astuces pour remplacer ces éléments dans les préparations culinaires.**
- **4<sup>ème</sup> objectif : S'initier à l'utilisation des huiles essentielles dans la cuisine gourmande, réaliser leur apport gustatif et savoir les choisir judicieusement en fonction des mets et de leurs propriétés.**
- **5<sup>ème</sup> objectif : Pouvoir animer ses recettes en découvrant les fleurs comestibles, comment les utiliser et les mettre en valeur dans vos plats quotidiens.**
- **6<sup>ème</sup> objectif : Découvrir l'intérêt de l'alimentation vivante.**
- **7<sup>ème</sup> objectif : Valider toutes ces découvertes par l'expérimentation, avec la création de plats, les dégustations et les échanges avec les Cheffes.**