

Cuisiner santé

Formation conçue spécialement pour les cuisiniers et aides-cuisiniers d'établissement

**Au terme de la formation,
les participants seront en mesure de :**

- Reconnaître l'importance du cuisinier dans l'application d'une offre alimentaire qui contribue à la santé de la clientèle des établissements ;
- Reconnaître les moyens et les ressources dont le cuisinier dispose pour rendre l'offre alimentaire plus saine ;
- Nommer trois (3) raisons de mettre en valeur les légumes et les fruits au menu ;
- Nommer trois (3) avantages d'enrichir le menu de légumineuses ;
- Expliquer l'importance des sources de gras dans une alimentation saine ;
- Expliquer ce qui constitue un menu équilibré et en donner une illustration ;
- Distinguer des produits contenant des gras saturés, polyinsaturés et trans ;
- Reconnaître des sources de sucres dans les produits alimentaires transformés ;
- Utiliser les bouillons commerciaux de façon à réduire l'apport en sodium tout en conservant le goût ;
- Élaborer des recettes plus riches en fibres, moins élevées en sodium, en gras saturés et en sucre raffiné ;
- Conserver les qualités organoleptiques et nutritionnelles des légumes de l'apprêt à la cuisson et au service.

Durée

14 heures

Horaire

8 h 30 à 16 h 00

Coût

275 \$

Lieu

Centre de formation professionnelle
Jacques-Rousseau
444, rue de Gentilly Est
Longueuil (Québec) J4H 3X7



**Pour information ou inscription:
450 670-0730, poste 2141**

Dates de formation

Groupe 14 : 22 et 23 février 2018

Groupe 15 : 15 et 16 mars 2018

Groupe 16 : 31 mai et 1^{er} juin 2018

Groupe 17 : 21 et 22 juin 2018

**Faites vite,
les places sont limitées!!!**

* Les participants à la formation devront obligatoirement se conformer aux règles d'hygiène et de salubrité alimentaires prescrites par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec.