CHEF ACADEMY
London

Cours de cuisine végétarienne et végane (80 heures)

Formation technique (80 heures)

- Introduction à la cuisine végétarienne, végane et à base de végétaux.
- Introduction à l'environnement d'une cuisine professionnelle et aux pratiques de travail en toute sécurité.
- Équipements, ustensiles et couteaux de cuisine.
- Techniques de découpe et maniement du couteau d'office.
- Mise en place et organisation de la cuisine.
- Sélection des ingrédients et saisonnalité.
- Légumes et herbes fraîches.
- Céréales et légumineuses.
- Fruits à coque et graines.
- Tofu et autres produits d'origine végétale.
- Saveurs : l'amer, l'acide, le sucré, l'umami et le salé.
- Herbes, épices et assaisonnements.
- Techniques de cuisson, notamment le rôtissage, la cuisson à la vapeur, la cuisson sautée, le blanchiment et le braisage.
- Maîtrise de la chaleur et de ses effets sur la saveur, la couleur et la texture.
- **Développement des saveurs :**
  - Sources végétales d'umami.
  - Superposition des saveurs.
  - Acidité et équilibre des saveurs.
- Sauces et émulsions végétariennes et véganes.
- Introduction à la fermentation et à l'utilisation d'ingrédients fermentés, tels que le miso.
- Composition, structure, texture et équilibre des plats.
- **Influences internationales :**
  - Cuisine européenne moderne centrée sur les légumes.
  - Cuisine asiatique à base de végétaux.
  - Plats végétariens du Moyen-Orient.
  - Traditions d'utilisation des épices à travers le monde.
- Conception de menus végétariens et véganes.
- Ingénierie des menus.
- Pratiques culinaires durables et utilisation responsable des ingrédients.
- Réduction du gaspillage alimentaire.
- Présentation des plats, dressage et stylisme culinaire.