

# Formation à la cuisine alternative et à la valorisation des protéines végétales à l'intention des personnels de restauration collective



En partenariat avec :

**Gilles DAVEAU  
FORMATIONS**

## L'expertise d'un intervenant formateur

Gilles Daveau est consultant et formateur en "cuisine alternative" depuis 1987. Il intervient auprès des pouvoirs publics et des collectivités locales, notamment dans le domaine de la restauration collective. Il anime aussi des ateliers de cuisine pour tous. Restaurateur et traiteur bio pendant plus de vingt ans dans la région de Nantes, il est l'auteur de "Manger moins (et mieux) de viande" (Actes-Sud et Kaizen 2017), du « Manuel de cuisine alternative » (Actes Sud, 2014) et le coauteur de « Savez-vous goûter... les légumes secs ? » (Presses EHESP, 2014). Site : [www.gillesdaveau.com](http://www.gillesdaveau.com)

## Objectifs de la formation

- Poser un cadre pour la qualité alimentaire qui donne du sens à une offre alternative ; partager et parler un langage commun sur le pourquoi et le comment d'une offre alimentaire alternative.
- Mieux connaître les produits alimentaires de base d'une cuisine alternative
- Amener les repères fondamentaux et les modes opératoires pour leur préparation
- Découvrir un répertoire de plats alternatifs et mixtes valorisant les protéines et ingrédients végétaux et notamment les céréales complètes et les légumineuses
- Envisager les étapes de familiarisation et d'intégration des produits, des plats, de l'offre alternative (micro-changements).

## Programme

### Jour 1 (3H30)

*Travail en salle : culture et langage commun autour des offres alternatives*

Comment définir la qualité alimentaire attendue en restauration collective.

Croyances et représentations.

Pourquoi et comment « Manger autrement » ?

Les bases d'une cuisine végétarienne : produits, modes opératoires, formats de plats et étapes de mise en place.

**Durée : 1,5 jour (12 heures)**

**Lieu : Restaurant scolaire du  
Loroux-Bottereau**

**Dates : 13 Octobre 2020 (de  
13h30 à 17h) et 14 Octobre (de  
7h30 à 16h30)**

**Inscription :** Quelques places  
encore disponibles

### Public et pré-requis :

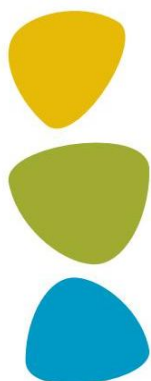
- Cuisinier.ère et membres d'équipe de cuisine de restaurant collectif
- 12 participants maximum
- Pré-requis : aucun

### Responsable de la formation :

David LORGEUX (GAB 44)

### Inscription :

**GAB 44** – David LORGEUX  
[d.lorgeoux@gab44.org](mailto:d.lorgeoux@gab44.org) ou  
par téléphone : 02 40 79 46 57  
ou 06 13 49 92 59



### **Déroulement**

- Tour de table avec un outil de présentation de chacun en lien avec son rapport à l'alimentation
- Séance d'animation et d'expression sur la qualité alimentaire, l'alimentation « durable », les protéines et la viande : quelles valeurs, croyances, représentations parmi les stagiaires
- Apport théorique : les axes d'une qualité alimentaire globale, les évolutions en restauration collective, pourquoi manger « autrement » ?
- Séance d'animation sur les différentes protéines végétales : identifier, nommer, (re)connaître des graines (céréales, légumes secs, oléagineux...), les situer dans les cuisines du monde.
- Apport théorique et technique: les familles végétales, les modes opératoires pour les valoriser, la notion de format de plat alternatif.

*Cette ½ journée alterne apports théoriques et atelier participatif en petit groupe.*

### **Jour 2 (8H30)**

#### **Pratique : mettre en œuvre une offre alternative (végétarienne et mixte)**

Découvrir et s'approprier la diversité de l'offre « alternative » et des familles végétales (céréales/légumineuses/ oléagineux/graines sous toutes leurs formes – produits frais, complets et de saison).

Quelles utilisations, quels modes opératoires, quelle valorisation, quelles adaptations en cuisine ?  
Quels repères nutritionnels ? Quelles déclinaisons au niveau de la cuisine centrale ?

### **Déroulement**

#### **Matinée 7H30 – 12H**

*Pratique en laboratoire hors production, préparation d'un buffet de découverte autour de 10 à 12 préparations ou plats végétariens ou mixtes*

- Présentation du buffet et organisation en ateliers
- **Mise en œuvre des principaux modes opératoires** de cuisine « alternative » : petites et grandes céréales complètes/ ½ complètes, légumes secs, cuissons adaptées des légumes, approches aromatiques en l'absence de viande.
- **Mise en œuvre de formats de plats mixtes et alternatifs** adaptés pour la collectivité : salade céréaliennes, types de plats chauds associant céréales/légumes et compléments protéiques animaux ou végétaux, utilisations des différentes légumineuses (en sauces, burgers, appareils, ...), dessert(s) permettant la mise en œuvre de compléments laitiers de qualité ou de légumineuses.
- Mise en service : réflexion sur les mots, la présentation, les dénominations, les argumentaires

#### **Midi 12 h30 - 14h**

Repas autour du buffet préparé en matinée permettant de **convier une vingtaine de personnes** : élus, responsables de la restauration, représentants des écoles/des parents, agents concernés par ces évolutions. **N'hésitez pas à convier les personnels de votre structure**

Présentation du buffet, des enjeux de mise en place, dégustation, échanges afin de développer une culture commune autour des nouvelles offres.

#### **Après-midi 14h - 16h**

- Débrief et questions autour de la pratique : appropriation des fiches techniques, déclinaison des plats.
- Apport théorique nutritionnel : Bien comprendre les associations des protéines végétales et les autres intérêts nutritionnels de l'offre alternative (*exemples concrets sur les repas du midi*)
- Apport théorique avec séance d'animation : quelles étapes dans la production et dans les menus pour une offre alternative maîtrisée, comprise et appréciée. Travail à partir des menus actuels pour y introduire des micro-changements (*ex. introduction d'un riz demi-complet ou d'un plat alternatif ou mixte dans un menu classique*).