

CEPA

CENTRE D'ÉDUCATION POPULAIRE
À L'ALIMENTATION DE CADOUIN



Apprendre à (se) nourrir bio, local, fait-maison, de saison



Avant-propos (Ré)apprendre à (se) nourrir	4
LE CEPA Centre d'Éducation Populaire à l'Alimentation.....	5
Formation Cuisine du quotidien	6
Formation professionnelle continue «Restauration collective»	8
Formation de formateurs «Restauration collective + Cuisine du quotidien»	10
Qui sommes-nous ? D'un rêve fou à une utopie concrète	12
Notre approche pédagogique	13
Informations pratiques	14
Nourrir l'Avenir en images	15

(Ré)apprendre à (se) nourrir

Nous cuisinons tous. Parce qu'il faut se nourrir. Par plaisir. Ou parce que c'est notre métier. Dans nos assiettes se sont invitées des préoccupations essentielles : la **santé**, le temps qui galope, la tenue d'un budget, des enjeux **climatiques** et **écologiques**, l'emprise grandissante de l'agro-alimentaire, l'approvisionnement **local**... Avec une constante : le **plaisir** de cuisiner, la **joie** de se régaler et de **partager** un repas.

Du gastronome du week-end en passant par le restaurateur chevronné, le/ la chef.fe de cuisine, les parents qui courent après le temps ou l'élue qui veut faire évoluer l'offre alimentaire de sa collectivité, il nous arrive de nous sentir dans l'impasse.

Or les questions alimentaires sont au cœur de nos existences, nous transformant tous en acteurs de la transition écologique.

C'est pour cela que nous avons décidé de transmettre au plus grand nombre les bases d'une cuisine saine, durable, éthique et accessible à tous. Cette cuisine du quotidien a concouru à la création du Centre d'Éducation Populaire à l'Alimentation (CEPA) dans le magnifique écrin de l'Abbaye de Cadouin, en plein cœur du Périgord.

Pensées tant pour des novices en cuisine ou des adeptes de l'alimentation durable que pour des professionnels de la restauration collective et privée, nos formations répondront aux attentes d'adultes en formation permanente. Vous serez accompagné.e.s dans la découverte et l'approfondissement d'une cuisine qui fait du bien au corps, aux papilles, à la planète... et au porte-monnaie !

**PRÊT.E.S À VOUS ENGAGER
DANS CETTE AVENTURE ?**

Le 1^{ER} établissement pédagogique spécialisé dans l'alimentation faite-maison, bio, locale, de saison et accessible à tous



➔ S'adresse autant aux professionnels qu'aux particuliers qui souhaitent être accompagnés pour devenir autonomes dans leur transition alimentaire



➔ Formations continues de 3 jours en présentiel



➔ Modules distanciels complémentaires pour garder le contact et continuer à se perfectionner



PUBLICS :



3 JOURS
EN PRÉSENTIEL (21H)



2 MODULES À DISTANCE
1H30 (1 PAR SAISON)



PARTICULIERS



PROFESSIONNELS DE
L'HÔTELLERIE-RESTAURATION,
DE CHAMBRES D'HÔTES, EN
AUBERGE À LA FERME...



PROFESSIONNELS
DE L'ESS, DU SPORT, DE
LA SANTÉ, DU SOCIAL



ÉLUS·ES, RESPONSABLES
DES ACHATS OU CHARGÉ·E.S DE
MISSION

FORMATION Cuisine du Quotidien

EXEMPLES DE MODULES *

- **Atelier de cuisine des céréales**
& des légumineuses pour réaliser
des plats végétariens variés, colorés
et gourmands
- **Atelier de cuisine des entrées**
Farandole de salades, soupes,
houmous, rillettes d'algues et de
petits poissons...
- **Atelier de cuisine des goûters
et des desserts**
à index glycémique bas, simples et
sucrés naturellement (mousse au
chocolat aquafaba, gâteaux à base de
purées de fruits, de légumineuses ou
d'oléagineux...)
- **Explication simple des besoins
nutritionnels et création de
menus équilibrés**

**Vous voulez faire évoluer vos habitudes alimentaires tout
en faisant des économies de temps et d'argent ?
Une cuisine saine, simple, juste, gourmande et accessible à
tous : c'est l'ambition de la cuisine du quotidien, qui s'adresse
autant aux professionnels qu'aux particuliers.**

A L'ISSUE DE CETTE
FORMATION, VOUS SEREZ
CAPABLE DE :



**APPLIQUER LES BASES
D'UNE CUISINE DU QUOTIDIEN
FAITE- MAISON, BIO ET LOCALE**



**CONSOLIDER VOTRE
DÉMARCHE DE TRANSITION
ALIMENTAIRE**



**COMPOSER DES MENUS
ÉQUILIBRÉS ET GOURMANDS**



Retrouvez toutes les informations de cette formation sur
notre site internet **www.scicnourriravenir.com**

*Contenu évolutif suivant les besoins pré-identifiés des apprenants

PUBLICS :



3 JOURS
EN PRÉSENTIEL (21H)



MODULES À DISTANCE
1H30 (1 PAR SAISON)



CUISINIER.E.S ET
DIETETICIEN.NE.S
NUTRITIONNISTES DE
RESTAURATION COLLECTIVE



ÉLUS, GESTIONNAIRES,
CHARGE.E.S DE MISSION
(PAT, EN COLLECTIVITÉ, ETC)
QUI VEULENT APPRENDRE EN
FAISANT



TOUTE PERSONNE
ACCOMPAGNANT LE TEMPS
DU REPAS

FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

Restauration collective

EXEMPLES DE MODULES *

- **Atelier transition**
maîtriser les plats à grammages réduits en protéines animales et les plats LOVE* (*lacto-ovo-végétariens et épices)
- **Atelier d'approfondissement**
sur les entrées, les desserts, les petits-déjeuners et les goûters faits maison, rapides, bio-locaux, de saison, adaptés aux recommandations
- **Plan alimentaire**
et plan de diversification des sources de protéines
- **Maîtrise des coûts et marchés publics (distanciel)**

*Contenu évolutif suivant les besoins pré-identifiés des apprenants

Vous avez besoin de remettre au goût du jour les fondamentaux de la cuisine proposée dans votre cantine? Cette formation est conçue pour vous permettre de relever ce défi, face à l'évolution des réglementations et des habitudes alimentaires.

A L'ISSUE DE CETTE
FORMATION, VOUS SEREZ
CAPABLE DE :



**COMPRENDRE LES
FONDAMENTAUX THÉORIQUES
DE L'ALIMENTATION DURABLE**

**PRATIQUER LES TECHNIQUES
CULINAIRES DU 100% FAIT-
MAISON, BIO-LOCAL ET DE
SAISON**



**FAIRE DES MENUS EN
RESPECTANT LES ENJEUX
DE LA TRANSITION ET DE LA
RÉGLEMENTATION**



**PARLER D'ALIMENTATION
DURABLE AVEC LES
MANGEURS**



Retrouvez toutes les informations de cette formation sur
notre site internet **www.scicnourrir.lavenir.com**

PUBLICS :

FORMATION DE FORMATEURS

Restauration collective + Cuisine du quotidien



CUISINIER.E.S



DIÉTÉTICIEN.N.E.S
NUTRITIONNISTES

SOCIÉTAIRES DE LA SCIC
NOURRIR L'AVENIR ET
ADHÉRENTS DU COLLECTIF
LES PIEDS DANS LE PLAT



EXEMPLES DE MODULES* SUR LA RESTAURATION COLLECTIVE

3 JOURS EN PRÉSENTIEL (21H) + **2 MODULES À DISTANCE** 1H30 (1 PAR SAISON)

- **Atelier d'approfondissement culinaire** des desserts et des goûters bio-locaux faits maison, moins sucrés, rapides, adaptés aux recommandations nutritionnelles
- **Nutrition Crèches / EHPAD (distanciel)**

EXEMPLES DE MODULES* SUR LA CUISINE DU QUOTIDIEN

3 JOURS EN PRÉSENTIEL (21H)

- **Les indispensables du placard (ingrédients de base)**
- **Préparation de dîner express «vide-frigo»**

*Contenu évolutif suivant les besoins pré-identifiés des apprenants

La SCIC Nourrir l'Avenir assure la formation continue des **professionnel.le.s** qui exercent en son nom. Nous proposons deux parcours : "restau co" et "cuisine du quotidien" pour permettre à nos formateurs de s'adapter aux besoins de toutes structures et tous types de public.

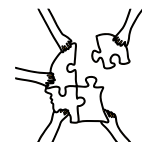
A L'ISSUE DE CETTE
FORMATION, VOUS SEREZ
CAPABLE DE :



**CONCEVOIR ET PRÉPARER UNE
FORMATION SUR LA CUISINE
FAITE-MAISON, BIO, LOCALE**



**ANIMER UNE FORMATION
AVEC DES TECHNIQUES
DE PÉDAGOGIE ACTIVE**



**CONSOLIDER VOTRE NIVEAU
DE COMPÉTENCES**



Retrouvez toutes les informations de cette formation sur notre site internet **www.scicnourrirlavenir.com**

D'un rêve fou à une utopie concrète...

Une cantine 100% faite-maison, à base d'ingrédients bio, locaux et de saison, c'est possible et ce n'est pas plus cher! Le démontrer sur le terrain, c'est ce que font le *Collectif les Pieds dans le Plat* et la *SCIC Nourrir l'Avenir* qui ont formé depuis 2014 plus de 10.000 professionnels de la restauration collective dans toute la France. Nous avons accompagné la 1ère école, le 1er collège, le 1er lycée et la 1ère cuisine centrale certifiés 100% bio de France.

L'association *Collectif les Pieds dans le Plat* fait du plaidoyer pour que l'alimentation soit reconnue comme un bien commun et que les savoir-faire des cantines bio, locales, faites-maison inspirent la restauration commerciale et gastronomique, sans oublier évidemment la cuisine du quotidien.



Olivier Roellinger

PARRAIN

Chef triplement étoilé ayant rendu ses étoiles, ex-vice-président des Relais & Châteaux, compositeur d'épices à Cancale, défenseur du droit au bien-manger et auteur de l'essai «Pour une révolution délicieuse», chez Fayard.



Brigitte Mercier-Fichaux

MARRAINE

Diététicienne-nutritionniste, autrice d'ouvrages basés sur la recherche scientifique en nutrition, pionnière en matière de nutrition bio.

La Société Coopérative d'Intérêt Collectif (SCIC) *Nourrir l'Avenir* s'occupe de l'activité économique de formation - accompagnement.

Les deux structures défendent les mêmes objectifs. La défense d'une agriculture paysanne bio-locale. La revalorisation du métier de cuisinier.e, cantinier.e, agents de cuisine, diététicien.ne et de celles et ceux qui nourrissent leur famille. Le respect d'une alimentation faite maison avec des produits bruts et de saison, tout en maîtrisant les coûts. Le commerce équitable. La lutte contre le gaspillage et la réduction du plastique. L'éducation des mangeurs.

« Une restauration collective sociale, bio, locale, faite maison, de saison, et pas plus chère... c'est possible ! »

Notre approche pédagogique



BINÔME DE FORMATEURS CUISINIER.E ET DIÉTÉTICIEN.NE

Toutes les sessions sont animées par un.e cuisinier.e et un.e diététicien.ne chevronné.e.s. Complémentaires, leurs compétences permettent de **transmettre** :

- **Les techniques culinaires**
(cuissons juste température viandes et légumineuses, plats végétariens, etc.)
- **Les enjeux de santé et d'environnement**
liés à l'alimentation (agriculture biologique, protéines végétales, huiles vierges, céréales complètes, etc.).



PÉDAGOGIE ACTIVE

Le contenu des formations est conçu en fonction du contexte, des besoins et des attentes pré-identifiés des apprenants. Nos formateurs mettent en œuvre des pratiques de pédagogie active, qui mêlent expériences du vécu et apports théoriques fondés scientifiquement. La transmission se déroule **principalement sous forme d'ateliers culinaires**.





CEPA
Place de l'Abbaye
24480 Cadouin



Situé au sein de l'Abbaye de
Cadouin, magnifique site classé
au patrimoine mondial de
l'Unesco en Dordogne



Depuis Bordeaux, gare
SNCF du Buisson-de-Cadouin
à 6 km (puis navette)



Gastronomie, châteaux,
grottes préhistoriques,
baignades et sports de
rivières à proximité

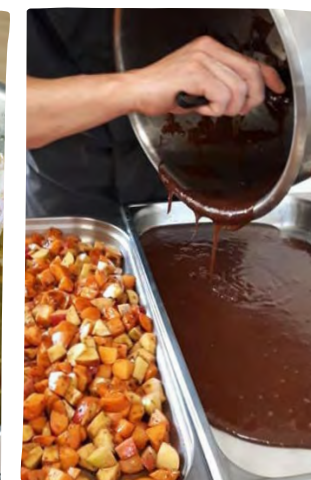


Logements sur place
à l'Auberge de jeunesse
Hi France dans l'Abbaye
de Cadouin



Formations organisées par
SENDOA, NAD 73 31 07 555 31
certifié Qualiopi : formations
finançables via votre OPCO

Retrouvez toutes les informations de cette formation
sur notre site internet www.scicnourriravenir.com





EN SAVOIR PLUS

scicnourrirlavenir.com

collectiflespiedsdansleplat.org

PRENDRE CONTACT

cepa@nourrirlavenir.fr

© 2024 / Nourrir l'Avenir / SA à capital variable en Société Coopérative d'Intérêt Collectif,
Entreprise de l'économie sociale et solidaire. Siège social 12 cours Fénelon 24000 Périgueux
Conception graphique : Studio Coquelicot. Photos : SCIC Nourrir l'Avenir.

Imprimé par As de print, 1 rue Hertz, 95300 Ennery.

Brochure imprimée sur papier recyclé européen certifié FSC®. Ne pas jeter sur la voie publique.