

# CUISINER VÉGÉTARIEN, ÉQUILIBRÉ ET ADAPTÉ À SES CONVIVES EN RESTAURATION COLLECTIVE

## Objectifs :

- Identifier les impacts positifs des alimentations végétariennes
- Reproduire des recettes de cuisine végétarienne équilibrées
- Créer des recettes végétariennes adaptées à leur public

## PROGRAMME

### JOUR 1

- Histoire et état des lieux du secteur
- Bénéfices systémiques des alimentations végétariennes
- Les bases d'une cuisine végétarienne équilibrée
- Les marqueurs de la cuisine végétarienne et végétale
- Reproduction de recettes traditionnelles en version végétarienne/végétale
- Reproductions de sauces de bases en version végétarienne/végétale

### JOUR 2

- Psychologie et physiologie du goût
- Les préférences alimentaires selon les convives
- Bonnes pratiques en communication autour du menu végétarien
- Reproduction de recettes végétariennes
- Challenge créatif individuel

**LIEU :**  
Présentiel

**DURÉE :**  
14 heures

**VALIDATION :**

Attestation de fin de formation

**MÉTHODE PÉDAGOGIQUE :**

Quizz, Questions ouvertes, Challenge individuel créatif.

