

FICHE DESCRIPTIVE DE LA FORMATION

MÉDECINE CULINAIRE POUR TOUS

DÉCOUVERTE, EXPLORATION, TRANSFORMATION

CONTEXTE

Métamorphosez votre vision et vos habitudes alimentaires grâce à une approche active, alliant nutrition, médecine et art culinaire. Explorez la Médecine culinaire comme un outil concret et pragmatique pour transformer votre alimentation et votre relation avec celle-ci.

Pourquoi rejoindre la médecine culinaire ?

- Adoptez une approche pragmatique et concrète : apprenez à cuisiner des recettes simples, savoureuses et adaptées à vos besoins.
- Maîtrisez les bases nutritionnelles essentielles : comprenez les principes fondamentaux pour une alimentation équilibrée et saine.
- Reprenez plaisir à cuisiner : explorez des recettes créatives qui allient santé et plaisir culinaire.
- Contribuez à la santé planétaire : intégrez des pratiques alimentaires alignées avec les enjeux environnementaux actuels, inspirées du modèle méditerranéen et de l'alimentation à base de plantes.



PUBLIC VISÉ

Tout public



PRÉREQUIS

Aucun



MODE D'ORGANISATION

E-learning



DURÉE ESTIMÉE

14 H 00



NOMBRE VIDEOS

80



PRIX ET MODALITÉS

399€ net de taxe *

*Cette formation n'est pas éligible au CPF

DÉCOUVERTE, EXPLORATION, TRANSFORMATION

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. Développer des compétences clés (conceptuelles, expérientielles, de savoir-être, techniques et organisationnelles afin de renforcer l'agentivité alimentaire c'est-à-dire votre capacité à agir avec efficacité, flexibilité et intentionnalité dans vos choix alimentaires.
2. Promouvoir des habitudes alimentaires ancrées dans la science, enrichies par une longue tradition culinaire et une exploration sensorielle des saveurs.
3. Faire rayonner le plaisir culinaire, en réconciliant santé, partage et création en cuisine.

DÉCOUVERTE

CONTENU DE LA FORMATION

Partie 1 - Théorique - Introduction aux concepts fondamentaux

Médecine culinaire et nutrition

- Médecine culinaire : c'est quoi et pour qui ?
- Que ton aliment soit ton médicament ?
- La qualité alimentaire : c'est quoi ?

Flaveurs et somesthésie

- Remettre les pendules à l'heure sur les terminologies
- Décrypter l'umami... pour une révolution délicieuse
- La saveur acide : un vestige primitif ?

Techniques culinaires

- Hygiène et salubrité
- Noix au rouleau

Partie 2 - Expérimentation culinaire - Recettes Associées : Simples, accessibles et introduisant les bases

Soupes, potages et légumineuses

- Potage calabraise
- Fond de légumes

Légumes

- Concombre froid-chaud (**va avec Pickles)
- Chou kale deux façons
- Fenouil aux 3 agrumes
- Salade thaï poivrons-mangues

Vinaigrettes, sauce et condiments

- Vinaigrette de base
- Sauce tomate italienne (**va avec Poulet)
- Pickles d'oignon rouge au Xérès et sumac (**va avec Concombre)
- Gomasio

Accompagnements

- Olives mecharmels

Plats principaux

- Légumes rôtis et féta
- Poulet alla parmigiana (**va avec Sauce tomate italienne)

Desserts et collations

- Salade de fruits d'été et son coulis
- Oranges à la marocaine
- Noix de pin rôtie
- Noix parfaites

FICHE DESCRIPTIVE DE LA FORMATION

MÉDECINE CULINAIRE POUR TOUS



EXPLORATION

CONTENU DE LA FORMATION

Partie 1 - Théorique - Explorations intermédiaires des techniques et saveurs

Médecine culinaire et nutrition

- L'alimentation un mode de vie : des modes ou des identités alimentaires ?
- Pour une approche éducative contre la confusion ("durable", "conscience" et "équilibre")
- Les recettes : une destination ou prescription ?

Flaveurs et somesthésie

- La saveur salée : un rôle majeur
- La saveur amère : quelle tristesse
- La saveur sucrée : profitable ou profit de table

Techniques culinaires

- Les légumineuses : technique de trempage intégré
- Saveurs essentielles : quelques ingrédients / produits indispensables

Partie 2 - Expérimentation culinaire - Recettes Associées : techniques intermédiaires et exploration multisensorielle

Soupes, potages et légumineuses

- Fond blanc de volaille
- Soupe d'haricots et sa jardinière
- Soupe avgolemono

Légumes

- Chou nappa à la poire asiatique
- Rémoulade de céleri rave
- Poêlée de champignons (**va avec Gnocchi)
- Betteraves 2 façons (**va avec Salade de chèvre chaud)

Vinaigrettes, sauce et condiments

- Vinaigrette balsamique réduit
- Mayonnaise acidulée piquante (** va avec Calmar)
- Vinaigrette César
- Quinoa croquant (** va avec Divines barres)

Accompagnements

- Riz pilau / pilaf
- Gritz

Plats principaux

- Calmar à la Newbury Street (**va avec Mayonnaise acidulée)
- Gnocchi à la ricotta (** va avec champignons)
- Salade de chèvre chaud à la provençale (** va avec Betteraves et Pacanes)

Desserts et collations

- Pacanes à l'érable (** va avec Salade de chèvre chaud)
- Divines barres de quinoa croquant (** va avec Quinoa croquant)
- Mousse tofu chocolat café

TRANSFORMATION

CONTENU DE LA FORMATION

Partie 1 - Théorique - Applications avancées et concepts philosophiques

Médecine culinaire et nutrition

- L'agentivité alimentaire
- Un cadre pédagogique pour la praxis
- Les invasions barbares : nutritionnalisation, gastronomisme et bien manger

Flaveurs et somesthésie

- Le gras... bien plus que de simples calories
- L'odorat : le patron ?
- La somesthésie Ah ! je comprends ces sensations

Techniques culinaires

- Les couteaux et les outils de base en cuisine
- Les principales découpes en cuisine

Partie 2 - Expérimentation culinaire - Recettes Associées : techniques avancées et créativité

Soupes, potages et légumineuses

- Soupe indienne de pois chiche au cari
- Soupe harira marocaine
- Haricots lima géants infusés aux chilis et citrons

Légumes

- Carpaccio de courge musquée (***) va avec Sauce aigre)
- Salade de brocoli croquant (***) va avec Nouilles chinoises)
- Bok choy umani
- Chou de Bruxelles umani (***) va avec Vinaigrette umani)

Vinaigrettes, sauce et condiments

- Sauce aigre piquante umani (***) va avec Carpaccio de courge)
- Salsa verde (***) va avec Saumon)
- Nouilles chinoises croquantes (***) va avec Salade de brocoli)
- Emulsion d'herbes (***) va avec Focaccia)
- Vinaigrette umani (***) va avec Chou Bruxelles)

Accompagnements

- Focaccia

Plats principaux

- Saumon poché au court bouillon (***) va avec Salsa)
- Tarte à la chèvre, tomates et oignons caramélisés
- Salade de quinoa
- Sauté de porc thaï aux noix de cajou (***) va avec Noix de cajou grillée)

Desserts et collations

- Noix de cajou grillée (***) va avec Sauté de porc)
- Tuile de bananes façon cannoli
- Moelleux à l'orange