



Organic Résilience
PERMACULTURE

Plan de cours 1/2



Public visé

Tout public

Prérequis

Avoir suivi le Module 1 :
Initiation à la permaculture

Durée

2 jours

Lieu

Région parisienne (94)
Normandie (27)

Module 6

Cuisine nourricière, végétale et durable

Programme

Comprendre mon alimentation

- Introduction : Mon design alimentaire
- Comprendre les besoins énergétiques essentiels à travers des choix de production ou d'approvisionnement adaptés
- Les grands principes de la physiologie digestives et de l'épigénétique
- Les piliers d'une alimentation équilibrée et durable
- Focus sur les régimes végétariens et végétaliens : intérêts et points d'attention des régimes moins carnés

> Quiz interactif

Les techniques essentielles pour une cuisine végétale riche

- Comprendre et savoir jouer avec les différents modes de cuisson
- Savoir préparer des sauces grâce aux différentes techniques de bases
- Focus sur la préparation des céréales et légumineuses

> Quiz interactif

> Ateliers pratiques

Cuisiner cru

- Les bénéfices de l'alimentation vivante
- Les techniques de bases
- Les recettes

> Ateliers pratiques

Utilisation des plantes aromatiques et plantes sauvages en cuisine

- Identifier les plantes comestibles
- Savoir les utiliser en cuisine
- Conseils sur les synergies aromatiques



Organic Résilience
PERMACULTURE

Plan de cours 2/2



Les alternatives végétales

- Les alternatives à la viande et au poisson
- Les alternatives aux produits laitiers
- Focus sur les huiles

> Quizz interactif

Développer sa créativité grâce à la maîtrise des techniques acquises

- Atelier de création de recettes
- Savoir cuisiner avec ce que l'on a
- Imaginer des recettes en respectant les principes d'une cuisine équilibrée, goûteuse et durable

Outils indispensables du cuisinier

- Piège à éviter pour rester en bonne santé
- Conseils en fonction de sa pratique et de son budget

Module 6

Cuisine nourricière, végétale et durable

Ateliers pratiques individuels et de groupe (non-exhaustif)

Quiz interactif de fin de module

Méthodes pédagogiques

Organique Résilience Permaculture préconise une approche pragmatique de la discipline enseignée afin qu'elle puisse être instrumentalisée par les stagiaires en conditions réelles au cours du cursus et mise en pratique immédiatement en sortie de formation.

Outils pédagogiques

- Tableau numérique en salle, accès au jardin ou à la forêt en extérieur.
- Cas pratiques : fiches de simulation, questionnaires, visuels.

Accompagnement

Suivi individuel tout au long du cursus dans le cadre des phases pratiques de la formation.

Évaluation des stagiaires

Grille d'évaluation personnalisée mise à jour tout au long du cursus afin de s'assurer de la maîtrise par les stagiaires de la transposition pratique des essentiels de l'enseignement dans le cadre des exercices individuels et de groupe.

Évaluation de la formation

- Tour de table au démarrage de chaque nouvelle journée : précision des attentes, sujets à approfondir, validation du rythme.
- Questionnaire de satisfaction rempli par les stagiaires en fin de cursus.

Intervenants

Les formateurs référents sont tous titulaires du Cours Certifié en Permaculture (CCP).

Tarifcation

Coût journalier de suivi d'un module (autre que CPN) :

- 150 € H.T. pour les particuliers
- 280 € H.T pour les organisations

Contact

+33 (0)6 52 05 89 35
contact@organic-resilience.fr