

## Savoir faire soi-même sa cuisine

### OBJECTIFS

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

#### Méthodes pédagogiques :

Autoévaluation en amont de la formation

Recueil des attentes

Recueil des attentes. Apports théoriques, méthodologiques, mises en situation, travail en sous-groupes

Remise d'un support écrit. Fin de stage : évaluation des acquis

#### Personnes concernées / Prérequis :

Ouvriers(ières) d'ESAT/EA

Animation : Intervenant éducatif ou diététicien

Nombre de participants : 6 personnes maxi

Durée : 4 jours, soit 28 heures

### INTRA

Cette formation peut être organisée dans votre établissement avec un tarif groupe.



## PROGRAMME *Catalogue 2024*

- ▶ 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.

