

**PROGRAMME DE FORMATION****Maîtrise des Céréales, Légumineuses & Huiles Végétales****1. Identification de la prestation**

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Intitulé</b>          | Maîtrise des Céréales, Légumineuses & Huiles Végétales                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Durée totale</b>      | 14 heures, réparties sur 2 jours consécutifs (7h par jour : 8h30 – 12h30 / 13h30 – 16h30)                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Tarif</b>             | 550,00 € HT par stagiaire                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Public concerné</b>   | Professionnels de la restauration (chefs, seconds, cuisiniers), traiteurs, porteurs de projets en alimentation responsable et saine, ou passionnés en perfectionnement.                                                                                                                                                                      |
| <b>Prérequis</b>         | Aucun diplôme requis. Il est recommandé de posséder les bases de la découpe de cuisine ou d'avoir suivi le module Cuisine Végétale Créative.                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Modalités d'accès</b> | Inscription en ligne, suivie d'un entretien de positionnement obligatoire (téléphonique, visio ou en personne) au moins 7 jours avant le début de la session.<br>Délai d'accès estimé entre l'inscription et le début de la formation : 3 à 4 semaines selon le calendrier des sessions.                                                     |
| <b>Accessibilité PSH</b> | Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Référente handicap : Carolina Villar Hidalgo, contact : 06 51 11 91 87 / l.accent.latino@gmail.com. Elle étudie avec vous les adaptations possibles (postes techniques, ergonomie) et oriente, si besoin, vers les partenaires compétents (Cap emploi, Agefiph, MDPH de l'Ain). |

**2. Objectifs pédagogiques opérationnels**

À l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de :

- Maîtriser les protocoles techniques de préparation et de précuisson des graines (trempage, rinçage, maîtrise des temps de cuisson du sorgho ou des lentilles corail).
- Sélectionner et valoriser les huiles végétales selon leurs caractéristiques physico-chimiques (point de fumée, techniques de friture sèche, utilisation à froid d'huiles de caractère comme la noix ou la cameline).
- Équilibrer et valoriser les associations nutritionnelles et aromatiques (complémentarité acides aminés céréales/légumineuses au sein d'une recette).
- Maîtriser la technique de torréfaction humide des épices pour optimiser l'extraction aromatique par le biais de la liposolubilité des principes actifs.

**3. Déroulé pédagogique détaillé****JOUR 1 : La science des graines & l'art de l'extraction aromatique (7h)****Matinée : Théorie des grains & techniques de cuisson maîtrisées**

- Accueil des apprenants, présentations croisées et recueil des attentes.
- Théorie : analyse biochimique du trempage (neutralisation de l'acide phytique, digestibilité) et fondamentaux des associations protéines végétales.
- Pratique : atelier technique autour de la maîtrise des cuissons courtes et de précision après ébullition (lentilles corail fermes, grains de sorgho).

**Après-midi : Liposolubilité, épices & huiles de caractère**

- Technique : procédé d'infusion douce à basse température des épices (cumin, curcuma, gingembre) dans les huiles pour capturer les huiles essentielles.
- Pratique : application méthodique sur un ragoût de lentilles corail et création d'une vinaigrette texturée à l'huile de noix et agrumes.
- Débriefing, retours d'expérience et auto-évaluation de fin de journée.

## **JOUR 2 : Textures alternatives, valorisation & friture sèche (7h)**

### **Matinée : Le rissolage du sorgho & cuisine circulaire**

- Pratique : technique du rissolage de céréales complexes cuites (sorgho sauté à l'huile de coco solide) et association avec des co-produits végétaux (verts de poireaux tombés minute).
- Exploration : valorisation des farines alternatives, focus technique sur la farine de pois chiche en pâtisserie sèche et en panure texturée.

### **Après-midi : Maîtrise des hautes températures & évaluation finale**

- Technique : procédé de la friture sèche et non grasse (exemple de l'aubergine en croûte de maïs). Gestion fine des assemblages d'huiles (olive et tournesol) pour une coloration parfaite et un égouttage efficace.
- Évaluation sommative : réalisation en autonomie d'un plat créatif harmonisant céréale, légumineuse et jeu d'huiles techniques.
- Évaluation de satisfaction à chaud et clôture officielle de la formation.

## **4. Moyens techniques, pédagogiques et encadrement**

---

**Moyens pédagogiques :** Support de cours numérique exclusif transmis à chaque participant (livret pédagogique de l'organisme).

**Moyens techniques :** Cuisine pédagogique professionnelle équipée, espaces de travail individuels, batteries de cuisine complètes, matériels d'égouttage et de friture contrôlée.

**Encadrement :** La formation est animée par la formatrice de L'Accent Latino, experte des techniques culinaires végétales et circulaires.

## **5. Dispositif de suivi et d'évaluation des résultats**

---

- Évaluation initiale : positionnement individuel réalisé en amont de la session lors de l'entretien de positionnement (cf. fiche dédiée).
- Évaluation formative : évaluation continue des gestes métiers (gestion du feu, propreté des fritures, précision des temps de cuisson des graines).
- Évaluation sommative : présentation d'une création libre respectant les contraintes d'associations et de cuissons transmises.
- Suivi : émargements réglementaires par demi-journée et remise de l'attestation de fin de formation.
- Évaluation de la satisfaction : un questionnaire de satisfaction à chaud est remis à chaque stagiaire en fin de formation, dans une démarche d'amélioration continue.