Saveurs & SAVOIRS

Pôle administratif

704 avenue de la Gare
27610 Romilly sur Andelle
02 32 48 06 71
www.saveursetsavoirs.fr
webmaster@saveursetsavoirs.fr
saveurs et savoirs

Cuisine pédagogique

Pôle d'Agriculture biologique
des Hauts Prés
Parc d'Activités du Vauvray
Voie de l'Ormet
27100 Val-de-Reuil

Coordonnées GPS
49°14'40.4»N 1°13'54.7»E

Qui sommes nous ?

Saveurs & Savoirs regroupe 200 familles et 15 paysans. Notre association normande créée en 2003, forme et informe tous les publics à une alimentation saine et locale, au travers de formations, d'ateliers, de stands, de prêts de livres, de buffets fermiers, de sorties natures et d'un drive fermier. Nous sommes adhérents au réseau des amap.

Nous avons développé une expertise sur l'alimentation bio. C'est un thème d'actualité, avec une urgence à sensibiliser les publics. C'est pourquoi nous vous proposons des formations et animations spécifiques.

Saveurs et Savoirs est déclarée Organisme de formation auprès de la DIRECCTE. La conception des animations et l'approche pédagogique sont validées par une de nos salariées, diplômée d'études supérieures d'institutrice. Nous sommes agréés par l'Education Nationale.

À travers le thème de l'Alimentation Saine, les publics sont sensibilisés au respect de la planète. Nous visons notamment l'objectif Zéro Déchets.

Les actions de Saveurs et Savoirs sont reconnues par le ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et de la Forêt.

Notre association est reconnue d'intérêt général et nous avons obtenu dernièrement l'agrément ESUS (Entrepise Solidaire d'Utilité Sociale).

réseau amap HAUTE-NORMANDIE

ministère éducation nationale

PROGRAMME NATIONAL POUR L'ALIMENTATION NOTRE MODÈLE A DE L'AVENIR

ASSOCIATION RECONNUE D'INTÉRÊT GÉNÉRAL
Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Agrément « entreprise solidaire »

Saveurs & SAVOIRS

À table !

Formations et animations :

- Ateliers autour de l'alimentation bio

- Accompagnement sur mesure.

Les Hauts Prés

Accueil Tout Public

Professionnels du secteur de la restauration, santé, loisirs, éducatif, les particuliers et les groupes (scolaires, centres de loisirs, centres sociaux).

Nos intervenants

Vos animateurs et formateurs sont conseillers en alimentation saine.
Ils ont été formés spécifiquement à une alimentation qui apporte à la fois du plaisir et de la santé au quotidien.

Les Hauts Prés
Pôle d'agriculture biologique

Les 110 hectares de champs captants convertis en agriculture biologique, sont aujourd'hui une zone d'expérimentation et d'innovation historique autour du développement durable.
En partenariat sur le pôle :

- **Association Bio Normandie**
- **La Brasserie des 2 Amants**
- **Association des Maraîchers**
- **Traiteur Liaison Bio**
- **Terre Bio Normandie**

Une cuisine pédagogique toute équipée

Spacieuse et lumineuse, notre cuisine est aux normes d'hygiène et de sécurité, adaptée aux personnes à mobilité réduite, avec une attention particulière sur le volet du développement durable.

Tri et pesée des déchets alimentaires en restauration collective
Compostage

Durée :	1 journée (horaires à définir)
Public visé :	Animateur, cuisinier, enseignant, professionnel du secteur médical et paramédical, professionnel du secteur social.
Pré-requis :	Aucun
Prix :	150 € /personne Groupe : nous consulter
A noter :	Formation réalisable sur mesure
Date :	A la demande

Objectifs et compétences visées

A l'issue de la formation, le participant sera en mesure :

- De sensibiliser à la lutte contre le gaspillage alimentaire,
- D'évaluer les quantités jetées individuellement,
- D'évaluer les volumes engendrées collectivement,
- De mettre en évidence les résultats et les informations importantes,
- De reconnaître les éléments compostables,
- De Comprendre l'importance de l'équilibre azote-carbone dans le composteur,
- D'apprendre à rééquilibrer son composteur,
- De savoir utiliser son compost.

Moyens et méthodes pédagogiques

Cuisine pédagogique, Matériel de pesée, Matériel pédagogique
Exposés, cas pratiques, mises en situation.

Formateur

Intervenante spécialiste dans l'alimentation santé biologique et locale.
Formatrice expérimentée pour ses compétences techniques et son expérience significative, tant sur le sujet traité qu'en matière de pédagogie.

Contenu

- Représentation, apprentissage de notions, partage d'expériences,
- Méthodologie des pesées,
- Equipements nécessaires,
- Documents administratifs : tableau de bord et évaluation qualitative,
- Fabriquer un bon compost : conditions optimales, les ingrédients,
- Observation d'un compost à différents stades,
- Comment utiliser le compost,
- Action du compost sur la qualité de votre terre,
- Exercice pratique : montage d'un compost.

Déroulement de la journée

- Temps d'échange sur le gaspillage constaté au quotidien,
- Présentation de la méthodologie,
- Echange sur l'organisation spatiale et temporelle,
- Mise en pratique,
- Compost : mise en œuvre d'ateliers pratiques avec apports théoriques
- Bilan de la séance, réponses aux questions.

Evaluation de la formation

Contrôle continu par le formateur pendant la séance de formation,
Mise en pratique par des exercices avec correction au fur et à mesure,
Attestation de fin de formation accompagnée des documents pédagogiques à destination du stagiaire.

Saveurs & SAVOIRS

Recettes anti-gaspi
Compostage

Durée :	1 journée (horaires à définir)
Public visé :	Animateur, cuisinier, enseignant, professionnel du secteur médical et paramédical, professionnel du secteur social.
Pré-requis :	Aucun
Prix :	150 € /personne Groupe : nous consulter
A noter :	Formation réalisable sur mesure
Date :	A la demande

Objectifs et compétences visées

A l'issue de la formation, le participant sera en mesure :

- De sensibiliser à la lutte contre le gaspillage alimentaire,
- D'acquérir des astuces pour le diminuer à travers l'élaboration de recettes,
- De créer des temps d'activité pour sensibiliser les enfants et les jeunes à la lutte contre le gaspillage alimentaire,
- De donner des astuces pour réduire le gaspillage alimentaire en milieu familial et en collectivité,
- De reconnaître les éléments compostables,
- De comprendre l'importance de l'équilibre azote-carbone dans le composteur,
- D'apprendre à rééquilibrer son composteur,
- De savoir utiliser son compost.

Moyens et méthodes pédagogiques

Cuisine pédagogique, Matériel de cuisine, Matériel pédagogique

Exposés, cas pratiques, mises en situation, jeux de reconnaissance, dégustations.

Formateur

Intervenante spécialiste dans l'alimentation santé biologique et locale.
Formatrice expérimentée pour ses compétences techniques et son expérience significative, tant sur le sujet traité qu'en matière de pédagogie.

Contenu

- Représentation, apprentissage de notions, partage d'expériences,
- Elaboration de recettes anti-gapi,
- Réduction au maximum du gaspillage pendant la préparation,
- Fabriquer un bon compost : conditions optimales, les ingrédients,
- Observation d'un compost à différents stades,
- Comment utiliser le compost,
- Action du compost sur la qualité de votre terre,
- Exercice pratique : montage d'un compost.

Déroulement de la journée

- Temps d'échange sur les habitudes de consommation et le gaspillage alimentaire constaté au quotidien,
- Astuces apportées pour réduire ce gaspillage,
- Réalisation de recettes utilisant les restes alimentaires,
- Dégustation,
- Temps d'échange sur la mise en œuvre d'ateliers au sein des structures des participants,
- Compost : mise en œuvre d'ateliers pratiques avec apports théoriques
- Bilan de la séance, réponses aux questions.

Evaluation de la formation

Contrôle continu par le formateur pendant la séance de formation,
Mise en pratique par des exercices avec correction au fur et à mesure,
Attestation de fin de formation accompagnée des documents pédagogiques à destination du stagiaire.

Saveurs & SAVOIRS

S'approvisionner en denrées biologiques
Recettes santé, biologiques et locales

Durée :	1 journée (horaires à définir)
Public visé :	Animateur, cuisinier, enseignant, professionnel du secteur médical et paramédical, professionnel du secteur social.
Pré-requis :	Aucun
Prix :	150 € /personne Groupe : nous consulter
A noter :	Formation réalisable sur mesure
Date :	A la demande

Objectifs et compétences visées

A l'issue de la formation, le participant sera en mesure :

- D'expliquer les atouts de l'alimentation biologique,
- De comparer des prix,
- De reconnaître le logo agriculture biologique,
- D'acheter, stocker et conserver un lot de denrées biologiques,
- De réaliser des recettes originales et équilibrées pour les repas ou les ateliers,
- De connaître les produits biologiques et de saison favorisant une bonne santé.

Moyens et méthodes pédagogiques

Cuisine pédagogique, Matériel de cuisine, Matériel pédagogique
Exposés, cas pratiques, mises en situation, jeux de reconnaissance, dégustations.

Formateur

Intervenante spécialiste dans l'alimentation santé biologique et locale.
Formatrice expérimentée pour ses compétences techniques et son expérience significative, tant sur le sujet traité qu'en matière de pédagogie.

Contenu

- Rappel de la réglementation : conservation et péremption des denrées,
- Découverte de nouveaux aliments,
- Apprentissage de l'intérêt d'une bonne mastication,
- Informations données au fur et à mesure sur le volet santé, environnemental, technique et gustatif des aliments à déguster,
- Hygiène et sécurité en cuisine,
- Recettes santé,
- Découverte des circuits-courts et de l'approvisionnement biologique de saison et local.

Déroulement de la journée

- Présentation de fournisseurs et ou de partenaires par exemple : Biocoop, Artisans du monde, Bio en Normandie),
- Visite guidée d'une boutique ou d'un grossiste et de ses différents secteurs,
- Comparatif de prix,
- Achat avec utilisation de contenants réutilisables,
- Temps d'échange sur la mise en œuvre d'achats biologiques
- Pause méridienne,
- Réalisation de recettes santé, par exemple :
  - Recettes protéiques, à base de céréales complètes et de légumes secs
  - Recettes valorisant les légumes biologiques locaux et de saison
  - Découverte d'épices et d'oléagineux
- Dégustation,
- Partage d'expériences.

Evaluation de la formation

Contrôle continu par le formateur pendant la séance de formation,
Mise en pratique par des exercices avec correction au fur et à mesure,
Attestation de fin de formation accompagnée des documents pédagogiques à destination du stagiaire.

Saveurs & SAVOIRS

Equilibre alimentaire
Recettes santé, biologiques et locales

Durée :	1 journée (horaires à définir)
Public visé :	Animateur, cuisinier, enseignant, professionnel du secteur médical et paramédical, professionnel du secteur social.
Pré-requis :	Aucun
Prix :	150 € /personne Groupe : nous consulter
A noter :	Formation réalisable sur mesure
Date :	A la demande

Objectifs et compétences visées

A l'issue de la formation, le participant sera en mesure :

- De réaliser des recettes originales et équilibrées pour les repas ou les ateliers,
- De connaître les produits biologiques et de saison favorisant une bonne santé,
- De mettre en œuvre les préconisations du Plan National Nutrition Santé,
- D'expliquer l'importance du temps de repas.

Moyens et méthodes pédagogiques

Cuisine pédagogique, Matériel de cuisine, Matériel pédagogique
Exposés, cas pratiques, mises en situation, jeux de reconnaissance, dégustations.

Formateur

Intervenante spécialiste dans l'alimentation santé biologique et locale.
Formatrice expérimentée pour ses compétences techniques et son expérience significative, tant sur le sujet traité qu'en matière de pédagogie.

Contenu

- Recensement du niveau de connaissance des participants,
- Reprise des bases de l'alimentation santé,
- Rappel de la réglementation : conservation et péremption des denrées
- Découverte du Plan National Nutrition Santé et des préconisations actuelles,
- Découverte de nouveaux aliments,
- Apprentissage de l'intérêt d'une bonne mastication,
- Informations données au fur et à mesure sur le volet santé, environnemental, technique et gustatif des aliments à déguster,
- Hygiène et sécurité en cuisine,
- Recettes santé,
- Fruits et légumes de saison

Déroulement de la journée

- Réalisation de recettes santé, par exemple :
  - Recettes protéiques, à base de céréales complètes et de légumes secs
  - Recettes valorisant les légumes biologiques locaux et de saison
  - Découverte d'épices et d'oléagineux
- Repas partagé avec les plats cuisinés
- Partage d'expériences
- Pause méridienne
- Alimentation du futur :
  - Nouveau Plan National Nutrition Santé
  - L'assiette de Harvard
  - Le miam ô de France GUILLAIN

Evaluation de la formation

Contrôle continu par le formateur pendant la séance de formation,
Mise en pratique par des exercices avec correction au fur et à mesure,
Attestation de fin de formation accompagnée des documents pédagogiques à destination du stagiaire.

Saveurs & SAVOIRS