



# Une cuisine santé

Développer une cuisine santé par les plantes médicinales

## Objectifs pédagogiques :

- Découvrir ce que sont les plantes pour notre santé
- Identifier quelle plante fait quoi ? Où ? Et sortir de la classification habituelle du végétal
- Apprendre à penser et élaborer un repas avec la composante santé

## Méthodes et moyens :

- Apprentissage théorique (dialogue) et pratique en contact avec les plantes du moment
- Mise en situation d'élaboration d'un plat ou menu
- Réalisation du plat ou menu

## Prérequis conseillés :

Le Sauvage

## Pour aller plus loin :

Service en salle

Formation longue

Immersion reconnexion

## Durée :

- A la journée : 1 ou 2 jours

## Lieu : sur le lieu de travail

**Quand :** En dehors ou pendant les heures d'ouverture du restaurant

## Qui : cuisine

- En individuel sur toute la durée choisie
- 1 équipe complète sur tout la durée choisie (jusqu'à 5 pers.)