

**Prérequis pour accéder à la certification :**

Avoir 18 ans révolus

Détenir un diplôme/titre dans le domaine de la cuisine ( CAP cuisine / BP cuisine / Bac pro cuisine / Bac pro restauration hôtellerie / Bac techno STHR/ BTS cuisine /BTS hôtellerie-restauration / Bachelor cuisine/ Licence pro cuisine /Master cuisine /Mastère spécialisé cuisine /MBA cuisine) ,

Ou professionnels exerçant dans une entreprise du secteur de la restauration commerciale avec une expérience ou avoir une expérience en rayon frais, traiteurs, en préparation culinaire de plus de 3 ans ( salariés )

Posséder l'habilitation HACCP.

Avoir suivi le parcours certifiant “Réaliser tout type de plat végétal et cru dans un restaurant ou une cuisine de restauration commerciale” de "L'Instant Cru".

Avoir rendu l'ensemble des livrables

**Présentation de la certification:**

Le boom de la cuisine végétale et crue, en partie dû à une prise de conscience écologique et à la diversification des régimes alimentaires ( régimes sans gluten, végétarien/ végétalien , intolérance au lactose etc..), a créé un besoin urgent de chefs qualifiés dans ce domaine spécifique.

Cette tendance est encore exacerbée par le désir des consommateurs pour une alimentation plus saine et plus durable, ainsi que par la nécessité de promouvoir les choix de consommation privilégiant une alimentation éco responsable.

Cette certification, au-delà de la reconnaissance des compétences techniques, incarne une marque d'excellence qui atteste de la maîtrise globale du professionnel dans le domaine de la cuisine végétale et crue. En plus de valider des aptitudes culinaires de haut niveau, elle certifie également une approche rigoureuse vers la santé, la nutrition et l'impact environnemental des pratiques alimentaires.

Dans un paysage gastronomique en constante évolution, où les enjeux de durabilité, de bien-être et de qualité alimentaire prennent de plus en plus d'importance, cette certification permet aux professionnels de la restauration de se distinguer. Elle sert non seulement de baromètre de compétence, mais également de témoignage de l'engagement d'un professionnel à évoluer en harmonie avec les innovations et les attentes sociales.

REFERENTIEL DE COMPETENCES	REFERENTIEL D’EVALUATION	
	MODALITES D’EVALUATION	CRITÈRES D’ÉVALUATION
<p>C1. Réaliser un plat végétal et cru en tenant compte des protocoles spécifiques d’hygiène et de sécurité alimentaire propres à la restauration afin de garantir une production alimentaire respectueuse des normes d’hygiène et de sécurité alimentaire .</p>	<p><b>ME.1 - Livrable</b> Le candidat devra réaliser un portfolio en amont de la session d’examen</p> <p><b><u>ME.2 Epreuve écrite</u></b> <b><u>Durée : 20 mn</u></b> 1 Questionnaire à visée professionnelle de 10 questions permettant d’évaluer les connaissances et savoir du candidat</p>	<p>Le candidat réalise un plat végétal et cru en respectant rigoureusement les protocoles d’hygiène et de sécurité alimentaire spécifiques à la restauration.</p> <p>Pour cela il :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● applique les règles de base d’hygiène pendant la préparation du plat.( lavage des mains, nettoyage du plan de travail et des ustensiles, contrôle des températures, etc... )</li> <li>● s’assure la manipulation et la conservation sécurisées des ingrédients crus et végétaux..</li> <li>● garde le plan de travail et les ustensiles propres et organisés conformément aux standards d’hygiène.</li> <li>● applique les mesures nécessaires pour éviter la contamination entre différents ingrédients (Utilisation de planches à découper distinctes/ Zones de travail dédiées pour les aliments crus/Stockage approprié des aliments /Nettoyage et désinfection réguliers )</li> </ul>
<p>C2. Choisir les ingrédients nécessaires à l’élaboration d’une recette de plat végétal et cru en sélectionnant des producteurs locaux et des ingrédients de saison en fonction des ressources disponibles afin de proposer une offre de menu végétal et cru éthique et durable dans un restaurant ou une cuisine de restauration commerciale</p>	<p><b>ME.3 Mise en situation professionnelle</b> <b><u>Durée : 1h</u></b> Le candidat devra réaliser 2 plats devant les membres du jury <i>Préalablement au jour de l’examen le candidat reçoit 1 fiche avec des directives pour réaliser 2 recettes. Le candidat est évalué sur la réalisation de 2 recettes , une salée et une sucrée .</i></p> <p><b>ME.4 Oral</b> <b><u>durée : 20 mn</u></b> 1 entretien oral portant sur les plats réalisés (dégustation des</p>	<p>Le candidat choisit des ingrédients locaux et de saison pour l’élaboration de recettes végétales et crues, contribuant à une offre de menu durable et éthique.</p> <p>Pour cela il :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● choisit des ingrédients provenant de producteurs locaux et justifie ses choix (favoriser la fraîcheur des ingrédients et l’économie locale notamment)</li> <li>● privilégie les ingrédients saisonniers.</li> <li>● explique le respect des cycles naturels et son approche durable.</li> <li>● fait preuve de flexibilité et d’adaptabilité : il sélectionne les ingrédients en fonction des ressources et des approvisionnements disponibles.</li> <li>● Démontre une sensibilité à l’éthique et à la durabilité dans le choix des ingrédients pour enrichir l’offre de menu du restaurant ou de la cuisine commerciale.</li> </ul>

**“Réaliser tout type de plat végétal et cru dans un restaurant ou une cuisine de restauration commerciale”**

<p>C3. Élaborer des menus équilibrés végétaux et crus, en prenant en compte le type de clientèle et les personnes en situation de handicap , la saisonnalité, le budget de la structure et de la clientèle et en mobilisant l'ensemble des ressources disponible afin d'offrir une offre végétale et crue correspondant aux attentes des consommateurs et éco responsable.</p>	<p>plats des membres du jury et du candidat )</p>	<p>Le candidat élabore des menus équilibrés végétaux et crus, adaptés au type de clientèle, à la saisonnalité, et aux contraintes budgétaires, tout en étant éco-responsables.</p> <p>Pour cela il :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● adapte les menus pour répondre aux préférences et besoins spécifiques de la clientèle ciblée en prenant en compte les besoins d'une clientèle en situation de handicap (y compris les exigences diététiques ou les restrictions alimentaires notamment liées à des handicaps) .</li> <li>● élabore des menus en tenant compte des contraintes budgétaires de l'établissement et des attentes financières des clients.</li> <li>● utilise les ressources et approvisionnements disponibles pour créer des menus variés et intéressants.</li> <li>● propose des menus qui reflètent un engagement envers l'éco-responsabilité et le bien-être des consommateurs.</li> </ul>
<p>C4. Composer des plats équilibrés à base de légumes crus, en y intégrant les recommandations en termes d'apports nutritionnels recommandés par l'OMS (protéines, glucides et lipides) afin de proposer une offre alimentaire alternative végétale et crue conciliant équilibre nutritionnel et saveur.</p>		<p>Le candidat compose des plats végétaux et crus équilibrés, intégrant les apports nutritionnels recommandés par l'OMS, alliant équilibre nutritionnel et saveur.</p> <p>Pour cela il :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● respecte les recommandations de l'OMS concernant les apports en protéines, glucides, et lipides dans la composition des plats en matière d'équilibre nutritionnel*. ( équilibre des macronutriments dans la composition des plats : combine différentes sources de protéines végétales, privilégie les glucides complexes, opte pour des sources de lipides sains )</li> <li>● crée des plats qui offrent une option végétale et crue de remplacement attrayante et différente des offres traditionnelles.</li> <li>● s'assure que chaque plat est nutritionnellement équilibré</li> </ul>
<p>C5. Optimiser la sapidité naturelle des ingrédients végétaux et crus en les associant selon leur qualités organoleptiques dans le but d'offrir une expérience culinaire qui répond aux attentes des consommateurs en matière de cuisine sans protéines animales et sans cuisson.</p>		<p>Le candidat optimise la sapidité des ingrédients végétaux et crus en tenant compte de leurs qualités organoleptiques, pour offrir une expérience culinaire répondant aux attentes d'une cuisine sans protéines animales et sans cuisson.</p> <p>Pour cela il :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● maîtrise des associations gustatives des aliments végétaux.</li> <li>● améliore les qualités organoleptiques des plats végétaux en créant des associations</li> <li>● sublime les ingrédients sans protéines animales et sans cuisson en les associant avec des épices ou des méthodes de préparation spécifiques ( fermentation, déshydratation, tombée au sel)</li> </ul>

**“Réaliser tout type de plat végétal et cru dans un restaurant ou une cuisine de restauration commerciale”**

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● sélectionne et combine les ingrédients en se basant sur leurs caractéristiques de goût, d'odeur, de texture, et de couleur pour maximiser la sapidité.</li> </ul>
<p>C6. Présenter les créations culinaires végétales et crues en utilisant des techniques de dressage contemporaines, en jouant sur les couleurs et textures afin de produire un plat engageant rappelant la cuisine traditionnelle</p>		<p>Le candidat présente des créations culinaires végétales et crues en utilisant des techniques de dressage modernes, en jouant sur les couleurs et les textures pour rappeler l'esthétique de la cuisine traditionnelle.</p> <p>Pour cela il :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● applique des méthodes modernes de présentation pour mettre en valeur les plats végétaux et crus.</li> <li>● crée un visuel attractif en exploitant harmonieusement les couleurs et textures naturelles des ingrédients.</li> <li>● présente le plat de manière à évoquer l'aspect et l'attrait de la cuisine traditionnelle, tout en restant fidèle au concept végétal et cru.</li> </ul>
<p>C7. Promouvoir les fondamentaux d'une production éco responsable dans la conception, la réalisation de menus végétaux et crus au sein d'un restaurant ou d'une cuisine de restauration commerciale en mettant en place différents leviers ( circuits courts, locavorisme, saisonnalité, communication adaptée aux équipes et à la clientèle) afin de répondre aux attentes sociétales en matière de développement durable.</p>		<p>Le candidat promeut les principes d'une production éco-responsable dans la conception et réalisation de menus végétaux et crus, en utilisant des leviers tels que les circuits courts, le locavorisme, la saisonnalité, et une communication adaptée.</p> <p>Pour cela il est en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● planifie les menus en tenant compte des ingrédients disponibles selon les saisons, pour une cuisine à la fois fraîche et respectueuse de l'environnement.</li> <li>● sensibilise et informe le personnel et les clients sur les pratiques éco-responsables adoptées par la diffusion d'informations pertinentes ( menu, communication restaurant) renforçant ainsi leur engagement envers le développement durable.</li> </ul>

*Dans le cadre du respect du règlement de la certification, tout candidat en situation de handicap peut saisir le référent handicap de l'Instant Cru afin d'étudier les possibilités d'aménagement des modalités d'évaluation.*

*Le référent handicap dispose de contacts et ressources afin d'analyser les besoins et mettre en œuvre les conditions matérielles nécessaires à la réalisation des évaluations.*

**“Réaliser tout type de plat végétal et cru dans un restaurant ou une cuisine de restauration commerciale”**

*Sur conseil du référent handicap et dans le respect des spécifications du référentiel de la certification, le format de la modalité pourra être adapté si nécessaire ( avis d'aménagement des épreuves ou du plateau d'examen) .*

**\*Équilibre des Macronutriments :**

Protéines : L'OMS recommande que les protéines représentent environ 10-15% de l'apport énergétique total quotidien.

Glucides : Les glucides devraient constituer environ 50-55% de l'apport énergétique total. L'OMS suggère de privilégier les glucides complexes (comme les céréales complètes, les légumes et les fruits) et de limiter les sucres simples.

Lipides : Les lipides devraient représenter environ 30-35% de l'apport énergétique total. Il est recommandé de limiter la consommation de graisses saturées et trans, et de privilégier les graisses insaturées.