*PROFESSIONNALISATION/MONTÉE EN COMPÉTENCES*

CFA treize vents
DEPUIS 1975

- Métiers de bouche
- Coiffure
- Restauration
- Commerce

# ATELIER CUISINE ALLÉGÉE



## Objectifs

- Apprendre à réduire les matières grasses, sucres et sel sans modifier le goût
- Maîtriser les techniques de cuisson douce
- Découvrir des alternatives gourmandes et équilibrées
- Adapter les recettes à la restauration collective

## Contenu et Modalités

Formation pratique avec démonstrations et participation active des stagiaires, fiches techniques

- Enjeux de la cuisine allégée, ingrédients clés, techniques de cuisson
- Petits-déjeuners healthy (overnight oats, muffins protéinés)
- Plats équilibrés (poulet aux épices, quinoa aux légumes, tofu mariné)
- Desserts allégés (mousse au chocolat healthy, frozen yogurt)
- Comfort food" revisitée (spaghetti de konjac, burgers de lentilles)
- Buffet healthy (tartare de saumon, brochettes de légumes, mini-pizzas sans gluten).

✅ 100% pratique : recettes reproductibles en cuisine collective.
✅ Adaptable : modulable selon les régimes (végétarien, sans gluten, etc.)

**DURÉE** 2 jours en présentiel

**DATES** en fonction du calendrier

**LIEU** au CFA, sur le plateau de la cuisine pédagogique

**TARIF** 800.00 € au 01/02/2026

**FINANCEMENT** nous contacter

accessibilité des personnes en situation de handicap

**PUBLIC**

Professionnels du secteur alimentaire souhaitant diversifier leur offre

**CONTACTS**

**Odile Cayrou**
odile.cayrou@cfa13vents.com
05.55.20.77.68

**Marianne Monzac**
marianne.monzac@cfa13vents.com
05.55.20.75.27
https://eimcl13vents.eu/

Mise à jour de la fiche mai 2026