

formation *cuisiner végétarien et ensemble* *dans les cafés, cantines et épiceries associatives* **du lundi 3 au vendredi 7 avril 2023**

Que ce soit pour des considérations écologiques, éthiques, économiques, de santé ou simplement de goût, nos publics sont de plus en plus demandeurs de propositions végétariennes. Ce qui n'était qu'une tendance s'installe de manière durable.

Mais proposer des mets végétariens savoureux et gourmands n'est pas forcément instinctif. Cela requiert de lever des à priori, de redécouvrir des aliments souvent oubliés de la cuisine traditionnelle, les connaître, les apprivoiser pour les intégrer pour végétariens d'un jour ou végétariens convaincus :

- découvrir les bases de la cuisine végétarienne pour pouvoir ensuite les transmettre facilement aux personnes amenées à cuisiner avec nous,
- développer collectivement sa créativité en apprenant à décliner des recettes traditionnelles en recettes végétariennes, à s'inspirer de cuisine du monde et à créer ses propres recettes adaptées,
- apprendre à cuisiner autrement légumes, légumineuses, céréales, oléagineux etc. en intégrant les notions de prix de vente, coût de revient et marges,
- apprendre à gérer de manière optimale sur un même menu proposition carnée et proposition végétarienne,
- apprendre à intégrer de manière gourmande les spécificités alimentaires (sans gluten, sans lactose et autres allergies alimentaires) sans générer de contraintes supplémentaires en cuisine.

Méthode : apprendre à cuisiner végétarien en intégrant la dimension collective spécifique à nos cantines et cafés. Chaque thème « technique » sera appréhendé et discuté dans un esprit de « cuisiner ensemble », entre bénévoles, salariés, services civiques jusqu'à la relation avec notre public :

Au delà de la pratique, nous nous adapterons aux questionnements de chacun des participant-es et chacun des fonctionnements associatifs.

Informations pratiques

Lieu de formation : La Grange à Danser
15, rue de la Fontaine - 63122 Nadaillat
et 63970 Rouillas-haut (17 kms de Clermont-Fd)

Publics : toutes personnes oeuvrant dans un café associatif, une cantine solidaire associative, une épicerie sociale associative. 10 participants maximum

Intervenant-es : Catherine Thomas, traiteur végétarien ; Christian Lamy, coordinateur.

Déroulement :

Repas de midi et du soir pris en commun (sauf lundi midi et vendredi soir)

Hébergement possible sur place ou selon différentes formules de gîte, hôtels (nous contacter pour liste d'adresses)

Horaires quotidiens

Lundi de 14h à 22h (6 heures). Mardi de 10h à 21h30 (8h30 heures) Mercredi de 10h à 21h30 (8h) Jeudi de 10h à 21h30 (8 heures). Vendredi de 10 à 16h (5h)

Inscription et organisation matérielle :

Inscription par courriel :

resocafeassociatif@gmail.com

Organisme de formation : Réseau des crefad
9 rue Sous les Augustins 63000 Clermont-Ferrand
n° déclaration d'activité de formation :
83630436963 – SIRET 518 507 496 000 17
enregistré sur www.data-dock.fr, formation
déclarée au Carif-Oref.– locaux agréés ERP5

Coût de la formation : coût horaire 35 euros soit pour 35 heures : 1225 euros (repas pris ensemble – hors hébergement)

Prise en charge : sur demande courriel, envoi de l'ensemble des éléments nécessaires à une prise en charge par votre employeur, OPCA ou Pôle emploi. En cas de refus de prise en charge, nous contacter ;