



CUISINE DIETETIQUE

Objectifs

- Acquérir des techniques de cuisson qui rendent la cuisine plus saine
- Avoir la possibilité de modifier les recettes de la carte avec des qualités diététiques

Contenu détaillé du programme

Cuisiner avec de l'eau en utilisant les techniques :

1. Pocher
2. Vapeur
3. Blanchir
4. Bouillir

Continuation de la cuisson avec de l'eau.

Cuisiner avec de la chaleur intense utilisant les techniques suivantes

1. Sauter avec de l'eau
2. Saisir
3. Griller

Recettes réunionnaises façon diététique

Réalisation d'un menu

Méthodes pédagogiques

- Les cours auront lieu dans un restaurant d'application
- Supports photocopiés
- Fiches techniques