



JOURNÉE D'ÉCHANGES ET FORMATION

INTÉGRER DES PRODUITS DE QUALITÉ TOUT EN MAÎTRISANT LES COÛTS

**RENDEZ-VOUS
LE MERCREDI 6 DÉCEMBRE 2023
À PARTIR DE 8H15**



AGRIBIO 84
L'Agriculture BIO
du Vaucluse



**BIO DE
PROVENCE-
ALPES-CÔTE
D'AZUR**

Programme de la journée

8h15 à 8h30 - Accueil autour d'un café/thé

8h30 à 10h

Présentation des participants, des formatrices, d'Agribio 84 et de la journée

Qu'est-ce qu'un aliment de qualité ? Loi Egalim

10h à 13h - Atelier cuisine

Qualité nutritionnelle des produits utilisés (diététicienne)

Analyse des fiches techniques

Technique de cuisson des légumineuses / céréales / légumes

Grammages réduits, cuisson juste température, plats alternatifs

Assaisonnements / desserts maison déssucrés

Nettoyage de la cuisine, mise en place du buffet

13h à 14h30 - Temps du repas

Partage d'expériences avec Patrick Augier, arboriculteur à St Saturnin les Apt, livrant la restauration collective.

Présentation des plats réalisés

Echanges sur les recettes réalisées et adaptées aux structures des stagiaires

14h45 à 16h

- Maîtriser ses coûts
- Echanger sur son Plan alimentaire
- Se fixer des objectifs, explorer des pistes de progression

16h - Bilan / évaluation

16h30 - Fin de formation

OÙ ?

Lycée professionnel Alexandre Dumas

Avenue A. Jauffret

84 300 Cavaillon

Standard du lycée si besoin : 04 90 06 34 50

MATÉRIEL À APPORTER

- Tenue et chaussures de travail
- Petit matériel de cuisine (couteaux, planche, ...)
- Boîtes pour rapporter des restes potentiels de plats

LES INTERVENANTES

La journée sera animée par **Nadine Le Gallo Girardot**, cuisinière formatrice au « [Collectif les pieds dans le plat](#) » - SCIC Nourrir l'avenir.

Frédérique Riner, diététicienne au sein du même collectif, sera également présente tout au long de la journée.

Avec le soutien de :

Cette formation est coorganisée par Agribio Vaucluse,

L'association des agriculteurs et agricultrices bio du Vaucluse et Bio de PACA sa fédération régionale

Avec le soutien de :

Contact :

Anne Guittet – Coordinatrice Agribio 84

07 84 85 38 74 - agribio84@bio-provence.org

