

## « INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES »



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 :

Document actualisé le 01/03/2023



**Sans gluten ;**  
**Sans œufs ;**  
**Sans lactose.**

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.

Document actualisé le 01/03/2023



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.

Public :

Tout public

Prérequis :

Aucun

Document actualisé le 01/03/2023



### Durée de formation :

12 heures

### Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez vous rendre sur le site : <https://elearningformalis.fr>  
ou nous contacter par email : [equipepedagogique@elearningformalis.fr](mailto:equipepedagogique@elearningformalis.fr)

### Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable d'identifier les allergies et de lire et réaliser des recettes adaptées.

### Moyen et modalité :

FOAD

Alternance de théorie et de cas pratiques

À l'issue de la période de formation le stagiaire se verra remettre son relevé de connexion certifié par le centre de formation pour contre-signature.

### Moyens Techniques :

3 modules au format PDF

3 fichiers audio au format mp3

Un examen final

Notre support qui est là pour répondre à toutes vos questions

### Adaptation et suivi de la formation :

Un suivi de la formation et un accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour pallier des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

Document actualisé le 01/03/2023

### Évaluation de parcours :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

QCM

### Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible de 24 heures entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

### Handicap :

Toutes les formations dispensées à FORMALIS sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées des partenaires handicap :

#### **AGEFIPH**

Bastien GIESBERGER M'Ballo SECK  
Contact mail uniquement  
rhf-idf@agefiph.asso.fr

#### **MDPH**

MDPH 75 de Paris 69 rue de la Victoire 75009 Paris  
0 805 800 909  
contact@mdph.paris.fr



### Évaluation du besoin :

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

### Le Prix :

99 €

### Contact :

MARIN JONES Harriet  
equipepedagogique@elearningformalis.fr  
+ 33 1 87 20 06 98

## « Location saisonnière »

### PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ

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

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de différencier les allergies et les allergènes et les identifier

Chapitre 1: Comprendre contre quoi nous luttons

Chapitre 2 : Des entrées sans gluten

Chapitre 3 : Recettes d'entrées sans œufs

Chapitre 4 : Des entrées sans lactose

...

Évaluation module1

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

Document actualisé le 01/03/2023

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de réaliser des recettes pour les personnes allergiques ou intolérantes à divers aliments et respecter les règles de sécurité.

Chapitre 1 : Plats principaux gluten free

Chapitre 2 : Plats principaux sans œufs

Chapitre 3 : Plats principaux sans lactose

...

Évaluation module 2

---

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

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de cuisiner des recettes de desserts gourmands.

Chapitre 1 : Desserts sans gluten

Chapitre 2 : Desserts sans œufs

Chapitre 3 : Desserts sans lactose

...

Évaluation module 3

---

## **ACCESSIBILITÉ**

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de FORMALIS en matière d'accessibilité numérique.

### **1. RESPONSABLE ACCESSIBILITÉ NUMÉRIQUE**

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, FORMALIS a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;

Document actualisé le 01/03/2023

- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;
- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

## **2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION**

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de FORMALIS, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

## **3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES**

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intégrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.

CGV disponibles sur ce lien :

<https://elearningformalis.fr/wp-content/uploads/2021/04/CGV-Formalis.pdf>