

Alimentation vivante - Formation à distance

Alimentation vivante, cuisine et transformations agro-alimentaires

Programme

Sujets	Modules
Introduction	0
Présentation générale de l'alimentation vivante	1A
Les fondements : relation au vivant	1B
L'esprit de la cuisine sauvage	1C
Repères à identifier face à la multitude des écoles diététiques	2
Présentation des nutriments	2A
• Présentation des aliments de base	
• Produits "vivants"	
• Produits fermentés	
• Plantes sauvages	
Diététique	2B
• Notions de base	
• Microbiote	
• Regard diététique sur les aliments	
• Personnes sensibles et régimes particuliers	
• Régimes	
• Toxicologie	
Logistique	2C
• Organisation fonctionnelle de la cuisine	
• Cuisiner malin	
• Cuissons	
• Autres	
Les Transformations Agro-alimentaires	
• Généralités	3A
• Logistique	3B
• Paramètres intervenant dans la conservation	3C
• Conserves contemporaines	3D
• Conserves naturelles	3E
• Confitures, sirops, coulis and co...	3F
• Autres conserves et transformations	3G
• L'univers fabuleux des produits fermentés	3H
• Logistique - suite	3I

Les fondamentaux : éléments communs	4
• Le métier	
• Les produits	
Techniques du cuisinier	4A
• Les œufs	
• Les sauces et liaisons	
• Les céréales	
• Les pâtes fraîches	
• Les pâtes à tarte and co	
• Divers	
Techniques du pâtissier	4B
• Les pâtes	
• Les meringues	
• Les crèmes	
Recettes adaptées à l'alimentation vivante et aux personnes "sensibles"	5
• Introduction	
• Recettes par situations particulières	
• Recettes à dominante salée	
• Recettes à dominante sucrée	
• Boissons	



Association Jardin Gourmand
3b, rue de Bassembourg – 67220 Lalaye
Organisme de formation enregistré Préfecture du Bas Rhin
sous le N° 42670391367
Affilié à Alsace Nature/FNE
Registre des associations au Tribunal d'Instance de Sélestat
sous VOL N° 30 FOL N° 23
Siret : 501 324 750 00014