

## Apprendre les bases de la Crusine ou cuisine crue vitaminée

Programme de formation en présentiel – DURÉE : 1 jour



### Objectifs pédagogiques

STAGE EXCLUSIVEMENT PRATIQUE AVEC LA REALISATION DE NOMBREUSES PREPARATIONS ALIMENTAIRES

A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Préparer des aliments vitaminés et sans gluten sous forme de recettes novatrices
- Mettre en place une organisation permettant de servir ces plats originaux élaborés sans cuisson

### Public visé et prérequis

- **Public visé** : Ensemble du personnel de cuisine et de service des repas
- **Prérequis** : Aucun prérequis

### CONTENU DE LA FORMATION

*Une évaluation des connaissances sera réalisée en début de stage à l'aide d'un questionnaire afin d'évaluer l'apport nécessaire de connaissances nouvelles.*

#### Base de la crusine en collectivité de santé ou de vie

- Découverte de la crusine, équilibre alimentaire et naturopathie, règles essentielles à respecter, matériel à prévoir, organisation à mettre en place pour servir les plats
- Connaître l'alimentation sans Gluten et composer les recettes en conséquence

#### Préparations alimentaires crues en fonction de la saison

- Exemple d'élaboration d'entrées : houmous, makis, soupes crues, pâté forestier, ...
- Exemple d'élaboration de plats principaux : pizza crue, taboulé de chou-fleur, quiche du potager, Fajitas, ...
- Exemple d'élaboration de desserts : brownie aux noix, crème au chocolat, feuilleté aux framboises, gâteau à la carotte, ...
- Exemple d'élaboration de collations : compotes et smoothies crus, recettes à base de fruits secs et fruits frais

### Moyens prévus

- **Moyens pédagogiques** : Nos supports pédagogiques ne comportent aucune promotion. Photographies et films pratiques, vidéo projection dynamique, textes réglementaires et guides de bonnes pratiques, études de cas issus des pratiques professionnelles, mises en situation pratique.
- **Moyens techniques** : vidéoprojecteur et ordinateur apportés par le Consultant-Formateur.
- **Moyens d'encadrement** : Tous nos stages sont réalisés par des soignants, hygiénistes ou microbiologistes diplômés ayant plus de 20 ans d'expérience de terrain.

## Moyens permettant le suivi et la sanction de la formation

- **Suivi de l'exécution** : Signature des feuilles d'émargement par demi-journée par les stagiaires et le formateur.
- **Sanction** : Une attestation de stage sera délivrée à l'ensemble des participants. Un questionnaire d'évaluation de la formation sera remis aux stagiaires. Un bilan des acquis du programme et de l'évolution des pratiques sera également réalisé.

## Durée, période de réalisation et modalités de déroulement

- **Durée totale de la formation** : 1 jour soit 6,5 heures
- **Période de réalisation** : Définie avec le Client.
- **Horaires** : Stages de 9h00 à 16h00, avec une pause déjeuner de 30 minutes
- **Rythme** : Défini avec le Client.
- **Modalité de déroulement** : Stage présentiel en intra-entreprise
- **Lieu de formation** : Sur le site du Client
- **Accessibilité aux personnes handicapées** : Nos Clients sont responsables et se portent garants de l'accessibilité des salles de formation aux personnes handicapées physiques. Nos formations sont toutes accessibles aux personnes déficientes visuelles ou auditives. En amont de toute formation, le Client nous informe des éventuels handicaps du personnel formé afin de déterminer si la formation peut être suivie ou non en fonction des conditions d'organisation.



**TARIF** Intra-établissement par jour :  
**1480 euros**

pour un groupe de 12 personnes maxi

*Hors frais d'hébergement et de déplacement*

**Renseignements et inscriptions**

06.83.88.04.60

[www.hygides-sante.com](http://www.hygides-sante.com)

HYGIDES Santé

21 avenue Aristide BRIAND

67100 STRASBOURG