



formation, conseil

la végécolo
formation en alimentation végétale

goutez-moi.ca^{MC}

alimentation saine, naturellement végétale

la végécole

formation en alimentation végétale

...est un organisme à but non lucratif qui a pour vocation de développer des programmes pédagogiques autour de l'alimentation saine, naturellement végétale.

C'est une école dématérialisée qui fournit de l'enseignement et de la formation multiplateforme **pour tous !**



Son offre de service s'adresse à tous les **établissements de formation ou organismes communautaires** qui souhaitent porter les notions d'alimentation à base de plantes au cœur de leur destination :

Des préparations et ingrédients naturels et sains **pour une société humaine en santé.**

À travers notre offre de service-conseil, nous mettons à la disposition de notre clientèle et de celle de la végécole, nos équipes à plusieurs niveaux :

goutez-moi.ca^{MC}

...est un laboratoire de recherche qui invente et fabrique des protéines végétales et des produits complémentaires à base de plantes.

- en amont, la recherche et développement et l'alimentation en nouvelles solutions offertes à la clientèle,
- en aval, la diffusion et la transmission des savoirs et compétences de la végécole à travers la commercialisation d'ateliers à l'intention de différents publics.

En créant cette force synergique, nos entreprises mettent à la disposition du public ou du privé, différentes formations et ateliers adaptés aux besoins, des professionnels comme des particuliers.

alimentation saine,
naturellement
végétale pour tous !

le cours 101

appréhender les bases d'une
alimentation saine et intuitive
que l'on pratique sans doute
déjà naturellement...

... au quotidien

101 pour tous

objectif : acquisition de
principes de base pour
développer une autonomie
alimentaire, saine et simple, à
base de plantes

durée : 3h00

enseignant : Seb Jouanneau

coordination : Célestine Gendron

en collaboration avec goutez-moi.ca

pour une société humaine en santé

les profils nutritionnels qui mange quoi ?

- s'y retrouver dans tous ces blogues, mythes et réalités,
- lire et comprendre les étiquettes
- les profils rencontrés : flexitariens réducteurs de méfaits, végétaliens et végétariens, low-carb, naturels et sans additif

les protéines on croise le fer (et les ingrédients)

- la composante à surveiller, les besoins, les mises en garde
- les sources : les légumineuses, les noix, les céréales, le soya et le gluten. Les viandes et succédanés végétaux, les algues. les champignons et les trucs qui ressemblent à...

les tofus trop fous ! soya et pvt

- textures différentes, résultats différents, en crèmes, sautés, grillés
- farces et boulettes, l'économie c'est pas des blagues
- marinés ou fermentés, tempeh, saumures et aromates. mixer les préparations pour obtenir des tartinades chaudes ou froides utilisables partout !

lors de cet atelier d'expérimentation par l'usage des ingrédients, seb vous partagera les trucs et astuces de tous les jours qu'il aura développés au fil de ses recherches de solutions culinaires à base plantes.

vous travaillerez différents tofus pour fabriquer une salade d'oeuf pas d'oeuf, un bacon de tempeh et une ricotta végétale, ingrédients versatiles froids ou chauds. on roulera des boulettes à base de pvt en se contant des farces, pour dresser un beau burger protéiné, garni des préparations réalisées le jour-même.

on mettra en application nos réflexions sur les contraintes alimentaires de tous avec une salade bien pensée en fonction du profil de chacun.

alimentation saine,
naturellement
végétale pour tous !

l'atelier **pro**

intégration des protéines
végétales et d'ingrédients de
complément à base de
plantes au menu d'un
établissement.

la **végé**cole
formation en alimentation végétale

objectif : acquisition de
principes de base pour
développer une autonomie
alimentaire, saine et simple, à
base de plantes

durée : 5h30

enseignant : Seb Jouanneau

coordination : Célestine Gendron

en collaboration avec goutez-moi.ca

pour une société **humaine** en santé

conçu
pour
nos
pros

des options de base sous forme de coffre à outils pratiques, qui permettent d'acquérir une autonomie efficace avec des ingrédients sains, faciles à mettre en place en cuisine ou sur un plan de production.

au cours de cette journée, notre équipe conseil partagera avec vous plusieurs solutions qu'elle a mise en place dans les cuisines de sa clientèle restauration. de la théorie bien sûr, mais aussi beaucoup de mises en contexte concrètes basées sur de l'expérience vécue.

un atelier qui sert à gagner de l'instant quand on en manque tout le temps et qui favorise l'élan créatif sans la contrainte de l'ingrédient.

à destination de la formation professionnelle au régulier ou aux adultes
groupes de 6 apprenants

présentent en coproduction **l'atelier PRO**

OUI ! il y a du contenu et **OUI !** on passera au travers,
en vue d'acquérir des **principes** de base utiles au quotidien.

OBJECTIF :

DURÉE : **5 HEURES 30**

INTÉGRATION DES PROTÉINES VÉGÉTALES ET D'INGRÉDIENTS DE COMPLÉMENT À BASE DE PLANTES AU MENU D'UN ÉTABLISSEMENT OU D'UN PLAN DE PRODUCTION.

SE DÉROULANT SUR UNE JOURNÉE, MAIS AUSSI DISPONIBLE EN DEUX SÉANCES DE SOIR* À LA CONVENANCE DES ÉTABLISSEMENTS. CERTAINS MODULES SONT ACCESSIBLES EN DISTANCIEL.

MATIN

Survол des principes de la cuisine à base de végétaux, s'y retrouver avec les idées reçues et les profils nutritionnels.

LES PROFILS NUTRITIONNELS - Qui mange quoi ?

- S'y retrouver dans tous ces blogues
 - Mythes et réalités
 - Phénomènes de mode
- Les profils rencontrés
 - Flexitarien réducteur de méfaits
 - Végétalien et végétarien
 - Sportif et optimiseur
 - Cétogène et low-carb

LES PROTÉINES - On croise le fer (et les ingrédients)

- La composante à surveiller
 - Les besoins
 - Les mises en garde
- Les sources de protéines
 - Les légumineuses
 - Les noix
 - Les céréales et le gluten
 - Les viandes et succédanés végétaux
 - Les algues
- Assembler pour mieux construire
 - À deux, c'est mieux
 - Les interactions
- À chaque repas ou dans la même journée ?

Survол de 2 heures + 1 heure de pratique, préparation d'un lunch pour illustration

30 MINUTES LUNCH EN COMMUN. CAUSERIE AUTOUR DE LA DÉGUSTATION

30 MINUTES DE PAUSE

APRÈS-MIDI

Trucs et conseils pratiques

LES BOUILLONS - La sève du goût

- Mariages à éviter et cuissons variables (demi-glace et concentré)
 - Acide et alcalins
 - Ordre d'apparition
 - Réutilisation
- La science du frémissement et du goût
 - Respecter les ingrédients
 - Les épices et condiments
 - Rehausser les saveurs

LES LÉGUMINEUSES - Avoir la fibre protéine !

- Les purées et tartinades froides
 - Hummus et baba ghanouj
 - Les pains protéinés
- Les ragoûts, la *chili family*

LES LEVURES - Inactives, mais actionnent le goût !

- Les différentes levures
 - Fabrication et caractéristiques nutritionnelles
 - Exhausteurs de goût
- Utilisation
 - Dans des sauces
 - Dans des recettes
 - Dans des bouillons

LES AGENTS SECRETS DU GOÛT - Jouer à cache-cache avec les saveurs

- Un goût pour un autre
 - On dirait bien...
 - Curiosité, secrets et erreurs
 - C'est de la triche ! Trouvailles futées

LES TOFUS TROP FOUS ! - Cuissons et marinades

- Textures différentes, résultats différents
 - Crèmes
 - Sauté et grillé
- Chaud ou froid ?
- Mariné ou fermenté
 - Principes nutritifs
 - Le goût

Principes de base et mise en application avec des principes simples soutenus par du matériel pédagogique

l'atelier PRO

À destination de la formation professionnelle au régulier ou aux adultes
Groupes de 6 apprenants

Enseignant : Seb Jouanneau (de la Végécole)
Coordination : Célestine Gendron (de Goutez-moi ça)

OBJECTIF :

INTÉGRATION DES PROTÉINES VÉGÉTALES ET D'INGRÉDIENTS DE COMPLÉMENT À BASE DE PLANTES AU MENU D'UN ÉTABLISSEMENT OU D'UN PLAN DE PRODUCTION.

DURÉE : 5 HEURES 30

SE DÉROULANT SUR UNE JOURNÉE, MAIS AUSSI DISPONIBLE EN DEUX SÉANCES DE SOIR* À LA CONVENANCE DES ÉTABLISSEMENTS. CERTAINS MODULES SONT ACCESSIBLES EN DISTANCIEL.

Coût de la formation : 595 \$*

Inscription ou renseignements :

la végécole ou goutez-moi ça

info@goutez-moi.ca ou 418-929-2958

*Des frais supplémentaires peuvent s'appliquer en cas de formule en 2 séances. Des précisions seront apportées au moment du contact.

alimentation saine,
naturellement
végétale pour tous !

le programme **long**

appréhender les bases d'une
alimentation saine et intuitive
que l'on pratique sans doute
déjà naturellement...

... au quotidien

le cours

objectif : acquisition de
principes de base pour
développer une autonomie
alimentaire, saine et simple, à
base de plantes

durée : 35h00

enseignant : Seb Jouanneau

coordination : Célestine Gendron

en collaboration avec **goûtez-moi.ca**[™]

pour une société humaine en santé

lors de cet atelier d'expérimentation par l'usage des ingrédients, seb vous partagera les trucs et astuces de tous les jours qu'il aura développés au fil de ses recherches de solutions culinaires à base plantes.

vous travaillerez différents ingrédients que vous connaissez déjà et d'autres plus inattendus. avec un tour d'horizon des techniques traditionnelles jumelées à des solutions innovantes, pour établir des réflexes facile à mettre en place dans la cuisine, comme dans la tête.

et construire jour après jour une alimentation intelligente pour nous et pour les autres et changer le monde une bouchée à la fois

13 modules assemblables

ou la formation **complète**



présentent en coproduction le programme **LONG**

OUI ! il y a du contenu et **OUI !** on passera au travers,
en vue d'acquérir des principes de base utiles au quotidien.

CURSUS

MODULE - **LES PROFILS NUTRITIONNELS** - Qui mange quoi ?

- S'y retrouver dans tous ces blogues
 - Mythes et réalités
 - Phénomènes de mode
- Les profils rencontrés
 - Flexitarien réducteurs de méfaits
 - Végétaliens et végétariens
 - Sportifs et optimiseurs
 - Cétogène et low-carb

ON FAIT QUOI AVEC ÇA ?

- Une même salade prévue pour tous les profils

Formation de 2 heures dont 60 mn de pratique soutenue par du matériel pédagogique - 349 \$

MODULE - **LES PROTÉINES** - On croise le fer (et les ingrédients)

- La composante à surveiller
 - Les besoins
 - Les mises en garde
- Les sources de protéines
 - Les légumineuses
 - Les noix
 - Les céréales et le gluten
 - Les viandes et succédané végétaux
 - Les algues
- Assembler pour mieux construire
 - À deux, c'est mieux
 - Les interactions
- À chaque repas ou dans la même journée ?

ON FAIT QUOI AVEC ÇA ?

- Chili sin carne

Formation de 3 heures dont 75 mn de pratique soutenue par du matériel pédagogique - 499 \$

MODULE - LES BOUILLONS - La sève du goût

- Mariages à éviter et cuissons variables
 - Acide et alcalins
 - Ordre d'apparition
 - Réutilisation
- La science du frémissement et du goût
 - Respecter les ingrédients
 - Les épices et condiments
 - Rehausser les saveurs

ON FAIT QUOI AVEC ÇA ?

- 3 bouillons, 3 continents, 3 inspirations

Formation de 2 heures dont 60 mn de pratique soutenue par du matériel pédagogique - 349 \$

MODULE - ÉCONOGASTRONOMIE - Nous sommes sauvés ! (Nous, comme les ingrédients)

- Utiliser et réutiliser
 - Sécurité alimentaire
 - Minimum deux fois
 - Voir la recette de demain avec les ingrédients d'aujourd'hui
 - Même ingrédient plusieurs objectifs
- Grosses quantités et conservation
 - Travailler à plusieurs
 - Stérilisation
 - Sous-vide
 - Surgélation
- Réduire les étapes
 - Sauver du temps et de la plonge
 - Garder la peau !

ON FAIT QUOI AVEC ÇA ?

- Soupes, sauces et tomates confites

Formation de 2 heures dont 60 mn de pratique soutenue par du matériel pédagogique - 349 \$

MODULE - LES LÉGUMINEUSES - Avoir la fibre protéine !

- Les purées et tartinades froides
 - Hummus et baba ghanouj
 - Les pains protéinés
- Les ragoûts, la *chili family*

ON FAIT QUOI AVEC ÇA ?

- Hummus, cassoulet et pain protéiné

Formation de 3 heures dont 75 mn de pratique soutenue par du matériel pédagogique - 499 \$

MODULE - LES LEVURES - Inactives, mais actionne le goût !

- Les différentes levures
 - Fabrication et caractéristiques nutritionnelles
 - Exhausteur de goût
- Utilisation
 - Dans des sauces
 - Dans des recettes
 - Dans des bouillons

ON FAIT QUOI AVEC ÇA ?

- Tofu poulet rôti, sauce au fromage végétale

Formation de 2 heures dont 60 mn de pratique soutenue par du matériel pédagogique - 349 \$

MODULE - FARINES ET CHAPELURES - Roux blonds et sauces brunes

- Épaissir pour mieux nourrir
 - Actions des différents types de farine
 - Avec ou sans gluten
- Onctuosité et textures
 - Le gras
 - Les gélifiants

ON FAIT QUOI AVEC ÇA ?

- Sauce brune, sauce béchamel

Formation de 2 heures dont 60 mn de pratique soutenue par du matériel pédagogique - 349 \$

MODULE - LES SUPPLÉMENTS DE PROTÉINES - Matins qui *shakent*

- Les ingrédients riches en protéines
 - Graines et noix
 - Farines
 - Légumineuses
- Les extraits de protéines
 - Supplémenter par sécurité
 - Croiser pour optimiser
- Les associations avec vos recettes
 - Camoufler les goûts prononcés
 - À boire et à manger

ON FAIT QUOI AVEC ÇA ?

- Une tartinade protéinée, un mix déjeuner

Formation de 2 heures dont 60 mn de pratique soutenue par du matériel pédagogique - 349 \$

MODULE - LES AMIDONS - Soupes, crèmes et blanc-manger sans gluten

- Les propriétés de l'amidon
 - Vertus
 - Caractéristiques
- Amidon ou féculé ?
 - En terre ou hors terre ?
 - Bio ou sans OGM
- Capricieux !
 - Conseils pratiques

ON FAIT QUOI AVEC ÇA ?

- Une crème de légumes, une crème dessert

Formation de 3 heures dont 75 mn de pratique soutenue par du matériel pédagogique - 499 \$

MODULE - LES AGENTS SECRETS DU GOÛT - Jouer à cache-cache avec les saveurs

- Un goût pour un autre
 - On dirait bien ...
 - Curiosité, secrets et erreurs
 - C'est de la triche ! Trouvailles futées

ON FAIT QUOI AVEC ÇA ?

- Bacon de seitan, herbes salées et mélanges d'épices

Formation de 3 heures dont 75 mn de pratique soutenue par du matériel pédagogique - 499 \$

MODULE - LES TOFUS TROP FOUS ! - Cuissons et marinades

- Textures différentes, résultats différents
 - Crèmes
 - Sauté et grillé
- Chaud ou froid ?
- Mariné ou fermenté
 - Principes nutritifs
 - Le goût

ON FAIT QUOI AVEC ÇA ?

- Tofu pané, tempeh grillé, salade d'œuf pas d'œuf

Formation de 3 heures dont 75 mn de pratique soutenue par du matériel pédagogique - 499 \$

MODULE - LES FROMAGES VÉGÉTAUX - Vrais produits et faux fromages

- Un vrai produit !
 - Tendances
 - L'industrie laitière et la complémentarité végétale
 - Fermenté ou pas ?
- Les agents de texture
 - Farines
 - Amidons
 - Gélifiants
- Le gras végétal
 - Bon gras, mauvais gras
 - Viscosité et résistance à la chaleur

ON FAIT QUOI AVEC ÇA ?

- Mozzarella boule et crémeux végétal

Formation de 2 heures dont 60 mn de pratique soutenue par du matériel pédagogique - 349 \$

MODULE - LES SEITANS - La viande sans la viande

- Aux origines
 - De l'Asie...
 - ... à l'occident
- Le gluten, concentré de protéine
 - Phénomène de mode et industrialisation
 - Mythe et réalité
- Le pétrin, boucherie ou boulangerie ?
 - On fabrique de la viande
 - Injection de saveur
 - Principes actifs
- Les cuissons
 - Bouillon
 - Sous-vide
 - Torchon
 - Confit

ON FAIT QUOI AVEC ÇA ?

- Seitan traditionnel, rôti de dinde végétal

Formation de 3 heures dont 75 mn de pratique soutenue par du matériel pédagogique - 349 \$

Le programme LONG

À destination de la formation professionnelle au régulier ou aux adultes
Groupes de 6 apprenants

Enseignant : Seb Jouanneau (de la Végécole)
Coordination : Célestine Gendron (de Goutez-moi ça)

OBJECTIF :

DURÉE : 35 HEURES

INTÉGRATION DES PROTÉINES VÉGÉTALES ET D'INGRÉDIENTS DE COMPLÉMENT À BASE DE PLANTES AU MENU D'UN ÉTABLISSEMENT OU D'UN PLAN DE PRODUCTION.

SE DÉROULANT SUR UNE SEMAINE COMPLÈTE OU EN PLUSIEURS SÉANCES ÉCHELONNÉES SELON PLANNIFICATION. IL EST POSSIBLE DE RÉSERVER DES MODULES SÉPARÉMENT

Module de 2 heures : 349 \$*

Module de 3 heures : 499 \$*

Coût de la formation complète : 2 999 \$*

Inscription ou renseignements :

la végécole ou goutez-moi ça

info@goutez-moi.ca ou 418-929-2958

*Des frais supplémentaires peuvent s'appliquer en cas de séance de formation donnée hors zone de service.