



Programme détaillé « Cuisine aux huiles essentielles »

1. OBJET DE LA FORMATION

Permettre à un large public d'utiliser au mieux les huiles essentielles en cuisine.
Apprendre avec un véritable « Chef » des techniques culinaires confidentielles au milieu de la gastronomie en découvrant des saveurs originales et surprenantes.

2. DUREE DE LA FORMATION – 4 heures

10 h – 14 h 00 repas partagé en commun inclus

3. CONTENU DE LA FORMATION

Introduction : Les huiles essentielles dans l'alimentation; vertus, dosage, précautions.

Élaboration du déjeuner autour et avec le Chef Frédéric Garcia.

Couleurs, saveurs, et originalité pour ce repas digne des meilleures tables. (Entrée, plat, dessert)

Exemple de menu du stage cuisine aux huiles essentielles (Créations originales « Frédéric Garcia »
« Crème de fenouil, tapenade, dés de gelée à l'huile essentielle de citron, cromesquis de pain noir » ;
« Saint jacques snackées en croute de pollen, oignon doux confit aux huiles essentielles de fenouil, girofle, cannelle » ; « Macaron « Ispahan » coque de macaron garni d'une crème lait de soja à l'hydrolat rose de Damas surmonté de framboises fraîches »



Nb : tous les ingrédients entrant dans la composition des plats sont bio, frais et locaux ; les huiles essentielles de qualité alimentaire, non rectifiées, sauvages ou biologiques. Apéritif maison ; vin Bio ; café offerts

4. MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

L'atelier se déroule dans les locaux du centre de formation (cuisine et salle de cours)
Support de cours relié (10 pages de recettes originales aux huiles essentielles)

5. FORMATEUR

Frédéric Garcia, Chef de cuisine, formateur et passionné du goût.

