



# FORMALIS

ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS



## FORMATION LES INTOLÉRANCES ET LES ALLERGIES ALIMENTAIRES

---

### Objectif pédagogique

- Maîtriser les notions fondamentales pour cuisiner des plats pour des personnes allergiques ou intolérantes à certains aliments.

### Contenu & durée

- 3 modules
- Environ 10 heures
- 100 % distanciel

## Niveau

- Prérequis : Aucun

## Pré-requis technique

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
  - Connexion internet
-

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Les allergies alimentaires sont une réalité. Comment gérer ces clients ? Comment cuisiner lorsque l'on reçoit des invités particuliers ? C'est ce que nous allons voir dans cette formation courte, qui complète Devenir chef à domicile.

Dans un premier temps, nous aborderons les différents allergènes, nous apprendrons progressivement à les identifier, puis à les remplacer pour que les recettes soient tout aussi savoureuses. Il sera aussi question des intolérances.

Dans cette mini formation, la part belle est accordée aux recettes. Elles sont catégorisées en fonction des ingrédients qui les composent :

- Sans gluten
- Sans œufs
- Sans lactose

Nous verrons par exemple qu'un client allergique ne doit pas être traité de la même manière qu'un client lambda ou intolérant. En effet, une intolérance n'est pas aussi fulgurante qu'une réaction allergique. Les symptômes de l'intolérance sont proportionnels à la quantité avalée, tandis que dans le cas d'une allergie, les symptômes peuvent être violents, dès qu'une infime partie de l'allergène est absorbée. De ce fait, il faut être extrêmement vigilant. Nous apprendrons ensemble les règles de sécurité lorsqu'on reçoit une personne présentant des allergies.

Il y a 14 allergènes majeurs répertoriés. Lorsqu'il y en a, les allergènes sont signalés en gras, au début de la recette. Un tableau récapitulatif vous permettra d'y voir plus clair, quant aux différents allergènes présents dans les plats. Vous pourrez ainsi composer facilement votre menu en quelques minutes.

Comme ça a été le cas dans les formations précédentes, nous avons veillé à intégrer des recettes variées, plus ou moins bon marché, plus ou moins caloriques. Un point commun les relie cependant : elles sont toutes délicieuses, et très appréciées par ceux qui les goûtent.

### Pour vous mettre l'eau à la bouche

Gratin de patates douces au reblochon, hamburger façon bistrot, chapon farci aux marrons, saumon laqué façon Pékin. La liste des plats proposés est extrêmement longue et vous donnera sans nul doute envie de compléter vos connaissances. Qui a dit que le fait d'être allergique était synonyme de privations ? Nous mettons tout en œuvre pour que votre activité prenne son envol, et avec ces délicieuses recettes, ça ne sera pas difficile. Certaines sont rapides à réaliser, d'autres sont plus complexes, mais toutes les étapes sont clairement expliquées. C'est notamment le cas du gâteau à la crème de verveine coco, rhubarbe. Un véritable délice qui comporte comme seul allergène, le soja.

Nous vous enseignerons également à faire des crêpes véganes sans gluten. Tout aussi aériennes que leurs consœurs aux œufs, elles feront le bonheur des enfants et des adultes. Après avoir parcouru cette formation, vous serez également incollable sur l'aquafaba. Cette eau de cuisson de pois chiches remplace à merveille les œufs, et vous permet de réaliser une belle mousse au chocolat.

Excellente lecture à vous !

## PROGRAMME DE FORMATION

### **Module 1 : Entrées pour un client qui présente des allergies alimentaires**

Dans ce module, nous verrons la différence entre les allergies et les intolérances et nous passerons en revue les allergènes alimentaires les plus courants.

- 🎯 Comprendre contre quoi nous luttons
- 🎯 Des entrées sans gluten
- 🎯 Recettes d'entrées sans œufs
- 🎯 Des entrées sans lactose

### **Module 2 : Intolérances ou allergies : quels plats principaux choisir ?**

Nous vous présenterons différentes recettes pour ravir les papilles des personnes allergiques ou intolérantes à divers aliments et nous insisterons sur les règles de sécurité.

- 🎯 Plats principaux gluten free
- 🎯 Plats principaux sans œufs
- 🎯 Plats principaux sans lactose

### **Module 3 : Recettes de desserts pauvres en allergènes**

Régalez-vous et régalez vos convives avec des desserts gourmands.

- 🎯 Desserts sans gluten
- 🎯 Desserts sans œufs
- 🎯 Desserts sans lactose

## À propos de FORMALIS

Entreprise française solidaire, FORMALIS est l'organisme de formation de référence en e-learning pour toutes les personnes souhaitant développer leurs compétences dans les secteurs du bien-être, des métiers du web, marketing, immobilier, graphisme, design, écriture.

En nous choisissant comme organisme de formation, vous favorisez le développement de vos compétences et celles de vos collaborateurs tout en étant vous-même acteur responsable : pour chaque formation, une partie des frais d'inscription et des frais pédagogiques sont reversés à des programmes d'accès à l'éducation en France et dans le monde.



Pour plus d'informations : <https://elearningformalis.fr>

Pour toute demande : [contact@elearningformalis.fr](mailto:contact@elearningformalis.fr) / 01 87 20 06 98