

PROGRAMME

Cycle 1

- 1** Définir les objectifs d'une alimentation bio végétarienne
Pourquoi manger bio et végétarien
Équilibrer un menu végétarien
Mettre en œuvre les bonnes pratiques d'hygiène et de sécurité
Laver, éplucher ou brosser, tailler les fruits et les légumes
- 2** Les céréales : Découvrir leurs qualités nutritionnelles
Apprendre à les cuisiner en graines entières, farines, crèmes, semoules, couscous, boulgours, flocons, boissons, en préparations chaudes, froides, salées, sucrées, ...
- 3** Les légumineuses : Découvrir leurs qualités nutritionnelles
Apprendre à les cuisiner en graines, farines, flocons, boissons, fermentées (soja), germées, ...
- 4** Les oléagineux : Découvrir leurs qualités nutritionnelles
Apprendre à les cuisiner en graines crues, toastées, trempées, germées, en purées, en poudres, ...

Cycle 2

- 5** Les huiles : découvrir leurs différentes qualités nutritionnelles
Choisir les qualités d'huiles en fonction des utilisations
Apprendre à s'en servir (cuisson, conservation...)
- 6** Les fruits : Découvrir leurs qualités nutritionnelles
Apprendre à les cuisiner frais, séchés, en jus, en préparations salées, sucrés, chauds, froids
- 7** Les légumes : Découvrir leurs qualités nutritionnelles
Apprendre à les cuisiner en frais, crus, cuits, germés, lactofermentés, ...
- 8** Les modes de cuisson sains
 - Les définir,
 - Les choisir en fonction du résultat recherché
 - Les maîtriser
 - Repérer les modes de cuisson toxiquesLes matériaux culinaires
 - Définir et choisir des matériaux sains
 - Définir et éliminer les matériaux susceptibles de toxicité

Cycle 3

- 9** La gestion des glucides
Équilibrer une ration glucidique en tenant compte de l'index glycémique et de la charge glycémique des aliments.
Utiliser d'autres édulcorants que le sucre raffiné.
- 10** Le Gluten
Repérer les sources de gluten.
Gérer l'élimination du gluten de son alimentation en fonction de la nature de ses troubles.
Apprendre à cuisiner sans gluten.
- 11** Les produits laitiers
Définir l'intérêt des produits laitiers.
Repérer les sources de caséines et de lactose.
Apprendre à cuisiner sans produit laitier.
- 12** L'équilibre acido-basique
Définir l'intérêt d'un bon équilibre acido-basique.
Déterminer les facteurs acidifiant l'organisme, en particulier les facteurs alimentaires.
Maîtriser ses choix culinaires alcalinisants

Cycle 4

- 13** Gestions du sel et des épices
Découvrir les qualités et les défauts du sel
Repérer les aliments qui en contiennent beaucoup et apprendre à en gérer l'utilisation
Gérer les arômes naturels en choisissant et en dosant les herbes et les épices
- 14** Les ingrédients végétaux à forte teneur micro-nutritionnelle et la cuisine végétalienne
Algues, graines germées, curcuma, ...
Découvrir leurs qualités micro-nutritionnelles.
Apprendre à les introduire dans la cuisine
- 15** les algues : découvrir leurs qualités nutritionnelles
Apprendre à maîtriser leurs saveurs dans des recettes originales
- 16** les graines germées : découvrir leurs qualités nutritionnelles
Apprendre à faire germer les différents types de graines et à les intégrer dans des préparations culinaires

LES BASES DE LA CUISINE ET DE LA NUTRITION APPLIQUÉES À L'ALIMENTATION BIO VÉGÉTARIENNE

4 Cycles de 4 cours

cycle	c o u r s	Mercredi	Lundi	Vendredi	Jeudi
		de 18 à 22H	de 10 à 14H	de 18 à 22H	de 10 à 14H
1	1	11/05/16	12/09/16	16/09/16	12/01/17
	2	18/05/19	26/09/16	30/09/16	26/01/17
	3	25/05/16	10/10/16	14/10/16	02/02/17
	4	01/06/16	07/11/16	04/11/16	09/02/17
2	5		21/11/16	25/11/16	02/03/17
	6		05/12/16	02/12/16	09/03/17
	7		19/12/16	16/12/16	16/03/17
	8		09/01/17	06/01/17	30/03/17
3	9		23/01/17	20/01/17	06/04/17
	10		06/02/17	03/02/17	27/04/17
	11		27/02/17	10/02/17	04/05/17
	12		06/03/17	03/03/17	11/05/17
4	13		13/03/17	17/03/17	
	14		27/03/17	31/03/17	
	15		03/04/17	07/04/17	
	16		24/04/17	28/04/17	

Une bibliographie pour plus de connaissance
est fournie à chaque cours.

LES BASES DE LA CUISINE ET DE LA NUTRITION APPLIQUÉES À L'ALIMENTATION BIO VÉGÉTARIENNE

Cours de cuisine bio végétarienne

Organisation d'un cours :

- 1 H15 → nutrition, recettes
- 2 H00 → atelier de cuisine
(5 à 12 recettes selon le thème de la nutrition)
- 45 min. → repas et partage

Tout est fourni, sauf le tablier

Un cycle comporte 4 cours
prix d'un cycle : 120€
prix d'un cours : 40€
chèque cadeau disponible

Formatrice :

Christine Ackermann, diététicienne

Lieu des cours : 9 rue Fischart Colmar

Programme des formations :

www.cuisinebiovegetarienne.fr

Renseignements et inscriptions :

cuisinebiovegetarienne@laposte.net

03 89 80 59 97

Menus du cycle 1

- 1** : Soupe Orange
Moussaka ou Lasagnes
végétariennes
Salade verte aux fruits
Gâteau aux carottes
Sauce à l'amande
- 2** : Potages crèmes
Salades de choux rouges
et blancs
Panisse – sauce au yaourt
et gingembre
Galette de sarrasin aux
poireaux
Crème dessert chocolat
vanille et praliné
- 3** : Potage de flocons
Tartare de carottes à
l'orange
Dés moelleux de sarrasin
marinés
Sarrasin aux shiitakee
Mousse de flageolets
Sauce à l'échalote
Barres d'avoine et de millet
- 4** : Toasts de légumes à la
crème d'amande
Pâté noix tournesol
Chutney
Rillettes au fenouil
Moelleux aux haricots
Pâtes à tartiner
Glaces aux oléagineux

Cycle 2

- 5** : salade de radis noir à la
vanille
Salade de betterave
rouge et radis noir
Salade
méditerranéenne de
carottes
Purée de patates
douces
Pois chiches aux herbes
Tarte aux champignons
à l'indienne
Bûche de Noël
- 6** : Verdure au bleu et aux
fruits de saison
Chou rouge aux fruits
secs
Boulettes de lentilles
corail au fromage
Salade de kiwis
Biscuit amande citron
Crème au citron
- 7** : Semoule de chou fleur
aux noix
Curry de légumes
Lasagne de chou à la
Butternut
Mousse soyeuse au
chocolat
Crème à l'orange
Kips
- 8** : Salade de choucroute à
l'orange
Foie gras végétal
Gratin de courges
Butternut
Boullgour de Noël
Sauce aux lentilles corail
Soupe d'agrumes à la
lavande

Cycle 3

- 9** : Soupe de racines fluo
Crumble salé
Salade mélangée
Soufflé de haricots cocos
Sauce à la laitue de mer
Yaourt de soja aux dattes
- 10** : Salade de betteraves
rouges
Petites galettes de lentilles
vertes
Galette de sarrasin aux noix
Sauce crème de pesto
Cake fondant à l'orange
Crème à l'ananas
- 11** : Verdure et rubans
multicolores
Pissaladière sans gluten
Amarante
Dahl de lentilles corail
Terrine de mangue au lait de
coco
Sauce à la noix de cajou
- 12** : Émincé de fenouil mariné
Salade de lentilles à l'huile
verte
Galette de maïs
Salades aux herbes
Hachis Parmentier
Panacotta à la crème
d'amande
Coulis pommes à l'hibiscus
Coulis de kiwis

Cycle 4

- 13** : Soupe d'herbes
Soupe de pois cassés
Samosas aux fruits oléagineux
Sauce au citron
Tarte flambée à la
choucroute
Salade de fruits d'hiver
aux épices
- 14** : Aspics de lentilles vertes
et pois chiches
Houmous
Salade de graines et germes
de graines
Pâté végétal aux lentilles
Tofu frit
Poêlée de légumes au tofu
Billes d'énergie
Jus énergisant
Décoction au gingembre
- 15** : Toasts de légumes au
tartare d'algues
Maki sushi &
Sauce de soja
Salade fluo aux algues
Tarte à la poirée
Beignets d'algues
Madeleine à la spiruline
Nougat au soja et coulis de kiwis
- 16** : Soupe de chou
Salade de pousses de radis
à l'orange
Salade de persil tubéreux
et persil feuille
Pâté de lentilles corail,
noix, noixettes
Croquettes de soja
Morcettes
Galette de pommes aux
flocons de millet et coulis
de pruneaux

*Proposition de recettes
susceptible d'être modifiée*

