



# 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

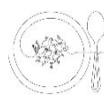
## MODULE 5

### DÉCORATION ET FINITIONS CRÉATIVES

2h00

#### 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

### CRÉATION DE DESSERTS VISUELLEMENT IMPACTANTS

2h00

#### 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

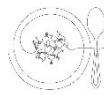
## MODULE 7

### CRÉATION COMPLÈTE D'UN MENU CRÉATIF

3h00

#### 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

### TECHNIQUES DE VALORISATION ET COMMUNICATION VISUELLE

2h00

#### 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

### ÉVALUATION ET RESTITUTION CRÉATIVE

2h00

#### 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