



Cuisine : cuisine pour débutants

2

Description	Souhaitez-vous préparer un menu simple pour vous, votre famille ou vos amis? Avec le nouveau livre de cuisine de base «Green Gourmet», vous apprenez à préparer pas à pas de délicieux menus. Le côté pratique y est particulièrement mis en avant. Sous la direction de formateurs compétents, vous prendrez de l'assurance et développerez une certaine routine dans votre cuisine, et aurez plaisir à préparer des menus sains et savoureux en accord avec les saisons. Vous apprendrez également à stocker correctement les aliments et à les préparer en respectant leurs propriétés.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Méthodes de préparation (bouillir, cuire à la vapeur, rôtir, etc.) et techniques de base• Sélection et maniement des aliments (saisonnalité, durabilité, substances nutritives, hygiène, stockage, etc.)• Utilisation des appareils et des ustensiles (p. ex. mixeur à main, four)• Planification du menu, organisation du temps et du travail dans la cuisine• Compréhension des recettes• Trucs et astuces qui facilitent le travail quotidien
Prérequis	Pas de connaissances préalables nécessaires.
Groupe cible	Vous souhaitez apprendre à préparer de manière autonome des plats simples. Vous aimeriez acquérir de l'assurance et une certaine routine dans l'utilisation des aliments et des appareils de cuisine.
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Vous apprenez à préparer de manière autonome des menus simples, saisonniers et sains.• Vous connaissez les principaux modes de préparation et les techniques de base.• Vous connaissez les principaux termes techniques et êtes capable de reproduire les recettes simples du cours de base «Green Gourmet».• Vous connaissez les critères permettant de composer des menus sains, saisonniers et durables.• Vous savez utiliser correctement les ustensiles et appareils de cuisine.• Vous savez vous organiser dans la cuisine (préparation et réalisation).
Méthodologie/Didactique	<ul style="list-style-type: none">• Enseignement pour adultes, axés sur les expériences et le processus, stimulant tous les sens

Ecole-club Migros Neuchâtel Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Cuisine : cuisine pour débutants 2

- Théorie et pratique

Date	sur demande / D_59083
Durée	Total 6.00 période(s)
Ecolage	CHF 132.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Neuchâtel (en cours de planification)

Ecole-club Migros Neuchâtel Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

