

## **Module n°2 : MOD2 - Cuisson et valorisation des légumes**

### **Contexte**

---

Les besoins peuvent être différents d'une structure à une autre, suivant les pathologies accueillies, aussi l'ANFH Centre-Val de Loire souhaite proposer des modules distincts et courts sur différentes thématiques

### **Objectifs**

---

- Acquérir les techniques nécessaires à la cuisson des légumes en optimisant les gestes et les coûts, dans un souci constant d'amélioration de la qualité
- Adapter les techniques de cuisson pour valoriser les légumes
- Mettre en place l'organisation des postes de travail ajustée à ces techniques

### **Renseignements complémentaires**

---

Financement : plan ets

### **Programme**

---

#### **J1 Présentation de la formation - introduction**

- Le vieillissement et l'alimentation
- Le rôle du repas
- Rappels sur les règles d'hygiène en restauration collective

#### **La maîtrise de la cuisson des légumes**

- Les réactions physico-chimiques
- L'analyse comparative de la cuisson à la vapeur et de la cuisson à l'anglaise (temps, énergie, rendu)

#### **La conduite de la cuisson à l'anglaise**

- La cuisson des légumes verts
- L'aromatisation des légumes

## **La réalisation de gratins complets**

- Le gratin de pommes de terre

## **La découverte d'une nouvelle méthode de cuisson du riz et des pâtes**

- Le procédé de cuisson du riz pilaf et la réduction des manipulations (et déclinaisons, etc....)
- Le procédé de cuisson des pâtes et leur maintien en température sans sur-cuisson
- L'aromatisation et la réduction de la matière grasse dans les pâtes
- Les sauces et les hors-d'œuvre

## **Les assaisonnements**

- La réalisation des sauces allégées (réduire de moitié la matière grasse) et stables, adaptées aux légumes froids et chauds

## **La réalisation de hors d'œuvres**

- L'élaboration des salades de légumes cuits

**J2La maîtrise de la cuisson des légumes** -La conservation de la qualité intrinsèque des légumes **La réalisation de hors d'œuvres** -L'amélioration de l'assaisonnement et l'assurance d'un meilleur service rendu

## **Le dressage et la présentation des productions**

- La composition et l'harmonie des salades composées
- La présentation à l'assiette

**L'optimisation des coûts** -Le choix des produits -Les temps de préparation

**Public**

**Métiers de la restauration (cuisinier, agent de restauration)**

**Exercice**

**2026**

**Code de formation**

**T170**

**Nature**

**AFC**

**Organisé par**

**En cours de consultation**

**Durée**

**14 heures**

**Typologie**

**Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences**