

Cuisine saine et durable : faire évoluer ses pratiques en restauration (professionnels de la restauration)

Programme générique en date du 14 juillet 2026. Il peut être adapté à vos besoins.

Présentation générale	<p>Face aux nouvelles attentes des clients, à l'évolution des recommandations nutritionnelles et aux enjeux de transition écologique, les professionnels de la restauration sont amenés à faire évoluer leurs pratiques tout en préservant leur identité culinaire et leur équilibre économique.</p> <p>Cette formation propose une approche concrète permettant de concilier plaisir gustatif, qualité nutritionnelle, maîtrise des coûts, valorisation des produits et engagement écologique. Elle met en lumière des solutions simples et directement transposables dans les cuisines professionnelles.</p> <p>Animée par un binôme composé d'une diététicienne et d'un chef cuisinier formateur, elle alterne apports scientifiques, expérimentations culinaires, dégustations et échanges de pratiques afin d'accompagner les professionnels dans l'évolution de leur offre alimentaire.</p>
Pré-requis	Aucun prérequis n'est nécessaire.
Objectifs généraux	<p>À l'issue de la formation, les participants seront capables de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre les liens entre alimentation, santé, environnement et attentes des consommateurs. • Intégrer les principes d'une cuisine saine, durable, gourmande et économiquement viable. • Expérimenter des techniques culinaires conciliant qualité nutritionnelle, plaisir gustatif et valorisation des produits. • Identifier des leviers permettant de maîtriser les coûts tout en renforçant la qualité de l'offre proposée. • Faire évoluer leurs pratiques culinaires afin de répondre aux enjeux actuels de la restauration.
Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluable	<p>À l'issue de la formation, les participants seront capables de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifier les attentes actuelles des consommateurs en matière de santé, de plaisir et d'alimentation durable. • Adapter leurs pratiques culinaires afin de préserver les qualités nutritionnelles et organoleptiques des préparations. • Réaliser des recettes intégrant davantage de produits végétaux, de saison, locaux ou biologiques lorsque cela est pertinent. • Mettre en œuvre des techniques limitant le gaspillage alimentaire et optimisant la valorisation des matières premières. • Élaborer ou faire évoluer une offre culinaire conciliant qualité, rentabilité, plaisir client et engagement dans la transition écologique.
Public concerné	Chefs cuisiniers, restaurateurs, gérants d'établissements de restauration commerciale, seconds de cuisine, équipes de cuisine, traiteurs, responsables de restauration et toute personne souhaitant faire évoluer son offre culinaire vers une alimentation plus saine, durable, gourmande et économiquement viable.
Modalités d'inscription et délai d'accès	<p>Toute demande de formation fait l'objet d'un premier échange avec les intervenants de Cuisines en Transition afin d'analyser les besoins de la structure, le profil des participants et les objectifs visés.</p> <p>À l'issue de cet échange, une proposition pédagogique et financière personnalisée est transmise au commanditaire.</p> <p>L'inscription est validée après :</p> <ul style="list-style-type: none"> - acceptation du devis (signature avec mention « Bon pour accord » ou transmission d'un bon de commande) ; - signature de la convention ou du contrat de formation ; - versement éventuel d'un acompte selon les modalités convenues. <p>Les délais d'accès sont définis conjointement avec la structure commanditaire en fonction des disponibilités des participants, des intervenants et des éventuelles démarches de financement.</p> <p>Pour les formations nécessitant une prise en charge par un OPCO ou un autre organisme financeur, il est recommandé d'anticiper la demande au moins un mois avant la date souhaitée de démarrage.</p> <p>Pour toute demande d'information ou d'inscription : contact@cuisinesentransition.fr</p>
Méthodes mobilisées	<p>La formation privilégie une pédagogie active, participative et expérientielle inspirée des principes de l'éducation populaire. Elle alterne apports scientifiques, démonstrations culinaires, expérimentations en cuisine, dégustations, échanges de pratiques professionnelles et analyses de situations rencontrées par les participants.</p> <p>Les ateliers culinaires permettent d'expérimenter concrètement des techniques favorisant la qualité nutritionnelle, le goût, la valorisation des produits, la maîtrise des coûts et la réduction du gaspillage alimentaire.</p> <p>Les participants sont invités à travailler à partir de leurs pratiques, de leurs cartes ou de leurs contraintes afin d'identifier des solutions directement transférables dans leur établissement.</p> <p>La formation se déroule en présentiel afin de favoriser les échanges, l'expérimentation et l'intelligence collective.</p>
Ressources pédagogiques	

Les participants disposent de ressources facilitant la mise en œuvre des acquis :

- support pédagogique remis en fin de formation ;
- fiches techniques culinaires ;
- fiches recettes et adaptations professionnelles ;
- repères en nutrition appliqués à la restauration ;
- outils d'aide à la conception d'une offre durable ;
- documents sur les cuissons, les protéines végétales, les aliments à index glycémique bas, les principes d'une alimentation favorable à la santé, la saisonnalité et la lutte contre le gaspillage alimentaire ;
- illustrations pédagogiques originales réalisées par le formateur ;
- bibliographie et ressources complémentaires.

Modalités d'organisation

La durée de référence est de 14 heures réparties sur deux journées, consécutives ou non.

La formation alterne apports théoriques, démonstrations culinaires, ateliers pratiques, dégustations et échanges de pratiques professionnelles.

Selon les besoins, elle peut être réalisée en cuisine pédagogique ou directement dans les locaux de l'établissement afin de travailler sur les équipements, les recettes et l'organisation réels.

Une réunion préparatoire peut être organisée avec le commanditaire afin d'adapter les contenus aux objectifs de la structure.

Matériel pédagogique

Salle de formation équipée et cuisine pédagogique ou cuisine professionnelle.

Le matériel de cuisine et les ustensiles nécessaires sont mis à disposition sur le lieu de formation.

Les denrées alimentaires peuvent être fournies par l'organisme de formation ou par l'établissement selon les modalités convenues en amont.

Les supports pédagogiques sont remis aux participants.

Modalités d'évaluation

L'évaluation est réalisée tout au long de la formation à travers les ateliers culinaires, les échanges de pratiques, les mises en situation professionnelles et les restitutions collectives.

Une autoévaluation en début et en fin de formation permet de mesurer l'évolution des connaissances et des pratiques.

Les participants identifient des évolutions concrètes applicables à leur établissement : adaptation d'une recette, évolution d'une carte, amélioration d'une technique culinaire, réduction du gaspillage, valorisation des produits ou intégration de nouvelles pratiques favorables à la santé, au plaisir client et à la transition écologique.

Accessibilité des personnes en situation de handicap

L'accessibilité d'un organisme de formation doit répondre au principe d'égalité de traitement vis-à-vis des personnes en situation de handicap, établi par la loi Handicap du 11 février 2005.

Accès aux formations

À chaque personne son projet de formation adapté à ses besoins spécifiques.

Nos formations et les locaux dans lesquels elles se déroulent sont accessibles à toutes et tous.

En cas de besoin spécifique, n'hésitez pas à contacter la référente handicap de Coopaname : Carine Julien / of@coopaname.coop.

Tarif indicatif

Tarif par stagiaire

460 € HT (552 € TTC) Soit 32,86 € HT (39,43 € TTC) de l'heure

Tarif pour un groupe d'une même structure

4600 € HT (5520 € TTC) Soit 328,57 € HT (394,29 € TTC) de l'heure

Tarif réduit

Tarif par stagiaire

446,66 € HT (535,99 € TTC) Soit 31,9 € HT (38,28 € TTC) de l'heure

Tarif pour un groupe d'une même structure

4500 € HT (5400 € TTC) Soit 321,43 € HT (385,71 € TTC) de l'heure

Durée

14 heures

Intervenant(e)s



Isabelle BRETEGNIER

Formatrice en alimentation durable, nutrition et transition alimentaire

Diététicienne diplômée depuis 2018, je suis engagée depuis plus de 15 ans dans la transition alimentaire, l'éducation populaire et les dynamiques citoyennes autour de l'alimentation.

Depuis 2018, je conçois et anime des formations auprès de publics variés dans le cadre du Collectif les Pieds dans le Plat, puis au sein de la SCIC Nourrir l'Avenir, dont j'ai été cofondatrice et présidente-directrice-générale jusqu'en novembre 2025.

Ces expériences m'ont permis d'accompagner des collectivités, professionnels, élus, associations, établissements scolaires, structures de la petite enfance et citoyens sur les enjeux de nutrition, d'alimentation durable, de restauration collective, de participation citoyenne et de conduite du changement.

Aujourd'hui, je développe avec mon binôme chef cuisinier formateur l'activité Cuisines en Transition, qui associe expertise nutritionnelle, savoir-faire culinaire, éducation au goût et pédagogies participatives pour accompagner les transitions alimentaires des organisations et des territoires.

Mes domaines d'intervention sont notamment : nutrition et santé ; alimentation durable ; restauration collective ; transition alimentaire ; éducation à l'alimentation ; qualité de vie au travail ; petite enfance ; animation participative et intelligence collective ; accompagnement au changement.

Mes formations s'appuient sur les principes de l'éducation populaire et visent à renforcer les compétences et le pouvoir d'agir des participants.

Son CV

https://formation.coopaname.coop/wp-content/uploads/user_doc/ib9/CV_Isabelle_Bretegnier_formatrice_Coopaname.pdf

Ses réalisations

2025 : Termes d'Armagnac (32) – Accompagnement 1er EHPAD de France en 100% bio-local-fait maison labellisé par ECOCERT niveau Excellence

2025 : Académie de Versailles (78) - formations des professeurs du CAP Agents Polyvalents de Restauration pour introduire les notions d'alimentation saine et durable dans les programmes

2021 - 2025 : Mairie de Romainville (93) – Assistance Matrise d'Ouvrage, étude de faisabilité puis mise en œuvre par la formation de la 1^{ère} école d'Ile de France 100% bio-local-fait maison labellisée par ECOCERT niveau Excellence – Accompagnement des autres écoles et des crèches de la Ville – suivi des menus à l'annexe

2021 - 2025 : Formation du personnel restauration collective - Intégration des produits de qualité et changements des pratiques professionnelles pour une trentaine de municipalités et structures.

2024 : Collectif les Pieds dans le Plat Japon - Voyage d'un mois au Japon pour sensibiliser et former la population et les élus sur nos travaux Français - Animation de formation de formateurs Japonais.

2022- 2024 : GPV Grands Projets de Ville Bordeaux Cenon Floirac Bassens (33) – Diagnostics des cuisines et formations des agents des cuisines de Bordeaux et des 300 agents de la ville à l'accompagnement du temps repas.

2022 - 2024 : Poitiers (86) / Arcueil (94) / Saint Germain du Puy (18) – études diagnostiques de l'offre alimentaire de la restauration collective pour aide à la décision politique

2022 : Ville de Tours avec le GAB BioCentre (37) : Interventions pour l'Éducation Nationale sur la semaine du goût dans toutes les écoles de la Ville

2019 – 2020 : Ville du Pré Saint Gervais (93) / Ville des Lilas (93) / Ville de Romainville (93) - Sensibilisation et accompagnement des candidats aux élections municipales pour intégrer l'amélioration de l'offre alimentaire des cantines dans les programmes municipaux

2018 – 2019 Les Ateliers Durables Paris – sensibilisation-formation des salariés d'entreprises sur l'alimentation saine et durable (Saint Gobain / Tour First la Défense / Infopro AP2 / Savencia / Natixis)



Jean-Jacques GUERRIER

Cuisinier Formateur

Chef cuisinier formateur, j'accompagne depuis plus de vingt ans les professionnels, les collectivités et les organisations dans l'évolution de leurs pratiques culinaires vers une alimentation plus saine, plus durable et plus gourmande.

Après un parcours en restauration gastronomique, j'ai exercé comme chef gérant avant de prendre la responsabilité de la première cuisine centrale de France proposant une restauration 100 % biologique et faite maison, fonction que j'ai occupée pendant dix-sept ans. Cette expérience de terrain m'a permis d'accompagner concrètement les équipes dans l'évolution de leurs pratiques culinaires, de leurs organisations et de leur relation au produit.

Aujourd'hui, je conçois et anime des formations en cuisine et alimentation durable en privilégiant une pédagogie active, fondée sur l'expérimentation, la coopération et le plaisir de cuisiner. Passionné par l'éducation au goût, je suis convaincu que l'expérience sensorielle constitue un formidable levier d'apprentissage et de changement des pratiques.

Diplômé en cuisine et titulaire d'un master dans le champ du social, je m'appuie sur les principes de l'éducation populaire pour rendre les connaissances accessibles à tous. J'utilise notamment des illustrations pédagogiques originales que je réalise moi-même afin de faciliter la compréhension, stimuler les échanges et favoriser la mémorisation.

J'interviens auprès des professionnels de la restauration collective et commerciale, des collectivités territoriales, des entreprises, des structures éducatives, de la petite enfance, des associations et du grand public, avec une même ambition : transmettre des savoir-faire culinaires concrets au service de la santé, du plaisir alimentaire et de la transition écologique.

Ses réalisations

2024-2025 -Labellisation ECOCERT 3 carottes pour 5 collèges d'Ille et vilaine.

2024-2025 -Formation pour des villes de Rennes métropole.

2024-2025 -Formation pour des foyers de vie rennais.

2024-2025 -Formation pour plusieurs villes du Morbihan.

2024-2025 -Formation pour plusieurs villes de Normandie.

2024-2025 -Accompagnement de la métropole de Lyon.

2024-2025 -Accompagnement de la commune de la Noë Blanche pour sa restauration (70% Bio local).

2021 -Labellisation ECOCERT 3 carottes prix d'excellence à ville de Bruz.

2020 -formation à la physiologie du goût pour les animateurs et les élus de la ville de Bruz.

1994 -Participation à un livre de cuisine gastronomique.

Son CV

https://formation.coopaname.coop/wp-content/uploads/user_doc/jg11/CV_formateur.trice - v3.docx

Contenus

- Évolution des attentes des consommateurs et enjeux de la restauration durable.
- Nutrition appliquée à la restauration : équilibre alimentaire, protéines végétales, aliments à index glycémique bas, principes d'une alimentation favorable à la santé.
- Atelier culinaire : techniques préservant les qualités nutritionnelles et organoleptiques, assaisonnements, cuissons, valorisation des légumes et cuisine à dominante végétale.
- Produits de saison, approvisionnements locaux, bio lorsque pertinent et maîtrise des coûts.
- Lutte contre le gaspillage alimentaire et valorisation des matières premières.
- Développement du goût, plaisir client et qualité sensorielle.
- Adaptation de recettes ou de cartes à partir des pratiques des participants.
- Élaboration d'un plan d'actions pour faire évoluer durablement son offre culinaire.