

La Cuisine Légère : de la théorie aux menus

Objectif :

Connaître les bases en diététique et le régime hypocalorique pour établir des menus équilibrés, appétissants, mais peu caloriques. Choisir les denrées alimentaires appropriées pour rendre une recette légère.

Durée :

1 jour, soit 7 heures

Date et lieu :

14 mai 2012 au Centre Alpha-Relais : Immeuble le d'Aubigny
27, rue de la Villette, 69003 LYON (04.72.13.53.13)

Personnes concernées :

Personnel de cuisine.

Moyens pédagogiques

- Clarté des données avec support Power-Point
- Nombreux cas concrets et d'actualité renforcent la théorie
- Nombreux exercices et cas pratiques permettent d'évaluer vos acquis.

Formateur :

Formation préparée et animée par
Patricia APAIX, Diététicienne Diplômée.

Droits d'inscription :

En INTER : 220 euros / personne
Prix net (exonérée de TVA), repas + boissons inclus.
En INTRA : 700 euros / j + frais de déplacement.

PROGRAMME DE LA FORMATION

La Cuisine Légère : de la théorie aux menus

MATIN : Conception des menus

Méthodologie pour établir un menu varié et Equilibré : le 421 GPL

Connaissance des régimes amaigrissants :

- hypocalorique strict
- hypocalorique large
- Liste d'aliments peu caloriques

Mise en pratique à partir des menus existants de l'établissement.

A-MIDI : Les techniques de la cuisine légère :

- Matériels et ustensiles pour une cuisine légère
- Les ingrédients pour recettes salées et sucrées
- Adaptation de recettes normales à légères
- Quelques recettes (sauces, plats, desserts)

Exercices :

Transformer les recettes souvent cuisinées dans l'établissement en recettes légères.