

Ref IVP27

## Savoir faire soi-même sa cuisine

### OBJECTIFS

- ▶ Acquérir une conduite autonome en matière de conception et de réalisation de ses repas.
- ▶ Savoir les équilibrer.

### PROGRAMME

- ▶ Le budget alimentaire :
  - comment programmer et faire ses achats ?
- ▶ Que choisir ? Fraîcheur, prix, saison, conserves, surgelés
- ▶ La conservation des produits frais / entamés
- ▶ Le matériel de cuisine et la cuisine :
  - choix, entretien, hygiène, nettoyage, sécurité, garanties
  - utilisation des appareils ménagers
- ▶ Les plats servis froids :
  - salades / menus d'été / assaisonnements
  - les boissons
- ▶ Les plats chauds :
  - légumes / viandes / poissons / pâtes
- ▶ Les pâtisseries :
  - apprendre à faire un gâteau.

**Méthode pédagogique** : Recueil des attentes. Apports théoriques, méthodologiques, mises en situation, travail en sous-groupes

Remise d'un support écrit. Evaluation des acquis en début et fin de stage.



**Personnes concernées / Prérequis** : Ouvriers d'ESAT/EA

**Animation** : Intervenant éducatif

**Nombre de participants** : 6 personnes maxi

**Durée** : 4 jours, soit 28 heures

**DPC** : nous consulter

## INTRA

Ce stage peut être organisé  
dans votre établissement  
avec un tarif groupe.



GERFI+ S.A.S au capital de 250 000€  
SIRET 393 456 892 00024 - Code NAF 8559A - RCS La Rochelle

