

STAGE COURT CUISINE BIEN-ÊTRE

TROIS JOURS – 21 HEURES

Présentation du programme

À propos

Explorez l'univers de la cuisine bien-être avec ce stage intensif de trois jours.

Ce programme vous permettra de perfectionner vos compétences en matière de nutrition, de santé et de cuisine équilibrée, tout en découvrant des techniques pour créer des plats savoureux et sains.

Prérequis : Ce stage s'adresse aux professionnels de la gastronomie qui souhaitent approfondir leurs connaissances et élargir leur répertoire culinaire.

Contenu

Introduction à la cuisine bien-être :

- Présentation des principes de la cuisine bien-être : nutrition, équilibre alimentaire et bienfaits des ingrédients naturels.
- Ateliers pratiques : préparation de plats simples et sains – salades composées, smoothies, plats à base de céréales complètes.
- Dégustation et échanges autour des bénéfices santé de chaque plat.

Techniques avancées et super-aliments :

- Maîtrise des techniques de cuisson douce : cuisson à la vapeur, poêlage à basse température, utilisation d'huiles saines.
- Ateliers pratiques : intégration de super-aliments dans vos recettes – graines de chia, baies de goji, curcuma.
- Session interactive avec un nutritionniste invité.

Création de menus bien-être :

- Fusion et création : atelier de création de menus équilibrés et nutritifs, adaptés à différents régimes alimentaires (végétarien, sans gluten, etc.).
- Analyse sensorielle et accords mets et boissons.
- Préparation et service d'un menu complet pour une dégustation finale – stage pratique et participatif.

À savoir

Modalité d'évaluation :

- Test de positionnement en début et en fin de stage.
- Bilan de fin de formation.
- Certificat IGBP de fin de stage.

Des informations complémentaires peuvent vous être fournies par le centre, contactez IGBP.

L'équipement du centre IGBP est mis à disposition des stagiaires ainsi que la matière première nécessaire pour le stage.

Une tenue adéquate à l'exercice est à prévoir et reste à la charge du stagiaire.

INFOS PRATIQUES

Des possibilités de financement existent : Veuillez nous contacter pour un accompagnement.

Prix :
1 188 €

Lieux :
Locaux d'IGBP

Date :
Du 18 au 20 mars 2027
Du 23 au 25 septembre 2027

Durée :
3 jours – 21 heures

Modalité pédagogique :
Présentiel

Capacité d'accueil :
10 participants

Finalité :
Certificat IGBP de fin de stage

Modalités d'évaluation :
Test de positionnement en début et en fin de stage, bilan de fin de formation.

Accessibilité :
Stage accessible aux personnes en situation de handicap.

Référent handicap :
Christopher Elise
ch2-elise@igbp.fr – 0690 64 68 61

Délai d'accès :
Inscription jusqu'à 8 jours avant la date de la session, dans la limite des places disponibles. Passé ce délai, l'inscription est reportée sur la session suivante.

Indicateurs de résultats :
Aucune promotion n'ayant encore achevé son parcours, aucun taux de réussite ou d'insertion ne peut être publié à ce jour.