



# LES FORMATIONS 2018

**ÉCHANGES**  
**H**  
**PARTAGE**  
**N**  
**GOÛTS**  
**SAVEURS**  
**M**  
**NOUVEAUTÉ**  
**N**  
**QUESTIONNEMENT**

PREMIER RÉSEAU NATIONAL DES CANTINES BIO



## Permettre à chacun d'opérer des changements dans la durée

Depuis 2002, Un Plus Bio œuvre quotidiennement, avec les acteurs du temps repas, à l'amélioration de la qualité alimentaire en restauration collective. Pour aller plus vite dans les changements souhaités en matière d'alimentation, nous pensons qu'il est important de pouvoir offrir à chaque personne, quelque soit son niveau, les moyens d'agir, sans attendre le grand soir. Les temps d'échanges que nous organisons plusieurs fois par an, mais aussi le manifeste « Quand les cantines se rebellent » publié en octobre 2015, sont la traduction de cette volonté.

Ce catalogue se veut la déclinaison opérationnelle des problématiques abordées dans le manifeste. S'il n'est pas toujours facile de fédérer autour de soi pour engager des changements, la formation, par son accessibilité, est un formidable levier pour permettre à tous de se saisir de nouvelles approches, amorcer des améliorations rapides dans son champ d'activités et faire progresser l'alimentation et les modes de production agricole.

Forts de notre expérience de formation et d'accompagnement de projets auprès de nombreux acteurs, c'est tout naturellement que s'est imposée à nous l'idée de construire un catalogue de formations qui permette d'inscrire des projets dans la durée via une approche conceptuelle autour de la qualité alimentaire.

## Une approche pédagogique basée sur le partage, l'envie et l'ouverture

Ce catalogue a été conçu avec des professionnels de la formation continue. Les modules y sont ordonnés de manière à former un ensemble cohérent, qui pourra servir de parcours de formation, de sentier à emprunter, sur plusieurs années, à ceux qui le souhaitent, avec des modules de base et des modules d'approfondissement, parfois spécifiques à un type de restauration collective ou un type de produit.

L'agencement choisi traduit notre volonté d'accompagner sur le long terme les projets des structures de restauration collective et armer progressivement des référents de la qualité alimentaire. Les modules proposés sont volontairement de courte durée pour permettre aux stagiaires d'exercer leur activité professionnelle sans difficulté.

L'approche pédagogique employée laisse une large part aux échanges, nourris par des exemples concrets d'expériences réussies, et à la co-construction de solutions à apporter aux projets des participants. Les ateliers culinaires et les dégustations y ont aussi toute leur place, pour susciter l'intérêt et l'envie d'apprendre dans un esprit de convivialité.

Participer à une formation d'Un Plus Bio, c'est ouvrir la voie de l'engagement de sa structure dans le réseau des adhérents de l'association, pour ouvrir des perspectives nouvelles et contribuer à l'enrichissement d'un capital commun d'approches, de pratiques et de valeurs.

# 3 objectifs

# 6 modules

## Réfléchir à son projet alimentaire

Définir la qualité des repas, au-delà du respect des exigences imposées en matière de réglementation sanitaire et de maîtrise des coûts, constitue un élément central dans la rédaction du projet alimentaire d'une collectivité ou d'un territoire car cela implique de réfléchir de manière transversale aux missions de la restauration collective et de mobiliser les acteurs impliqués. Cela permet en outre de faciliter la cohérence, la compréhension, la continuité et l'évaluation des actions menées ainsi que la définition d'objectifs et d'échéances associées au projet, domaines qui seront abordés au cours de la formation.



## Repenser, diversifier, développer sa cuisine pour une qualité alimentaire territoriale

Faire évoluer le contenu des assiettes proposées en restauration collective, et ce à budget maîtrisé, nécessite d'agir sur différents leviers. En cuisine, deux axes de progrès essentiels ont démontré leur complémentarité : la « cuisine évolutive » et la « cuisine alternative ». Au-delà du travail sur les protéines, permettant de progresser sur la valorisation des protéines animales et de donner plus de place aux protéines végétales, l'objectif commun de ces formations est surtout de favoriser la pratique de cuisines « maison », simples et économiques, à partir des produits de qualité et de saison disponibles à proximité.



## Travailler sur des spécificités

S'engager dans un projet alimentaire, nécessite de travailler sur l'ensemble des composantes du plan alimentaire tout en tenant compte des besoins spécifiques des convives. Les deux formations proposées permettent donc d'approfondir les connaissances des stagiaires qu'ils se posent des questions sur l'introduction de poisson local et durable dans les menus, ou la manière de concevoir des menus de qualité adaptés aux besoins des tout petits.



### 1 Construire un projet alimentaire de qualité, inscrit dans son territoire

Comprendre la transversalité de l'approche alimentaire, le pré-requis indispensable aux autres modules

### 2 La cuisine évolutive

Poser les fondements de la qualité en cuisine collective

### 3 Le bio et l'alternatif pour plus de goût et de diversité

S'ouvrir à la cuisine des protéines végétales pour les intégrer petit à petit dans les menus

### 4 Consolider et décliner l'offre alternative en collectivité

Approfondir ses techniques et connaissances en conditions réelles

### 5 Introduire le poisson en restauration collective, de la criée à l'assiette

Dépasser les freins pour partir à la découverte d'un univers insoupçonné

### 6 Intégrer du bio, du frais, du local dès la crèche

Identifier les leviers culinaires pour la nutrition et l'éducation au goût et à la diversité des plus petits

## MODULE 1 : CONSTRUIRE UN PROJET ALIMENTAIRE DE QUALITE, INSCRIT DANS SON TERRITOIRE

*Comprendre la transversalité de l'approche alimentaire, le pré-requis indispensable aux autres modules*

Trois jours de formation et d'accompagnement pour :

- > Réfléchir aux missions de la restauration collective à travers les différentes dimensions de la qualité alimentaire.
- > Comprendre les étapes d'un projet alimentaire de qualité.
- > Identifier les ressources de son territoire, ses atouts et ses contraintes.
- > Comprendre les atouts et la place que peuvent prendre les produits locaux et bio dans une optique de qualité alimentaire et de responsabilité.
- > Bâtir une ébauche de projet et un échéancier en priorisant les actions à mener pour fédérer les acteurs concernés par la qualité alimentaire.

Des temps privilégiés d'échanges entre stagiaires et avec des experts ainsi que des témoignages de terrain sur :

- Les représentations, les croyances et les grands repères en matière de qualité alimentaire
- Les aspects nutritionnels et la réglementation
- La production et la transformation bio, la certification en restauration
- La mise en œuvre en cuisine pour une offre de qualité, diversifiée et économique

Public : agents de collectivités, directeurs, élus en charge de la restauration collective mais aussi cuisiniers, gestionnaires, diététiciens,...



**Les Formateurs :**

Laurence Traversier, diététicienne nutritionniste

Gilles Daveau, cuisinier formateur, auteur et consultant en cuisine alternative

Coût de la formation : 750 euros TTC

## MODULE 2 : LA CUISINE ÉVOLUTIVE POSER LES FONDEMENTS DE LA QUALITÉ EN CUISINE

*Poser les fondements de la qualité en cuisine collective*

Deux jours de formation théorie et pratique en « cuisine évolutive » pour :

- > Redéfinir des fondamentaux de la cuisine collective : missions et techniques associées.
- > Optimiser les méthodes de cuisine collective pour plus d'efficacité, de goût et d'économie, au service de la mission nourricière.
- > Comprendre et expérimenter les modes opératoires adaptés à la cuisine collective pour transformer au mieux les protéines animales : cuissons longue et basse température des rôtis, viandes piécées et poissons, des viandes en sauce et des préparations à base d'œufs.
- > Élargir l'approche aux autres aspects de la cuisine : liaison des sauces, cuisson des féculents.

Une pédagogie du « pourquoi » pour des cuisiniers acteurs de la Qualité

- Une revalorisation du rôle du cuisiner participant aux objectifs de plaisir gustatif, mais aussi d'éducation, de santé publique et de développement durable
- Une nouvelle culture professionnelle privilégiant la mesure systématique des ingrédients et la compréhension de modes opératoires simples, pour une meilleure appropriation et la recherche constante de la valeur ajoutée dans le travail accompli
- Des savoir-faire directement adaptables aux menus actuels de collectivité

Public : gestionnaires ou responsables de restauration, cuisiniers, chefs et seconds, personnels en charge de l'élaboration des menus



**Le Formateur :**

Thierry Marion, cuisinier formateur, consultant, à l'origine du référentiel de la « cuisine évolutive ».

Coût de la formation : 500 euros TTC

## MODULE 3 : LE BIO ET L'ALTERNATIF POUR PLUS DE GOÛT ET DE DIVERSITÉ

*S'ouvrir à la cuisine des protéines végétales pour les intégrer petit à petit dans les menus*

### Deux jours de formation pour Cuisiner et Manger autrement en collectivité pour :

- > Comprendre les principes d'association et de diversification des protéines dans l'alimentation.
- > Concrétiser une qualité alimentaire territoriale et durable en cuisine : quelle place pour le bio, le local, les plats mixtes et alternatifs ?
- > Diversifier l'offre alimentaire avec les légumineuses, les céréales complètes, les produits végétaux de saison : modes de préparation, d'assaisonnement, formats de plats mixtes et alternatifs.
- > Améliorer les menus actuels sans radicaliser les convives sur une opposition avec / sans viande.

### Une approche méthodique et ouverte pour évoluer dans ses pratiques culinaires avec :

- Un accent mis sur la découverte, le goût et la multiplicité des applications possibles
- La préparation de 2 buffets repas autour d'une quinzaine de plats types adaptés à la collectivité, avec des produits bio et de saison, pour utiliser les techniques apprises en théorie et comprendre par la pratique
- Une documentation technique complète
- Des temps privilégiés d'intégration et d'échanges entre professionnels

Public : gestionnaires ou responsables de restauration, cuisiniers, chefs et seconds, personnels en charge de l'élaboration des menus



#### Le Formateur :

Gilles Daveau, cuisinier formateur, consultant, auteur du « Manuel de cuisine alternative ».

Coût de la formation : 500 euros TTC.

## MODULE 4 : CONSOLIDER ET DÉCLINER L'OFFRE ALTERNATIVE EN COLLECTIVITÉ

*Approfondir ses techniques et ses connaissances en conditions réelles*

### Deux jours de formation-action sur un site de restauration partenaire d'Un Plus Bio pour :

- > Envisager les réussites, les limites et les solutions pour la mise en place de plats alternatifs en restaurant collectif : questions techniques, d'organisation, de communication, d'accompagnement.
- > Décliner les types de plats découverts et pratiqués dans le module de base « le bio et l'alternatif » (Jour 1).
- > Réaliser une production alternative suivie d'un repas en situation réelle pour environ 300 convives (Jour 2).
- > Systématiser les micro-changements qualitatifs dans son offre alimentaire.

### Une expérience et des outils pour ancrer l'alimentation durable dans son restaurant collectif, par :

- La rencontre, les échanges et témoignages de collègues professionnels impliqués dans les mêmes évolutions
- L'approfondissement des techniques de cuisine alternative et leur application en volume
- La mise en perspective de l'expérience in situ avec les enjeux de qualité alimentaire et le projet territorial
- Le travail sur les grilles de menus des participants

Public : gestionnaires ou responsables de restauration, cuisiniers, chefs et seconds, personnels en charge de l'élaboration des menus



#### Le Formateur :

Gilles Daveau, cuisinier formateur, consultant, auteur du « Manuel de cuisine alternative ».

Coût de la formation : 500 euros TTC.

## MODULE 5 : LE POISSON EN RESTAURATION COLLECTIVE, DE LA CRIÉE À L'ASSIETTE

*Dépasser les freins pour partir à la découverte d'un univers insoupçonné*

### Deux jours de formation pour :

- > Aborder les apports nutritionnels du poisson, son introduction en restauration collective, la réglementation.
- > Faire le point sur l'équilibre nutritionnel d'une assiette et des menus alternatifs.
- > Comprendre comment équilibrer un menu avec du poisson et comment l'introduire dans le cadre de menus alternatifs.
- > Identifier des recettes pour valoriser les produits de la mer.

### Modalités pédagogiques

- Chaque jour, des apports théoriques sur les enjeux autour du poisson
- Une découverte de la filière par le biais de témoignages et de visites
- Des ateliers culinaires, des dégustations, des échanges pour partager de nouvelles techniques
- Des ateliers nutrition pour travailler en groupe sur les recettes et les menus

Public : agents de collectivités, directeurs, élus en charge de la restauration collective mais aussi cuisiniers, gestionnaires, diététiciens...



### Les formateurs :

Laurence Traversier, diététicienne et nutritionniste

Stéphane Brette, cuisinier formateur, gérant d'une société de traiteur

Coût de la formation : 500 euros TTC

## MODULE 6 : DU BIO, DU FRAIS DU LOCAL DÈS LA CRÈCHE : ASPECTS NUTRITIONNELS ET LEVIERS CULINAIRES

*Identifier les leviers culinaires pour la nutrition et l'éducation au goût et à la diversité des plus petits*

### Deux jours de formation pour :

- > Comprendre pourquoi et comment donner du sens à un projet de qualité alimentaire.
- > Identifier les atouts de la qualité alimentaire pour la petite enfance.
- > Faire le point sur les différents types d'agriculture, les processus de fabrication des aliments et faire le lien avec l'intérêt nutritionnel des aliments pour les petits.
- > Comprendre l'intérêt des équilibrages entre protéines animales et végétales et lever les freins à leur introduction chez les petits.
- > Faire le point sur la réglementation pour la petite enfance.

### Modalités pédagogiques

- Des apports théoriques sur la construction de son projet alimentaire
- Des ateliers culinaires et des échanges pour mettre en pratique les leviers identifiés pour une qualité alimentaire chez les tout petits
- Des ateliers nutrition pour concevoir des menus autour de nouvelles recettes
- Des exercices de dégustation spécifiques
- La découverte d'outils d'information et de sensibilisation

Public : personnels des crèches.



### Les formateurs :

Laurence Traversier, diététicienne et nutritionniste

Stéphane Brette, cuisinier formateur, gérant d'une société de traiteur

Coût de la formation : 500 euros TTC

# Modalités générales

## Inscriptions aux formations :

Association Un Plus Bio  
68 bis avenue Jean-Jaurès  
30900 NÎMES  
Tél : 09 82 58 26 41 / fax : 09 82 60 90 04  
Courriel : [contact@unplusbio.org](mailto:contact@unplusbio.org)

## Préparation

Une fois l'inscription à la formation validée, chaque stagiaire s'engage à lire le manifeste « Quand les cantines se rebellent » qui lui sera adressé gratuitement avant la formation.

## Évaluation et suivi des formations

Une évaluation est mise en place systématiquement à l'issue de chaque formation.  
Chaque stagiaire s'engage à y répondre.

## Dates et lieux

Les fiches techniques avec le programme détaillé de chaque formation ainsi que les dates et lieux des sessions sont actualisés sur le site [www.unplusbio.org](http://www.unplusbio.org), rubrique formations.

Activité de formation enregistrée sous le numéro : 91-30-02394-30 / Siret : 445 260 144 000 24  
Association non assujettie à la TVA pour les opérations de formation professionnelle.



[www.unplusbio.org](http://www.unplusbio.org)

