

Des assiettes plus végétales pour une santé durable en restauration collective



Informations

Lieu

Campus de la Gaillarde
[2 Place Pierre Viala, 34000 Montpellier](#)

Public

Cadres de santé, diététiciens, directeurs/représentants de la direction EHPAD, restauration scolaire, restauration hospitalière, restauration d'entreprise, aides soignants, infirmiers

Chefs de cuisine, cuisiniers de la restauration collective

Responsables qualité

Associations, structures en lien avec la restauration collective et ses problématiques, concernées par l'alimentation saine et durable

Responsables pédagogiques

Noémie PAILLONCY - animatrice alimentation santé et durable (diététique) et chargée de mission alimentation durable dans la restauration collective

David MONIER - chef de cuisine en restauration collective et formateur de cuisiniers professionnels depuis 13 ans

Lien web



Certification



L'article L.6316-4 II du code du travail reconnaît la qualité de l'établissement d'enseignement supérieur au titre des 4 catégories d'actions concourant au développement des compétences.

Contact

Pôle formation continue courte

E-mail : safco-formations-courtes@institut-agro.fr Tél : 04 99 61 30 27

Adresse : L'Institut Agro Montpellier – 2 place Pierre Viala Campus La Gaillarde
34 000 MONTPELLIER

SIRET : 130 026 222 00013

Cuisiner vivant, vrai, végétal et varié

Contexte

Dans un contexte de crise sociale et environnementale, l'alimentation représente un sujet de mobilisation qui interroge et fédère toutes les tranches de la société.

L'industrialisation de l'alimentation, les changements d'habitudes alimentaires, l'explosion de maladies chroniques, métaboliques, obésité, cancers, trouvent pour partie leurs racines dans nos habitudes alimentaires.

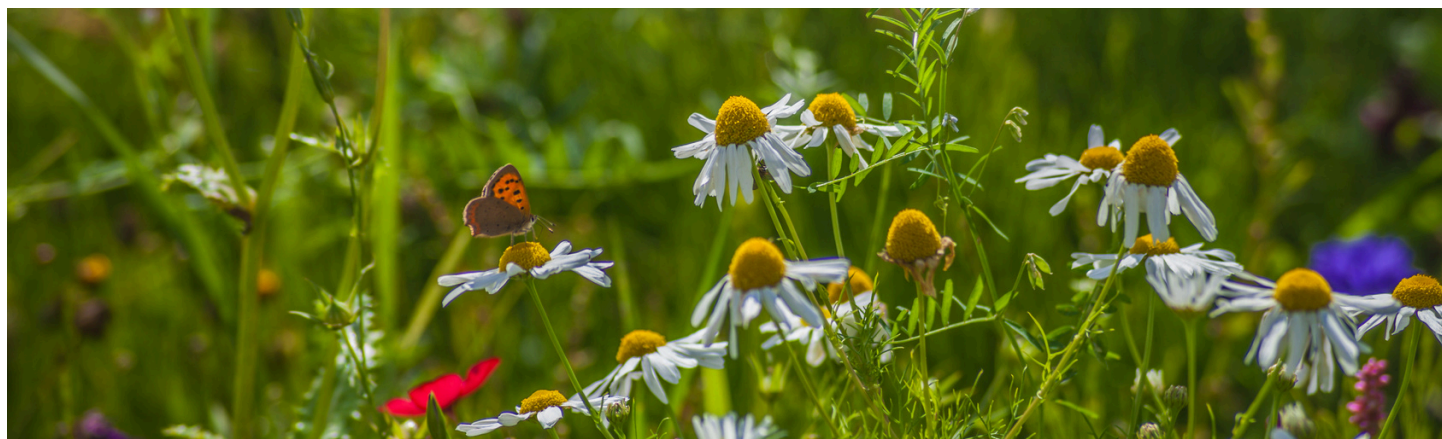
L'alimentation saine et durable est donc un enjeu de santé publique.

Dans le cadre des lois **EGAlim** et **Climat et Résilience**, les établissements qui hébergent de la restauration collective doivent intégrer davantage de produits durables et végétaux dans leurs menus : un repas végétarien par semaine, 50 % de produits de qualité dont 20 % bio, et une réduction des contenants plastiques sont désormais des obligations.

Pour les parties prenantes de la restauration collective et tous ceux concernés par l'alimentation saine et durable, cette évolution est aussi une opportunité : améliorer la qualité nutritionnelle des repas, répondre aux attentes sociétales, tout en maîtrisant les coûts et en valorisant leur savoir-faire.

Cette formation vous accompagne pour comprendre la réglementation, les recommandations et directives sur le sujet, adapter les menus sur la base d'ingrédients d'origine végétale, sensibiliser vos équipes et réussir concrètement la végétalisation des assiettes dans votre établissement.

A l'issue de cette formation, vous serez capables de choisir des aliments bruts, de saison, en circuits courts, de qualité et adaptés aux convives et d'utiliser les cinq saveurs afin d'élaborer des assiettes végétalisées savoureuses et visuellement attrayantes. Pour allier cuisine, santé, agriculture et environnement !



Objectifs

- ☐ Analyser les enjeux de l'alimentation durable avec les avancées scientifiques, les réglementations, les lois et les recommandations dans le domaine de l'alimentation en matière de santé publique
- ☐ Reconnaître un produit de qualité, brut, transformé et ultra-transformé pour informer et aider ses convives à trouver des repères alimentaires sains
- ☐ Maîtriser la règle des 4V (concept scientifique) pour une alimentation durable
- ☐ Maîtriser les notions d'équilibre alimentaire et les réglementations en vigueur en matière de végétalisation des assiettes
- ☐ Maîtriser des techniques culinaires issues de différentes cultures pour préparer des assiettes végétales
- ☐ Proposer des assiettes en restauration collective mises en valeur avec des préparations végétales simples
- ☐ Illustrer les notions de saveurs, de qualité organoleptique et leur importance dans la végétalisation des assiettes pour susciter l'acceptabilité des convives
- ☐ Rassembler et exploiter les actions reproductibles pour son établissement par imprégnation des autres réussites collectives au niveau national

Contenu et programme

JOUR 1

9h - Accueil des participants

9h30 - Compréhension alimentaire et habitudes alimentaires de société : les notions de matrices alimentaires, de transformation, d'ultra-transformation des aliments, d'aliments sains et de circuits courts (qualité, équilibre, satiété).

10h45 - Découverte de la diversité du monde alimentaire végétal, importance diététique : la règle des 4V (concept d'approche scientifique INRAE - pôle alimentation durable) et la complémentarité entre l'équilibre alimentaire, la santé et l'environnement. Techniques de cuissons végétales et répercussions sur la matrice alimentaires et les valeurs nutritives des aliments

12h - Techniques culinaires et notion de plaisir gustatif, visuel, olfactif (organoleptique) : confection d'une assiette végétalisée équilibrée en choisissant des aliments et des ingrédients par grands groupes

12h30 - Dégustation des productions

14h30 - Compréhension alimentaire : découverte de la diversité alimentaire végétale, des associations possibles culinaires végétales (céréales, légumes, légumineuses, fruits, graines) et des ingrédients culinaires (huiles, épices, aromates). Importance en termes d'impacts sur la santé, la diététique et la planète

15h45 - Techniques culinaires végétales (trempage, parrage, dressage, cuissons) pour préparer des aliments bruts végétaux en circuit court

17h - Tour de table et bilan

17h30 - Clôture

JOUR 2

9h - Accueil des participants, jeu de coopération

10h15 - Végétalisation des assiettes en restauration collective et milieu hospitalier : l'UMAMI et son importance gustative, diététique et psychologique

11h15 - Mise en pratique des techniques culinaires pour préparer du végétal : complémentarité des saveurs et des épices

13h30 - Les desserts végétaux en restauration collective : questionner la place des sucres pour comprendre les notions diététiques, d'équilibre alimentaire et de plaisir

14h - Atelier pâtisserie végétale

15h45 - Échanges et débats

17h15 - Plan d'action individuel et clôture

Modalités pédagogiques

Apports théoriques avec syllabus et ouvrages culinaires consultables pendant la formation.

Module d'animation autour de la classification alimentaire.

Livret de formation individuel remis à chaque stagiaire.

Mises en situations pratiques avec un atelier de confection d'un menu végétarien de l'entrée au dessert.

A noter

Pré-requis : Avoir le souhait de développer l'alimentation saine et durable dans son établissement par la végétalisation des assiettes.

L'expérience reconnue de deux formateurs dans l'approche de la Cuisine 4V végétale auprès d'un réseau d'établissements de restauration collective.

Dernière mise à jour - le 8 juillet 2026