

COURS DE CUISINE ET DIÉTÉTIQUE FOURCHETTE VERTE



BIENVENUE

Ces cours sont destinés aux professionnels des métiers de bouche, des crèches, des unités d'accueil pour écoliers ou de toutes autres institutions.



Nous avons le plaisir de vous proposer une nouvelle saison de cours de cuisine et de diététique Fourchette verte, cours pratiques et théoriques créés pour vous par des professionnels.

Un prix préférentiel sera accordé aux personnes travaillant dans des établissements labellisés Fourchette verte.

CUISINER DURABLE : ÉVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Durée 1 soirée, 4 leçons de 45 minutes

Objectifs

- Reconnaître la différence entre date limite de consommation et durée de conservation minimale.
- Conserver correctement les restes et les revaloriser dans de nouvelles recettes.
- Comprendre ce qu'est un choix de produit durable : saison, proximité, bio, emballage, etc.
- Adopter des modes de cuisine économique.

Formateur Pascal Aubert, chef de cuisine dipl., formateur

Lieu Fondation rurale interjurassienne, Courtemelon

Prix CHF 90.00
CHF 40.00 pour les membres « Fourchette verte »
Frais d'intendance : CHF 20.00, non compris.

ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE, SANS VIANDE ET SANS POISSON

Durée	1 soirée, 4 leçons de 45 minutes
Objectifs	– Connaître les alternatives végétales à la viande et au poisson et leur composition (tofu, tempeh, etc.). – Choisir des protéines végétales en tenant compte de la durabilité et les cuisiner.
Formateur	Pascal Aubert, chef de cuisine dipl., formateur
Lieu	Fondation rurale interjurassienne, Courtemelon
Prix	CHF 90.00 CHF 40.00 pour les membres « Fourchette verte » Frais d'intendance : CHF 20.00, non compris.

ÉTIQUETTES DES PRODUITS ALIMENTAIRES, UN CASSE-TÊTE ?

Durée	1 soirée, 2 leçons de 45 minutes, cours théorique
Objectifs	– Décrypter les étiquettes des produits alimentaires. – Comprendre ce que signifient les valeurs et la composition nutritionnelles et les interpréter. – Analyser différents aliments : pour enfants, végétariens, etc.
Formateur	Florianne Chételat, diététicienne BSc HES-SO et coordinatrice Fourchette verte Jura ou Anita Kradolfer, diététicienne BSc en Nutrition et diététique.
Lieu	Fondation rurale interjurassienne, Courtemelon
Prix	CHF 60.00 CHF 30.00 pour les membres « Fourchette verte »

INSCRIPTION AU COURS

Dès à présent, vous pouvez vous inscrire en ligne sur notre site www.avenirformation.ch/fourchetteverte ou au secrétariat d'AvenirFormation, rue de l'Avenir 33A à Delémont.



Lorsque suffisamment d'inscriptions nous seront parvenues, une date de cours sera fixée et communiquée au moins trois semaines avant le début de la formation. Une convocation sur laquelle figureront l'ensemble des informations utiles vous sera envoyée en temps opportun.



www.avenirformation.ch/fourchetteverte

Le masculin générique est utilisé pour garantir la clarté du texte, il s'applique indifféremment aux femmes et aux hommes.