



ÉCOLE MAÎTRE CRÊPIER & CUISINIER

Formation « SALADERIE & POKE BOWL

Madame, Monsieur,

Nous avons le plaisir de vous adresser, en annexe, un dossier relatif à la formation pratique « **SALADERIE & POKE BOWL** » que vous envisagez de suivre dans notre Etablissement.

Des aides spécifiques au financement de cette action de formation peuvent vous être consenties, sous certaines conditions, soit par votre Fonds d'Assurance Formation (salariés et employeurs), soit par votre Pôle-Emploi.

Pour plus de renseignements rapprochez-vous de nos conseillères formation

Sophie HAMON - Florence NIRENNOLD

Téléphone : 02.99.34.86.76 – e-mail : info@ecole-maitre-crepier.com

Site internet : www.ecole-maitre-crepier.fr

EMC² - ECOLE MAITRE CREPIER ET CUISINIER

8 rue Jules Maillard de la Gournerie CS63919 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. au Capital de 40 000 €



ÉCOLE MAÎTRE CRÊPIER & CUISINIER

Intitulé	Formation SALADERIE & POKE BOWL - 21 h 00 – 3 jours
Objectifs	La formation doit permettre d'acquérir des techniques nécessaires à la réalisation des salades et bowls tendances. A l'issue de la formation, les stagiaires seront en mesure de : • Maîtriser leur environnement de formation • Comprendre le fonctionnement d'un laboratoire cuisine • Réaliser les différentes salades salées et sucrées • Réaliser les différentes sauces d'accompagnement • Dresser les assiettes et les bowls
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.
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 / Modalité d'évaluation	Moyens : Plateau technique restauration comprenant une cuisine pédagogique équipé de tout le matériel. Salle de formation équipée d'un écran tactile. Méthodes d'apprentissage : formation action en présentiel, pédagogie active. Mises en situation pratiques en plateau technique. Travail en individuel pour l'observation et les préconisations. Observation et échange avec les participants. Supports remis aux stagiaires : 1 dossier pédagogique. Méthode : différents ateliers et exercices réalisés tous les jours, démonstration du formateur, mise en situation des stagiaires (exercices et ateliers pratiques) et remédiation éventuelle du formateur jusqu'à l'acquisition des techniques. Modalité d'évaluation : Mise en situation pratique tout au long de la formation. Fiche d'auto évaluation et appréciation des acquis par le formateur en fin de formation.
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 info@ecole-maitre-crepier.com / 02-99-34-86-76
Dates de formation :	Du mercredi 8 au vendredi 10 avril 2026 Du mardi 8 au jeudi 10 septembre 2026
Tarif	868,33 € HT – TVA 20% / 173,67 € – 1 042,00 € TTC
Délai d'accès	Durée estimée : 2 à 6 semaines avant le démarrage
Accessibilité PSH	Locaux et formation accessibles (Etude préalable avec le référent)

EMC² - ECOLE MAITRE CREPIER ET CUISINIER

8 rue Jules Maillard de la Gournerie CS63919 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. au Capital de 40 000 €



ÉCOLE MAÎTRE CRÊPIER & CUISINIER

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

Jour 1 : 9 h 00 – 13 h 00 & 14 h 00-17 h 00- Jours 2 et 3 : 8 h 30 – 12 h 30 & 13 h 30 – 16 h 30

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 cuites, 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, végan
- 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 sauriserie
- 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 - ECOLE MAITRE CREPIER ET CUISINIER

8 rue Jules Maillard de la Gournerie CS63919 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. au Capital de 40 000 €



ÉCOLE MAÎTRE CRÊPIER & CUISINIER

DEROULEMENT DES JOURNEES DE FORMATION :

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

- Tour de table (présentation individuelle du projet professionnel et des attentes par rapport à la formation) et présentation du livret de formation.
- Découverte du sarrasin en salade (le kasha, les nouilles soba).
- Réalisation des salades dites « classiques » : peperonata, tartare de tomates, etc.
- Les salades aux fromages : mini flan de St Marcelin
- Les salades de pommes de terre aux fruits de mer
- 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 pâtes fraîches et découverte du Soba : macaroni sucrée-salée, buddha bowl aux nouilles soba et tofu, salade de vermicelle chinois
- 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) : Réalisation de plusieurs recettes avec associations base protéines, garnitures, sauce, toppings.
- Pastèque tarte aux fruits

A la fin de chaque journée :

Remise en état des locaux et matériels,
Bilan en commun et en individuel
Remédiation à apporter

EMC² - ECOLE MAITRE CREPIER ET CUISINIER

8 rue Jules Maillard de la Gournerie CS63919 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. au Capital de 40 000 €