

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