

# FORMATIONS

Apprendre n'est pas remplir un vase... mais c'est allumer un feu!

  
Cuisinons  
notre région



En partenariat avec



## Fourchette verte Valais vous propose...

Dans le cadre de la démarche "Cuisinons notre Région", nous avons le plaisir de vous proposer ce catalogue de formation.

Il est ouvert à toutes les personnes qui gravitent autour des repas dans votre établissement.

La formation continue est une chance d'évoluer professionnellement et de développer de nouvelles compétences. N'hésitez pas à vous inscrire à l'une ou l'autre de ces propositions.

Nous avons besoin de vous pour relever ce grand défi qui est d'améliorer au quotidien la durabilité dans l'alimentation. Chaque personne à son rôle à jouer et est un maillon important de "Cuisinons notre région".

Merci de votre engagement!

## Le programme

23 janvier	Les collations et boissons
4 fév + 7 oct	Hygiène et sécurité alimentaire
18 févr	A votre service!
20 mars	Les troubles de la déglutition
26 mars + 2 avr	Le saut dans le sous-vide, Base
29 avr	Les labels et modes de production
15 mai	Alimentation 2030: quels enjeux?
20 mai	Zoom sur les facteurs de risque
10 juin	Entre allergies et intolérances
10 sept	La dégustation au-delà des 5 sens
25 sept	A table, plaisir et santé!
1er oct + 8 oct	Le saut dans le sous-vide, Avancé
28 oct	Non, pas les légumes!
25 nov	Les bas morceaux de boucherie

et des petits plus en fin de  
brochure

Inscription



# Les collations et boissons



## La collation idéale, ça existe?!

Le but du goûter est de combler une petite faim et de redonner de l'énergie, sans pour autant couper l'appétit pour le repas suivant.

### Contenu

- Rôle de la collation
- Comment composer une collation équilibrée ?
- Quid du sucre
- Dégustation sensorielle

### Public cible

- Equipes de cuisine et service
- Personnel encadrant les repas

### Intervenant

- Diététicienne FV



Jeudi 23 janvier 2025, 14h - 17h  
Châteauneuf, école d'agriculture

# Hygiène et sécurité alimentaire



## Les fondamentaux de l'hygiène en cuisine

Vous serez à même de suivre et d'appliquer les bonnes pratiques d'hygiène et d'élaborer les documents nécessaires à l'autocontrôle.

### Contenu

- Les éléments légaux
- Les risques alimentaires
- L'autocontrôle
- Mise en pratique

### Public cible

- Equipes de cuisine et service
- Personnel encadrant les repas
- Max. 12 personnes

### Intervenant:

- Stéphane Jordan, ingénieur ETS en technologie alimentaire



Mardi 4 février 2025, 14h - 17h  
Mardi 7 octobre 2025, 14h - 17h  
Châteauneuf, école d'agriculture



# A votre service!

## L'élégance au bout des doigts !

Ce cours pratique sur les techniques de service est conçu pour initier les participants aux bases et aux subtilités du service en restauration, que ce soit dans un cadre formel ou informel. Ce type de formation met l'accent sur les compétences pratiques et le savoir-faire indispensable pour offrir un service de qualité.

### Contenu

- Les différentes techniques de service
- L'art de la présentation et du maniement des plateaux et des couverts
- Transport des assiettes avec équilibre et soin.
- Présentation des plats avec élégance.
- Techniques pour déposer et retirer les assiettes sans perturber les convives.



### Public cible:

- Tout public

### Intervenant:

- Ana Batista, responsable de l'accueil et du service, Ecole cantonale d'Agriculture

 Mardi 18 février 2025, 14 - 17h  
Châteauneuf, école d'agriculture

# Troubles de la déglutition

## Tout sur la dysphagie!

Les troubles de la déglutition, ou dysphagie, peuvent affecter la capacité à avaler correctement, entraînant des risques pour la santé, notamment les fausses routes, la malnutrition et la déshydratation. Cette formation a pour objectif de fournir une compréhension approfondie des mécanismes de la déglutition, d'identifier le dysfonctionnement et de proposer des solutions adaptées pour améliorer la prise en charge des personnes concernées.

### Contenu

- Les mécanismes de la déglutition
- Prévention et mise en place d'adaptations
- Gestion des fausses routes
- Prévention de la dénutrition

### Public cible

- Toute institution confrontée aux troubles de la déglutition

### Intervenants:

- Ergothérapeute HES & diététicienne FV

 Jeudi 20 mars 2025, 14h -17h  
Châteauneuf, école d'agriculture



# Le saut dans le sous-vide, base

## La découverte des process de la cuisson sous-vide et de la pasteurisation

La cuisson sous vide est une technique culinaire innovante, utilisée dans les cuisines professionnelles pour garantir une précision de cuisson inégalée, des saveurs intenses et des textures parfaites. Cette formation pratique en cuisson sous vide est conçue pour les cuisiniers professionnels et les passionnés de cuisine qui souhaitent maîtriser cette méthode et l'intégrer à leur pratique quotidienne.

### Contenu

- Comprendre les process, et les mettre en pratique
- Découvrir des méthodes simples de préparations
- Redécouvrir la saveur de certains morceaux de viandes et de certains légumes
- Dégustation
- Discussions sur les avantages de cette méthode

### Public cible:

- Cuisinier, chef de cuisine
- Maximum 8 personnes

### Intervenant:

- David Baillifard, chef de cuisine Ma Cantine Val de Bagnes



### Prix du matériel en sus des frais d'inscription



Mercredi 26 mars 2025, 14h - 17h

Mercredi 2 avril 2025, 14h - 17h

Le Châble, CO Val de bagnes

# Les labels et modes de production



## Plongeon dans la jungle des labels

De plus en plus de labels fleurissent sur les emballages alimentaires, mais sont-ils réellement fiables ?

### Contenu

- Les différents labels et modes de production
- L'origine des labels
- La fiabilité des différents labels

### Public cible:

- Tout public

### Intervenant:

- Cuisinier conseil FV



Mardi 29 avril 2025, 14h - 17h

Châteauneuf, école d'agriculture

# Alimentation 2030: quels enjeux?

## Un atelier participatif qui saura vous faire voyager!

Comment nous alimenterons-nous en 2030 ? Quelle place aura la production régionale dans notre assiette ? Mangerons-nous encore du poisson ou sera-t-il interdit ? Le plastique sera-t-il encore utilisé dans les emballages ? Y aura-t-il encore des supermarchés ?

### Contenu

Venez échanger, rêver et trouver l'inspiration lors de cet atelier ludique et positif qui invite à se réapproprier le pouvoir de nos imaginaires, dans le but de créer ensemble un avenir plus juste, plus durable et plus heureux, où il fait bon vivre.

### Public cible

- Tout public



### Intervenant

- Charlotte Bourcet, collaboratrice scientifique au département Food Science & Management de la Haute école spécialisée bernoise (BFH-HAFL) et guide de voyage en 2030 Glorieuses



Jeudi 15 mai 2025, 14h30 - 16h30  
Châteauneuf, école d'agriculture

## Zoom sur les facteurs de risques



### Sucre, sel, gras, vous saurez tout !

Fourchette verte promeut une alimentation équilibrée dans les établissements de restauration collective, se basant sur les recommandations nutritionnelles suisses de l'OSAV et de la Société Suisse de Nutrition.

Cette formation vise à sensibiliser les participants aux impacts sur la santé liés à une consommation excessive de sucre, de sel et de gras.

### Contenu

- Ateliers pratiques et ludique sur les thématiques:
  - sucre
  - sel
  - gras

### Public cible:

- Equipes de cuisine et service
- Personnel encadrant les repas

### Intervenants:

- Diététiciennes FV



20 mai 2025, 14h - 17h  
Châteauneuf, école d'agriculture

# Entre allergies et intolérances, comment s'adapter?



## Quelle différence entre allergies et intolérances?

Les allergies et les intolérances alimentaires concernent de plus en plus de personnes et représentent un véritable défi dans l'élaboration des menus. Comment distinguer les allergies des intolérances ? Comment gérer ces adaptations en cuisine de collectivité?

Cette formation propose d'éclaircir ces distinctions, tout en offrant des solutions pratiques pour s'adapter à ces contraintes alimentaires.

### Contenu

- Mécanismes des allergies et intolérances alimentaires
- Signes cliniques et déclencheurs
  - Adaptation des menus et environnement pour éviter les risques

### Public cible:

- Equipes de cuisine et service
- Personnel encadrant les repas

### Intervenants:

- Diététiciennes FV



 10 juin 2025, 14h - 17h  
Châteauneuf, école d'agriculture

# La dégustation au-delà des 5 sens



## Un voyage au travers des sens!

Destinée aux personnes curieuses d'acquérir des connaissances de base et de se familiariser avec le monde de la dégustation, cette formation s'inscrit dans le cadre d'un cours ludique et pas trop technique !

### Contenu

- L'art de la dégustation
- Sensibilisation et éveil des sens
- L'eau à la bouche, les perceptions de bases
- Le jeu des senteurs : l'olfaction, la rétro-olfaction
- Les intensités, les différentes familles d'arômes
- Les des mots sur les sensations
- Dégustation

### Public cible

- Tous

### Intervenante

- Christelle Besse, experte en formation à la dégustation



**Prix du matériel en sus des frais d'inscription**

 10 septembre 2025, 14h - 17h  
Châteauneuf, école d'agriculture

# A table, plaisir et santé !



## La table: entremetteuse de l'amitié

Le repas joue un rôle central dans les relations sociales, car il est bien plus qu'un simple moment de nutrition. Partager un repas est souvent un acte symbolique et culturel qui renforce les liens humains. Il permet d'établir une connexion, de favoriser l'échange et de créer des souvenirs communs.

### Contenu

- L'importance du repas
- Les problématiques liées à la prise du repas
- Réflexion sur la pratique au quotidien
- Pistes d'amélioration

### Public cible

- Personnel encadrant les repas

### Intervenants

- Diététicienne FV & cuisinier conseil CNR



Jeudi 25 septembre 2025, 14h -17h  
Châteauneuf, école d'agriculture

## Le saut dans le sous-vide, avancé

### La suite...

#### Contenu

- Approfondir les connaissances
- Appliquer ce mode de cuisson pour des cuissons minutes, grosses pièces (roastbeef..)
- Farineux en garnitures..(riz, céréales, gratin)
- Œufs parfaits, poissons entiers..(truite)
- Lactofermentations sous vide (sans cuisson)

#### Public cible

- Cuisinier, chef de cuisine
- Maximum 8 personnes

#### Intervenant

- David Baillifard, chef de cuisine Ma Cantine Val de Bagnes

**Prérequis:** avoir suivi le cours base

#### Prix du matériel en sus des frais d'inscription



Mercredi 1er octobre 2025, 14h - 17h  
Mercredi 8 octobre 2025, 14h - 17h  
Le Châble, CO Val de bagnes



# Non, pas les légumes!



## C'est nouveau... ça fait peur!

La néophobie alimentaire, ou la peur de manger des aliments nouveaux ou inconnus, est un comportement fréquent, en particulier chez les jeunes enfants. Si elle est généralement temporaire, elle peut devenir un véritable obstacle au développement d'une alimentation équilibrée et diversifiée. Cette formation vise à comprendre les mécanismes de la néophobie et à proposer des stratégies pour aider à la surmonter.

### Contenu

- La néophobie alimentaire et ses manifestations
- Les causes psychologiques et physiologiques de ce comportement
- Outils et approches pour accompagner les personnes touchées
- Stratégies pour encourager la diversification alimentaire

### Public cible

- Personnel encadrant le repas

### Intervenant

- Diététicienne FV



Mardi 28 octobre, 14h - 17h  
Châteauneuf, école d'agriculture

# Les bas morceaux de boucherie



## "Nose to tail" ou "du nez à la queue": tous les conseils

La tendance est à l'utilisation entière de l'animal. C'est une bonne chose, cela ménage les ressources, est conforme à l'esprit du temps et donne lieu à de nouvelles créations culinaires.

### Contenu

- Connaissance des bas morceaux de boucherie
- A la découverte de nouvelles recettes
- Démonstration culinaire
- Dégustation des différents produits

### Public cible:

- Tout public

### Intervenant:

- Sylvain Planchamp, Boucher, charcutier, brevet fédéral
- Alexandre Vanay, chef de cuisine CO St-Guérin, Sion



**Prix du matériel en sus des frais d'inscription**



Mardi 25 novembre 2025, 14h - 17h  
Boucherie Planchamp, Vouvry

# Pour aller plus loin...

## RI-PP



### Reconnaissance institutionnelle de pratiques professionnelles

Certification conçue et développée conjointement par Hôtel & Gastro Formation Valais et l'Office d'orientation scolaire et professionnelle du Valais romand, pour des personnes qui n'ont pas les prérequis pour accéder au CFC ou à l'AFP, dans les professions de l'hôtellerie et de la restauration.

L'attestation établie par l'État du Valais et Hôtel & Gastro Formation Valais permet d'attester les compétences pratiques d'une personne dans le domaine de la cuisine ou du service en restauration.

Les candidats à la RI-PP se forment dans le monde professionnel ou en institution ; ils sont jugés par des experts agréés qui évaluent sur place leurs compétences pratiques ainsi que leur maîtrise de notions théoriques de base comme l'hygiène ou la sécurité.

Nous avons comme objectif d'organiser une validation d'acquis commune avec la présence d'experts.

Une séance d'information pour les intéressés et leur responsable est programmée.

En cas d'intérêt, vous pouvez contacter Stève Delasoie, président de Gastrovalais et cuisinier.  
steve@delasoie-hotels.ch

## Cuisiner les textures modifiées

### A l'écoute des plus fragiles

Savoir cuisiner des textures modifiées est essentiel pour répondre aux besoins alimentaires des personnes ayant des difficultés à manger des aliments solides ou liquides dans leur forme habituelle. Cette formation pratique est conçue pour les cuisiniers en milieu hospitalier ou en établissement de soins qui souhaitent apprendre à préparer des repas adaptés, tout en conservant la qualité nutritionnelle et le plaisir gustatif.

#### Contenu

- Les enjeux des textures modifiées
- Les techniques de préparation
- L'équilibre des repas
- Les régimes spécifiques

#### Public cible

- Chefs de cuisine, équipes de cuisine

#### Intervenants

- Simona Merino, sous-chef de la Clinique Bernoise de Montana



14h - 17h

Formation donnée en établissement, contacter vs@fv-vs.ch pour plus de détails



En partenariat avec



Contact en cas  
d'urgence  
027/329.04.18

## INFORMATIONS PRATIQUES

- Un minimum de 6 participants est requis pour que la formation ait lieu, max. 15 personnes.
- Les frais d'inscription par formation s'élèvent à :
  - **CHF 100** par personne pour les établissements CNR.
  - **CHF 150** par personne pour les établissements non CNR.
- Le délai d'inscription est fixé à 2 semaines avant la date de formation.
- Pour toute annulation, merci de nous avertir au minimum 48h00 à l'avance. Cas échéant, celle-ci vous sera facturée.
- Une confirmation de votre inscription vous sera envoyée par e-mail.
- La facture vous sera transmise en même temps que l'attestation lors de la formation.



Pour nous suivre, cliquez sur les liens...

