Saladerie et poke-bowl

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 1300572F — Mise à jour : 16 septembre 2025

Organisme responsable : **EMC2**

Présentation de la formation

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

Programme

Les différentes familles de salades
Le principe du POKE BOWL, le concept Sarrasin, les Soba et autres préparations à base blé noir dans l'univers de la saladerie - Les Crudités, les cuidités, 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 composées
Les salades vertes, les contenants - Les produits de la mer
Les « nature » healthy, vegan - Les viandes
Les légumes frais et de saison - Les pâtes, Soba et autres
Les mixtes légumes et fruits - Les salades de saison
Les diverses salades de riz - le fromage en accompagnement
Les accompagnements - 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 saurisserie - 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
1er jour : 9 h 00 – 13 h 00 & 14 h 00 – 17 h 00
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.
2ème jour : 8 h 30 – 12 h 30 & 13 h 30 – 16 h 30
Les salades à base de pâtes fraiches 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
3ème 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 /PROTEINES/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 face aux éventuelles difficultés

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée
Sans niveau spécifique

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2080466S	Présentiel	Rennes	01/01/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #1300572F