

Intitulé	Formation SALADERIE & POKE BOWL - 21 h 00 – 3 jours
Objectifs	Appréhender les techniques de base de la saladerie et des poke-bowls. Savoir créer des alliances aromatiques et réaliser les sauces associées. Diversifier sa carte et son offre saladerie en réalisant des "poke-bowl" tendances et des préparations "soba".
Durée de la formation	21 heures - 3 jours – formation de groupe
Horaires	Jour 1 : 9h00-13h00 & 14h00-17h00, Jour 2 et jour 3 : 8h30-12h30 & 13h30-16h30
Prérequis	Pas de prérequis, formation professionnalisante.
Public	Chefs d'entreprise et salariés des métiers de bouche, personnes en reconversion professionnelle, demandeurs d'emploi...
Nombre de stagiaire	4 (mini : 2 – maxi : 6)
Méthode pédagogique	Travaux en face à face pédagogique constant Travail en individuel pour l'observation et les préconisations Observation et échange avec les participants Remise de 1 dossier pédagogique
Encadrement	1 formateur chef de cuisine spécialisé
Modalité d'évaluation	Fiche d'évaluation des acquis en fin de formation
Validation de la formation	Attestation de formation
Hébergement	Liste sur demande
Lieu	8 rue Jules Maillard de la Gournerie 35000 RENNES
Dates de formation :	Du 20 au 22/10/2021 du 17 au 19/11/2021 Du 16 au 18/03/2022 du 01 au 03/06/2022 Du 14 au 16/09/2022 du 30/11 au 02/12/2022
Délai d'accès	Durée estimée : 2 à 6 semaines avant le démarrage
Accessibilité PSH	Cours et locaux accessibles aux personnes handicapées (nous consulter)

EMC² ÉCOLE MAÎTRE CRÉPIER ET CUISINIER
Crêperie – Pizzeria – Petite Restauration

8 rue Jules Maillard de la Gournerie CS 63919 35039 RENNES CEDEX

Tél. : 02.99.34.86.76 – Fax : 02.99.34.53.36 – Site web : www.ecole-maitre-crepier.fr – e-mail : info@ecole-maitre-crepier.com

N° de TVA Intracommunautaire FR 07432266401 R.C.S. RENNES B 432 266 401 CODE APE – NAF 8532Z – S.A.S au Capital de 40 000 €

PROGRAMME DETAILLE – Formation SALADERIE & POKE BOWL - 21 h 00 – 3 jours

LES DIFFERENTES FAMILLES DE SALADES

- Le principe du POKE BOWL, le concept
- Le Sarrasin, les Soba et autres préparations à base blé noir dans l'univers de la saladerie
- Les Crudités, les cuitités, les mixtes.
- Les bases de légumineuses
- Les bases de féculents
- Les bases de multi-graines
- Les bases de chaud et de froid
- Les sucrées

CONFECTION DE SALADES SIMPLES OU COMPOSEES

- Les salades vertes, les contenants
- Les « nature » healthy, vegan
- Les légumes frais et de saison
- Les mixtes légumes et fruits
- Les diverses salades de riz
- Les accompagnements
- * Les produits de la mer
- * Les viandes
- * Les pâtes, Soba et autres
- * Les salades de saison
- * le fromage en accompagnement
- * Les salades aux fruits

LES SAUCES D'ACCOMPAGNEMENT :

- Sauce d'agrumes au miel d'acacia, sirop d'érable
- Sauce aigre douce froide de base type Asie
- Sauce au fromage blanc, aneth, pour saurisserie
- Sauce au yoghourt, sauces dites à la Grecque
- Sauce rémoulade, pickles de légumes
- Sauce mayonnaise classique et dérivés
- Sauce vinaigrette classique et dérivés
- Sauce citronnée, herbes

EMC² ÉCOLE MAÎTRE CRÉPIER ET CUISINIER

Crêperie – Pizzeria – Petite Restauration

8 rue Jules Maillard de la Gournerie CS 63919 35039 RENNES CEDEX

Tél. : 02.99.34.86.76 – Fax : 02.99.34.53.36 – Site web : www.ecole-maitre-crepier.fr – e-mail : info@ecole-maitre-crepier.com

N° de TVA Intracommunautaire FR 07432266401 R.C.S. RENNES B 432 266 401 CODE APE – NAF 8532Z – S.A.S au Capital de 40 000 €

DEROULEMENT DES JOURNEES DE FORMATION :

1^{er} jour : 9 h 00 – 13 h 00 & 14 h 00 – 17 h 00

- Tour de table et présentation du livret de formation.
- Découverte du sarrasin en salade : taboulé associé aux produits locaux, etc.
- Les salades dites « classiques » : peperonata, tartare de tomates, etc.
- Les salades aux fromages : mini flan de St Marcelin, crottin de chavignol.
- Salade d'agrumes à l'orientale.

2^{ème} jour : 8 h 30 – 12 h 30 & 13 h 30 – 16 h 30

- Les salades à base de pommes de terre : salade aux fruits de mer.
- Les salades à base de pâtes fraîches et découverte du Soba : macaroni sucrée-salée, Rigatoni au fromage, buddha bowl aux nouilles soba et tofu.
- Les salades de riz : salade de riz exotique.
- Les salades aux fruits de mer : pomelos aux langoustines, noix de St Jacques à la mangue.
- Salade de fruits aux herbes aromatiques, salade de fruits à la pastèque

3^{ème} jour : 8 h 30 – 12 h 30 & 13 h 30 – 16 h 30

- Salades multi graines et diverses variétés de riz utilisés.
- Découverte des Poke bowl et de ses dérivés (buddha bowl, power bowl) : poke bowl au saumon mariné, à la viande, breizh bowl au sarrasin et artichauts, etc.
- Pastèque tarte aux fruits

A la fin de chaque journée :

Remise en état des locaux et matériels,

Bilan en commun et en individuel des difficultés rencontrées

Remédiation à apporter

EMC² ÉCOLE MAÎTRE CRÉPIER ET CUISINIER

Crêperie – Pizzeria – Petite Restauration

8 rue Jules Maillard de la Gournerie CS 63919 35039 RENNES CEDEX

Tél. : 02.99.34.86.76 – Fax : 02.99.34.53.36 – Site web : www.ecole-maitre-crepier.fr – e-mail : info@ecole-maitre-crepier.com

N° de TVA Intracommunautaire FR 07432266401 R.C.S. RENNES B 432 266 401 CODE APE – NAF 8532Z –S.A.S au Capital de 40 000 €