



**METRO** TECHNIQUES PROFESSIONNELLES

## CUISINE LEGERE & EQUILIBREE

### EN HOTELLERIE-RESTAURATION

#### Recettes à calories réduites et haute saveur garantie

#### ANIMATEURS

▪ Professionnels de la restauration.

#### METHODE

▪ Cours théoriques, travaux pratiques, dégustations, évaluations.

#### SESSIONS

[www.umihformation.fr](http://www.umihformation.fr)

#### TARIF / PERSONNE

550 €HT / 657,80 €TTC

#### UMIH FORMATION

▪ UMIH FORMATION, association loi 1901 spécialisée dans la formation professionnelle en CHRD, leader sur le Permis d'Exploitation, (20 000 stagiaires / an) répond aux obligations de formation liées à la réglementation ainsi qu'aux besoins exprimés par les stagiaires. C'est ainsi que nombre de formations thématiques ont vu le jour, permettant aux exploitants CHRD de développer leurs compétences et celles de leur personnel, pour en faire de véritables atouts au sein de l'entreprise.

#### UMIH

▪ 80 000 ADHERENTS  
L'UMIH est l'Union des Métiers et des Industries de l'Hôtellerie.

**PUBLIC ET OBJECTIFS** : cette formation s'adresse aux professionnels de la restauration et personnel de cuisine. Accompagné d'une diététicienne et d'un chef, ils apprennent à réaliser des recettes à taux calorique contrôlé tout en préservant saveur, qualité et présentation.

## FORMATION 1 JOUR

INTER OU INTRA – 8 HEURES - 6 A 8 PARTICIPANTS

#### LES GRANDS PRINCIPES D'UNE CUISINE SAINE ET EQUILIBREE

RECONNAISSANCE DES GROUPES D'ALIMENTS  
CONTROLE DE L'APPORT ENERGETIQUE GRAS ET SUCRE  
PRODUITS DE SUBSTITUTION, MODES DE CUISSON

#### DEMONSTRATIONS CULINAIRES APPLIQUEES

REALISATION D'UN MENU COMPLET : ENTREE, PLAT, DESSERT