Nutrition diététique découverte - Cuisine santé

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26199425F — Mise à jour : 19 février 2026

Organisme responsable : **CCI35 - Faculté des métiers - Site de Bruz Ker Lann**

Présentation de la formation

Objectifs

À l'issue de la formation, les participants seront capables d'appliquer les principes et techniques de la cuisine santé pour créer des plats équilibrés, visuellement attractifs et adaptés aux attentes nutritionnelles contemporaines, en maîtrisant les substitutions et les techniques innovantes.

Objectif(s) pédagogique(s) :

Comprendre les besoins nutritionnels et leurs rôles dans l'équilibre alimentaire. Savoir transformer et sublimer les légumineuses. Substituer les ingrédients traditionnels par des alternatives saines. Savoir utiliser les super-aliments pour enrichir nutritionnellement les plats .

Programme

Comprendre les besoins nutritionnels et leurs rôles dans l'équilibre alimentaire, pour les appliquer à la conception d'assiettes santé

Macronutriments

Protéines : construction et réparation des tissus. Sources : animales (viande, poisson) ou végétales (lentilles, tofu). Besoin quotidien : ~0,8g/kg de poids

Glucides : Énergie. Privilégier les sucres lents (céréales complètes, légumineuses) et surveiller l'index glycémique

Lipides : Énergie et protection cellulaire. À favoriser : acides gras insaturés (huiles d'olive/colza, noix) et oméga-3 (poissons gras, graines de lin). Limiter les saturés

Équilibre : Répartition type : 50 à 55 % de glucides, 30 à 35 % de lipides, 10 à 15 % de protéines

Micronutriments

Vitamines : B12 (supplémentation pour les végétaliens), C (fruits/légumes), D (poissons gras, soleil)

Minéraux : Fer (lentilles, épinards), calcium (amandes, choux), magnésium (bananes, céréales complètes)

Fibres & antioxydants : Digestion et prévention. Sources : fruits, légumes, céréales complètes

Savoir transformer et sublimer les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots, fèves) pour en faire des ingrédients stars de la cuisine santé, en jouant sur les textures, saveurs et présentations contemporaines

Rappel de leurs atouts nutritionnels (protéines végétales, fibres, minéraux)

Enjeux : Digestion, temps de cuisson, perception client (ex. : "trop rustique")

Atelier pratique avec des techniques de modernisation

Substituer les ingrédients traditionnels

Remplacement du gluten : farines alternatives et liants végétaux

Réduction des acides gras saturés : techniques et ingrédients de substitution

Utilisation de produits sucrants alternatifs (miel, sirop d'agave, sucres de fruits)

Atelier pratique : adaptation d'une recette salée et d'un dessert

Savoir utiliser les super-aliments pour enrichir nutritionnellement les plats

Présentation des super-aliments :

Graines de chia : riche en oméga-3 et fibres. Utilisations : puddings, épaississants naturels pour sauces ou desserts

Algues (nori, wakamé, spiruline) : source d'iode, protéines et minéraux. Utilisations : salades, soupes, smoothies, ou en "paillettes" pour décorer

Spiruline : protéines complètes, fer. Utilisations : poudres dans les smoothies, pâtes à tarte vertes, ou en topping

Autres : baies de goji (antioxydants), pollen, maca (énergie). Atelier pratique

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Sans niveau spécifique	**Sans niveau spécifique**

Métiers associés

G1602 — Personnel de cuisine

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2218474S	Présentiel	Bruz	01/01/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #26199425F