

Colloque Restauration Collective

Bio & Régionale en Occitanie

St Affrique - 27/11/2024



Ateliers Culinaires - Dounia Sillem Cuisinière Formatrice SCIC Nourrir L'Avenir

Intégrer de la viande bio locale à budget maîtrisé

- Nouvelles pratiques - Introduction rapide.
- Comment ?
Introduction de la technique culinaire de viande en grammage réduit dans les menus et de la complémentation protéique (alternatives végétariennes avec sous-produits animaux, légumineuses et céréales complètes)
- Illustration au travers de recettes cuisinées en direct mais aussi avec d'autres nommées en exemples pour plus d'idées.

Recettes :

- ❖ *Un Rougail Saucisses aux Lentilles vertes & Légumes de saison*
 - ❖ *Farçous aveyronnais revisités aux Pois cassés*
 - ❖ *Utilisation du Haricot blanc pour une sauce « mayonnaise », rémoulade, vinaigrette crémeuse (pour crudités) ou même béchamel à gratin*
 - ❖ *Gâteau fondant protéinés Chocolat & Haricots rouges*
- L'atelier se terminera par une dégustation et un temps de partage.