cycle cuisiner

Les formations sont centrées sur la pratique collective en cuisine ponctuée par des moments de réflexion, de partage d'expériences et d'échanges.

connaître les plantes sauvages et les cuisiner (module 1)

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. Connaître les plantes sauvages, savoir les cueillir puis les travailler pour les déguster est une démarche supplémentaire, sensible et éducative. Chaque jour nous partirons en cueillette par les chemins, puis nous reviendrons cuisiner sur place. Nous apprendrons donc à reconnaître les plantes sauvages, à les distinguer des mauvaises pour notre organisme, puis à les cuisiner, les marier ensemble et avec d'autres aliments

Formateur : Guy Lalière - Coordination : Christian Lamy

du lundi 21 au vendredi 25 avril 2025

Cuisiner le monde (module 2)

Je cuisine avec des produits locaux de saison, bios, local et je prône le non gaspillage et la réutilisation des restes alimentaires dans le respect des règles sanitaires. Pour moi le respect de la saisonnalité des produits locaux est primordial dans ma façon de cuisiner et de concevoir l'alimentation de tous les jours.

Je vous propose de voir comment cuisiner des recettes simples que tout le monde peut refaire dans le cadre des cafés et cantines.

Nous cuisinerons des plats indien, africain ou d'inspiration asiatique et français en les revisitant. Nous ferons aussi quelques desserts de base que l'on peut faire facilement et en changeant quelques ingrédients leurs donner une tonalité différente.

Je vous propose d'explorer cette diversité qui fais la richesse de la cuisine du monde et la nôtre : un jour végétarien, un jour avec une viande, un jour végane qui nous donneras l'occasion d'aborder aussi les recettes sans gluten, sans lait… et comment remplacer certains ingrédients de l'animal par du végétal et autres. Abordons enfin le prix de revient, un coût raisonnable…

Formateur : Hervé Caron

Du samedi 26 avril au mardi 29 avril 2025

Informations pratiques

Lieu de formation : La Grange à Danser à Nadaillat (17 kms de Clermont-Ferrand)

Publics : tout public

Repas de midi et du soir pris en commun

Hébergement possible sur place ou demander liste gîtes/hôtels/campings proches

Horaires : les formations démarrent à 10h et se terminent le soir à 22 h repas compris sauf le dernier jour (fin vers 17h)

Possibilité de suivre un ou plusieurs modules selon votre convenance

***Inscription et organisation matérielle** :*

Inscription par courriel :
resocafeassociatif@gmail.com

Organisme de formation : Réseau des crefad 1 impasse de l'école - Nadaillat - 63122 Saint-Genés-Champanelle n° déclaration d'activité formation : 83630436963 – SIRET 518 507 496 000 17 enregistré sur www.data-dock.fr, formation déclarée au Carif-Oref, agréée CPF locaux agréés ERP5

Coût de la formation : coût horaire 35 euros

module 1 : 35 heures. module 2 : 32 heures
module 3 : 24 heures. module 4 : 16 heures

Prise en charge par votre association, votre employeur, OPCO, France Travail.
En cas de refus de prise en charge, nous contacter.

Cuisiner végétarien (module 3)

Dans les cafés et cantines associatifs nous proposons de manger, de la grignoterie aux repas et nous cuisinons.
De plus, la dimension collective s'exerce à tous niveaux : servir, cuisiner, décider entre bénévoles, bénévoles et salariés, service civiques, relations avec les publics.
Cette formation permettra de cuisiner et de traiter la dimension collective du cuisiner pour tous.
Formatrice : Catherine Thomas
Du mercredi 30 avril au vendredi 2 mai 2025

Les desserts (module 4)

Le public que nous accueillons à nos tables vient bien sûr pour se restaurer mais n'échappe pas à la règle d'être aussi et avant tout gourmand. Au-delà d'attiser/provoquer cette gourmandise par une proposition de desserts savoureux, de saison et renouvellée régulièrement, nos structures doivent cuisiner des desserts techniquement accessibles à tous ceux qui préparent les repas (salariés, bénévoles, etc.), économiquement réalisables et de proposer des tarifs accessibles à tous.
Cette formation propose d'apprendre en collectif à résoudre la belle équation « gourmandise – créativité - simplicité – accessibilité » :
- savoir cerner les attentes de notre public en termes de douceurs sucrées,
- les différents types de desserts (crèmes, entremets, grignoteries individuelles, gâteaux à partager, etc.) du dessert de grand-mère au dessert de pâtissier.
- développer collectivement sa créativité sur le terrain du sucré en revisitant des desserts d'enfance, en détournant et rendant techniquement accessibles des recettes traditionnelles de pâtissier et de saison,
- apprendre techniques simples et astuces pour rendre des desserts très gourmands,
- évaluer les coûts de revient et savoir retravailler une recette pour pouvoir la proposer à un tarif accessible à tous sans faire de concession sur la gourmandise
- apprendre à intégrer de manière gourmande les spécificités alimentaires (sans gluten, sans lactose et autres allergies alimentaires) sans contraintes supplémentaires en cuisine.
Formatrice Catherine Thomas
Les samedi 3 et dimanche 4 mai 2025

Le RÉSEAU des CAFÉS Culturels et Cantines Associatifs

Partage Citoyenneté Culture Solidarité Lien Social Associatif Inter-générationnel