

## FORMATIONS RR

Proximité et disponibilité  
Notre équipe intervient partout en France

Pour rendre facile votre accès à la formation, échangeons !

☎ 03 21 01 36 12

✉ contact@essentielformation.com



**MODULE 1 - Se faire plaisir au restaurant en mangeant sainement. Réaliser le rêve de beaucoup de clients !**

20 ANS  
2002  
2022  
ESSENTIEL FORMATION

- **Depuis 2002**

Spécialiste à 100% de la formation dans les métiers HCR

- Plus de 2900 clients actuels  
+ de 6600 participants  
+ de 46200 heures de formations

★★★★★ En 2021  
98 % de satisfaction

- **Et en bonus,**

Gagnez du temps  
Confiez-nous l'administratif !

SE PERFECTIONNER A LA  
CREATION DES MENUS  
EQUILIBRES DANS LE RESPECT  
DES VALEURS NUTRITIVES

2 jours, soit 14 heures

**Toujours proche de vous OU chez vous !**

**Vous souhaitez un financement ?**

Pour connaître votre éligibilité, contactez-nous !



### Public

Salariés et dirigeants des entreprises  
du secteur Restauration Rapide.

Nos formations sont ouvertes à toutes et à tous. Si vous êtes en situation de handicap ou dans une situation nécessitant une adaptation, consultez nous.



### Prestataire formateur

Experts, hommes et femmes de terrain,  
en parfaite adéquation avec votre réalité  
professionnelle

Retrouvez vos programmes sur : [www.essentielformation.com/programmes-RR](http://www.essentielformation.com/programmes-RR)

“

**Comment avons-nous pu nous passer de ces connaissances... 6 mois de gagnés dans nos pratiques !**

”



## NIVEAU DE CONNAISSANCES PRÉALABLES REQUIS

Un document intitulé « attentes individuelles » est envoyé à l'attention du prescripteur et transmis au bénéficiaire. Ce document complété par le bénéficiaire est à nous retourner par mail avant le début de la formation.

L'objectif est de nous assurer du positionnement du bénéficiaire et ainsi vérifier que ses attentes sont en adéquation avec le programme de la formation souhaitée.



## MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ÉVALUATION

L'action de formation se déroulera en **visioconférence** ou en **présentiel** (en fonction du thème et du choix des bénéficiaires).

- Pour les personnes suivant la formation en visioconférence, elles pourront se connecter via l'outil ZOOM et rejoindre le groupe à partir de la convocation qu'elles auront préalablement reçue par courriel comportant les références de la session de formation. Cette convocation sera accompagnée du programme pédagogique.
- La formation en **présentiel** se déroulera dans une salle équipée d'un paperboard, et si nécessaire d'un vidéoprojecteur, afin de pouvoir aisément garantir un bon déroulement de la formation du point de vue pédagogique et technique. Le prestataire formateur remettra dès l'ouverture de la journée le support pédagogique qui permettra à chaque bénéficiaire de suivre le déroulement de l'action de formation.

Une feuille d'émargement individuelle sera conjointement signée par le formateur prestataire et chaque bénéficiaire, pour chaque demi-journée de formation, permettant d'attester de l'exécution de l'action de formation.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET OPÉRATIONNELS

- **Découvrir** les différentes formes de cuisines santé et leur valeurs nutritionnelles
- **Créer** des recettes gourmandes, sucrées ou salées végétales (et sans gluten)
- **Savoir** où trouver les protéines végétales afin de pouvoir composer des menus équilibrés aux personnes évitant les protéines animales
- **Savoir** utiliser des produits et ingrédients spécifiques
- **Adapter** une recette ou un menu déjà existant contenant des protéines animales





## PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

### 1<sup>er</sup> Jour

#### Introduction à l'alimentation santé, ultra légère, digeste et des supers aliments – 2h30

- Savoir préparer les légumes frais et bio
  - Les légumes crus : présentation des ingrédients, des ustensiles, informations et astuces pratiques
  - Les légumes cuits : présentation des ingrédients, des ustensiles, informations et astuces pratiques
- Initiation à la cuisine diététique, énergie et détox
  - Découvrir les smoothies.

#### Découvrir les protéines végétales : les céréales, légumineuses et oléagineuses – 2h30

- Savoir où trouver les protéines végétales et apprendre comment les préparer
- Élaboration d'un menu 100 % végétal, sans gluten complet et équilibré

#### Découvrir le soja, les « similis carnés » (Recettes sans gluten) – 2h00

- Connaître l'utilisation du soja, son intérêt nutritionnel et l'intérêt de son utilisation en cuisine végétale. Découvrir comment le remplacer en cas d'intolérance au soja

### 2<sup>ème</sup> Jour

#### Savoir remplacer les laitages – 3h30

- Savoir comment remplacer les laitages en cuisine
- Découvrir les divers « laits végétaux », savoir comment remplacer les fromages, le beurre, la crème...

#### La pâtisserie 100 % végétale sans gluten – 3h30

- Les pâtes sucrées de base

Découverte des farines sans gluten, des sucres sains, les astuces pour remplacer laitages, œufs et blé dans les diverses pâtes sucrées

- Les pâtes salées de base

Découvrir ce que le gluten, où le trouver et comment l'éviter

Savoir comment remplacer le blé et les céréales contenant du gluten





## MOYENS D'ENCADREMENT

L'encadrement des bénéficiaires sera assuré par la direction d'ESSENTIEL et/ou par le prestataire formateur. Le bénéficiaire pourra de 9 h 30 à 17 h 30, du lundi au vendredi, contacter ESSENTIEL Formation, et plus précisément dès 8h30, Orlane Nicolas-Mercher pour toute question pédagogique :

 06 88 84 26 14  [orlanemercher@essentielformation.com](mailto:orlanemercher@essentielformation.com)



## MODALITÉS DE DÉROULEMENT

L'action de formation débutera par une présentation du formateur et de chacun des bénéficiaires afin de permettre une adaptation optimale du processus pédagogique prévu par le prestataire formateur au public présent. Elle se déroulera dans le respect du programme de formation qui aura été préalablement tenu à la disposition ou remis aux bénéficiaires, et ce, suivant une alternance d'exposés théoriques et de cas pratiques.

Le prestataire formateur veillera à ce que chaque bénéficiaire puisse poser ses questions afin de faciliter le transfert de connaissances. Un tchat sera mis à la disposition des bénéficiaires suivant la formation en visioconférence afin que ceux-ci puissent manifester leur volonté d'intervenir. La parole leur sera alors donnée.

**« Toujours proche de vous OU chez vous ! »**



## SANCTION DE LA FORMATION

Afin de permettre d'évaluer les compétences acquises par chaque bénéficiaire, il sera demandé à chacun, à l'issue de la journée de formation, de se soumettre à une dizaine de questions.



## ORGANISATIONS ET TARIFS

**Horaires de formation** : 14h : 8h45 – 12 h30 / 13h30 – 17 h15.  
Déduction faite des deux pauses de ¼ heure de 10 h 30 à 10 h 45 et de 15 h 30 à 15 h 45.

**Formation en INTER** (regroupant différentes entreprises)

300 euros nets de taxes par personne pour chaque journée de formation.

**Formation en INTRA** (Chez vous, rien que pour votre équipe)

pour un groupe entre 2 à 10 personnes. 1400 euros nets de taxes par jour par groupe.

**Vous souhaitez un financement ?**

Pour connaître votre éligibilité, contactez-nous !

**Proximité et disponibilité.**

Notre équipe intervient partout en France.

*Pour rendre facile votre accès à la formation, échangeons !*

 03 21 01 36 12

 [contact@essentielformation.com](mailto:contact@essentielformation.com)

[www.essentielformation.com](http://www.essentielformation.com)

