

Ref. IVP27

Savoir faire soi-même sa cuisine

OBJECTIFS

- ▶ Acquérir une conduite autonome en matière de conception et de réalisation de ses repas.
- ▶ Savoir les équilibrer.

PROGRAMME

- ▶ Le budget alimentaire :
 - comment programmer et faire ses achats ?
- ▶ Que choisir ? Fraîcheur, prix, saison, conserves, surgelés
- ▶ La conservation des produits frais / entamés
- ▶ Le matériel de cuisine et la cuisine :
 - choix, entretien, hygiène, nettoyage, sécurité, garanties
 - utilisation des appareils ménagers
- ▶ Les plats servis froids :
 - salades / menus d'été / assaisonnements
 - les boissons
- ▶ Les plats chauds :
 - légumes / viandes / poissons / pâtes
- ▶ Les pâtisseries :
 - apprendre à faire un gâteau.



Méthode pédagogique : Recueil des attentes. Apports théoriques, méthodologiques, mises en situation, travail en sous-groupes
Remise d'un support écrit. Evaluation des acquis en début et fin de stage.

Personnes concernées / Prérequis : Ouvriers d'ESAT/EA

Animation : Intervenant éducatif

Nombre de participants : 6 personnes maxi

DPC : nous consulter

Durée : 4 jours, soit 28 heures

INTRA

Ce stage peut être organisé
dans votre établissement
avec un tarif groupe.



GERFI+ S.A.S. au capital de 250 000€
SIRET 393 456 892 00024 - Code NAF 8559A - RCS La Rochelle



