



Programme de formation **MODULE 2 :** **LA PÂTISSERIE VÉGÉTALE SANTÉ (5 jours-30h)**

OBJECTIFS DE LA FORMATION:

S'initier aux pâtisseries et spécialités sucrées végétales saines et gourmandes. S'ouvrir aux bienfaits nutritionnels des aliments à travers les techniques de fermentation, le travail sans sucre, les ingrédients sans gluten, réduire l'indice glycémique, cuisson douces et déshydratation.

PUBLIC ET PRÉ-REQUIS :

Type de public : tous public, pas de niveau requis.

Documents à l'inscription : Chaque demandeur devra remplir une fiche d'informations personnelles. L'organisme se réserve le droit d'accepter ou non les candidats.

ENSEIGNEMENT THÉORIQUE via plateforme de visio-conférence Google Meet (10h en direct):

- La fermentation et ses bienfaits.
- Les sucres : leurs rôles, savoir s'en passer.
- Adapter : pâtisseries saines IG bas.
- Adapter : pâtisserie sans gluten.
- Cuisson douces et pâtisserie sans cuisson : préserver les nutriments.

ENSEIGNEMENT PRATIQUE (20H): RÉALISATION DE DE PÂTISSERIES ET DESSERTS

(* sans gluten)

- Crème alba*
- Biscuit moelleux coco*
- Spritz*
- Tiramisu*
- Gâteau au chocolat coeur coulant*
- Glaces et desserts glacés*
- Cakes sans gluten *
- Moffa (biscuit moelleux cuit à la vapeur)
- Brioche au levain
- Tarte aux pommes fines crues sans sucre*
- Entremets banane et praliné de coco*
- Tarte au chocolat IG bas*

L'OKARA

126 route de Brie 91800 Brunoy (France)

www.l-okara.com - info@l-okara.com

SIRET : 450 531 181 00029 NAF :8559A

Déclaration enregistrée sous le n° 11910820891 auprès du préfet de région d'Île-de France

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES FOURNIS :

- Fiches de cours théorique.
- Fiches techniques de fabrication.
- Accès au laboratoire professionnel : plans de travail, fours, frigos, plonge, matériel de pâtisserie.
- Matière première fournie.
- Prêt de tablier.
- Les pâtisseries réalisées par les élèves-stagiaires leurs sont offertes.

À APPORTER PAR LES STAGIAIRES:

- Tenue professionnelle : pantalon, blouse et chaussures de sécurité.
- Mallette avec outils de pâtisseries : fouet, maryse, corne, spatule rigide, spatule plate, spatule coudée (1 grande + 1 petite), douille ronde 12mm, douille petit-fours 15mm ou éclair 20mm, 1couteau d'office, 1 grand couteau, économe, pinceau, thermomètre, balance de précision (1/10ème de gramme).

SUIVI ET ÉVALUATION :

Objectif : S'initier aux pâtisseries et spécialités sucrées végétales dans une recherche de gourmandise, de bien-être, et de bienfaits nutritionnels.

Les stagiaires participent activement à la production. La formatrice procède à une évaluation continue des stagiaires à chaque étape de la production et pour chaque produit réalisé. Les résultats sont notés dans un tableau d'évaluation. Un quizz sous forme de QCM teste les connaissances des stagiaires en fin de formation.

La formation est validée lorsque la moyenne de 10/20 points est atteinte. Une attestation individuelle de formation validant les acquis est remise aux participants à la fin du stage.

HORAIRES ET DÉTAILS DE LA FORMATION :

Horaire unique pour les 5 jours de formation, du lundi au vendredi:

Matin 9h-11h cours théorique à distance et en direct par visio-conférence avec la plateforme Google Meet : connexion à tous les cours via un lien unique communiqué par mail.

Après-midi 14h30-18h30 cours pratique en présentiel dans laboratoire de production de pâtisserie professionnel.

FORMATRICE : Linda Vongdara

MODALITÉ DE DÉROULEMENT :

Durée : 30h de cours en groupe dont 20h en présentiel et 10h en visio-conférence.

Date : selon convention

Lieu : selon convention

L'OKARA

126 route de Brie 91800 Brunoy (France)

www.l-okara.com - info@l-okara.com

SIRET : 450 531 181 00029 NAF :8559A

Déclaration enregistrée sous le n° 11910820891 auprès du préfet de région d'Île-de France