



LES SIGNATURES DE CHEFS



OBJECTIFS

Améliorer la maîtrise des techniques destinées à alléger la cuisine et favoriser la créativité avec les produits de saison.

CUISINE DE LA FORME : EQUILIBRE ET CREATIVITE par Philippe Girard

Public visé :

Cuisiniers, Restaurateurs. Etablissements de thalassothérapie et balnéothérapie.

Pré-requis :

Niveau professionnel confirmé.

PROGRAMME

- Découverte des produits.
- Définition du concept selon le résultat recherché par la clientèle : amaigrissement ou santé dans l'assiette.
- Variations autour d'un produit.
- Technique et mise au point de cuisson, de vinaigrettes allégées, de sauces goûteuses malgré les contraintes imposées par le nombre de calories.
- Réalisation de recettes allégées de type gastronomique.
- Dressage des assiettes. Dégustation et analyse.

EXEMPLES DE RECETTES DU STAGE

DE LA SESSION 2006 (les recettes du cours
Peuvent être changées à chaque session)

Soupe d'oignons rouges aux grillons de ris de veau

**Dos de turbot, grosses crevettes
et petits légumes au bouillon de coriandre**

Viennoise de sole aux morilles, pousses d'épinard

**Dos de bar à la vapeur de citronnelle,
fondue d'endives et sauce à l'orange**

**Râble de lapereau farci, caviar d'aubergine
et jus d'agrumes**

**Côtes d'agneau marinées, sauce ponzu,
salade de légumes râpés**

Osso bucco à l'orange

Marinade de fraises, glace au yaourt

ENCADREMENT

Professeurs expérimentés, reconnus par leurs pairs, pédagogues, primés dans des **Concours Nationaux et Internationaux** et, pour certains, **Meilleurs Ouvriers de France**.

DATES ET TARIFS

Se reporter aux *Calendrier et Tarifs des stages* à la rubrique "**Signatures de chefs**".

NATURE ET DUREE

Perfectionnement professionnel.
4,5 jours = 35 heures

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Stages basés sur la pratique des techniques et la réalisation de recettes d'application par les candidats. De ce fait, le nombre de participants est **limité à 12 par session**.

Les cours sont animés en français avec une possibilité de support en anglais.

FIN DE STAGE

Une **Attestation de Stage** nominative est remise en fin de cours.

Un relevé de présence est joint à la facture.