



TECHNIQUES DE CRÉATIVITÉ CULINAIRE

PREMIÈRE JOURNÉE – EXPLORER LA CRÉATIVITÉ CULINAIRE ET LES PRODUITS DE SAISON

MODULE 1

2h00

COMPRENDRE LA CRÉATIVITÉ CULINAIRE EN CUISINE

Contenu :

- Définition et enjeux de la créativité culinaire
- Sources d'inspiration : terroir, tendances, textures, couleurs
- Association des saveurs et équilibre visuel



ATELIER PRATIQUE

- **Atelier "Palette de saveurs"** : création de mini-associations originales à partir de produits de saison (ex. légumes racines, agrumes, herbes fraîches)
- **Atelier "Moodboard culinaire"** : conception d'un tableau d'inspiration visuelle pour guider la création des plats

MODULE 2

2h30

LES PRODUITS DE SAISON COMME BASE DE CRÉATION

Contenu :

- Sélection et valorisation des produits locaux et saisonniers
- Adaptation des recettes selon la disponibilité des ingrédients
- Techniques de cuisson et de préparation respectueuses du produit



ATELIER PRATIQUE

- **Atelier "Marché créatif"** : élaboration d'une entrée à partir d'un panier mystère de produits de saison
- **Atelier "Texture et contraste"** : travail sur les textures (croquant, fondant, mousseux) pour enrichir la présentation

MODULE 3

2h30

PRÉSENTATION ET DRESSAGE DES ENTRÉES

Contenu :

- Principes de composition visuelle : équilibre, symétrie, couleurs
- Utilisation des contenants et supports (assiettes, verrines, ardoises)
- Techniques de dressage à la pince et à la cuillère



ATELIER PRATIQUE

- **Atelier "Entrée signature"** : création d'une entrée originale avec mise en scène visuelle
- **Atelier "Minimalisme et élégance"** : travail sur la sobriété et la précision du dressage

DEUXIÈME JOURNÉE – TECHNIQUES DE VALORISATION ET CRÉATIVITÉ CULINAIRE

MODULE 4

3h00

VALORISER LES PLATS PRINCIPAUX

Contenu :

- Harmonisation des éléments : garnitures, sauces, accompagnements
- Gestion des volumes et des hauteurs dans l'assiette
- Techniques de glaçage, nappage et finitions



ATELIER PRATIQUE

- **Atelier "Plat revisité"** : transformation d'un plat traditionnel en version contemporaine
- **Atelier "Jeu de textures"** : intégration de croustillants, mousses et jus pour dynamiser la présentation

TECHNIQUES DE CRÉATIVITÉ CULINAIRE

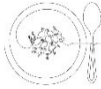
MODULE 5

2h00

DÉCORATION ET FINITIONS CRÉATIVES

Contenu :

- Utilisation des herbes, fleurs comestibles et éléments décoratifs
- Techniques de poudrage, zeste, coulis et traits artistiques
- Gestion des couleurs et des contrastes



ATELIER PRATIQUE

- **Atelier "Décor express"** : création de décors rapides et esthétiques pour service à la minute
- **Atelier "Assiette artistique"** : réalisation d'un plat comme une œuvre visuelle

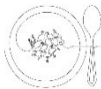
MODULE 6

2h00

CRÉATION DE DESSERTS VISUELLEMENT IMPACTANTS

Contenu :

- Équilibre entre gourmandise et esthétique
- Dressage à froid et à chaud
- Techniques de montage, coulis, éclats et textures sucrées



ATELIER PRATIQUE

- **Atelier "Dessert de saison"** : création d'un dessert à base de fruits du moment
- **Atelier "Jeu de formes et couleurs"** : travail sur la géométrie et la couleur dans le dessert

TROISIÈME JOURNÉE – CRÉATION, MISE EN SCÈNE ET VALORISATION GLOBALE

MODULE 7

3h00

CRÉATION COMPLÈTE D'UN MENU CRÉATIF

Contenu :

- Cohérence visuelle et gustative entre les plats
- Construction d'un fil conducteur (thème, couleur, produit phare)
- Gestion du rythme et de la progression du repas



ATELIER PRATIQUE

- **Atelier "Menu signature"** : conception d'un menu complet (entrée, plat, dessert) autour d'un thème imposé
- **Atelier "Challenge créatif"** : travail en binôme pour créer une expérience culinaire originale

MODULE 8

2h00

TECHNIQUES DE VALORISATION ET COMMUNICATION VISUELLE

Contenu :

- Mise en valeur des plats pour la carte et les réseaux sociaux
- Photographie culinaire de base : lumière, angle, composition
- Storytelling culinaire : raconter un plat



ATELIER PRATIQUE

- **Atelier "Photo & présentation"** : mise en scène et prise de vue des créations réalisées
- **Atelier "Nommer et raconter"** : création d'un nom et d'une histoire pour chaque plat

MODULE 9

2h00

ÉVALUATION ET RESTITUTION CRÉATIVE

Contenu :

- Présentation des créations finales
- Échanges et retours collectifs
- Autoévaluation des compétences acquises



ATELIER PRATIQUE

- **Atelier "Table éphémère"** : mise en place d'une table de présentation collective des créations
- **Atelier "Signature culinaire"** : chaque participant présente son plat emblématique