

NOUVEAU À
CASTELNAUDARY

Initiation à la cuisine ASIATIQUE

TOUT PUBLIC
FORMATION THÉORIQUE
ET PRATIQUE EN CUISINE
PÉDAGOGIQUE

12 ET 13
MARS
2026

UN VOYAGE CULINAIRE AU CŒUR DES SAVEURS D'ASIE :

- Plongez dans l'univers authentique de la cuisine asiatique, entre traditions millénaires et techniques raffinées
- Découvrez les ingrédients phares, les épices emblématiques et les gestes essentiels pour sublimer vos plats
- Apprenez à maîtriser les bases : découpe, pliage, cuissons au wok et vapeur
- Initiez-vous à la préparation de recettes emblématiques venues de Chine, Vietnam, Thaïlande, Inde, Japon ou Corée
- Terminez par une dégustation conviviale, riche en parfums et en découvertes culinaires

LES FINANCEMENTS :

CPF

AUTO-FINANCEMENT

ENTREPRISE



Agri Campus
CASTELNAUDARY

Formation adultes
& apprentissage



CFA-CFPPA - 935 av. du docteur Laënnec - 11400 Castelnaudary
Infos et Réservations : 06 25 10 64 11 | cfppa.castelnaudary@educagri.fr |
www.campus-agricole-castelnaudary.fr

MON
COMPTE
FORMATION

PROGRAMME

OBJECTIF

- S'initier à la cuisine asiatique et aux techniques utilisées

CONTENU

PARTIE THÉORIQUE

- Introduction à la diversité des cuisines asiatiques (Chine, Vietnam, Thaïlande, Inde, Japon, Corée...).
- Présentation des ingrédients : découverte des sauces, épices, herbes fraîches et condiments asiatiques les plus utilisés.
- Focus sur quelques produits spécifiques (sauces soja, algues, tofu, lait de coco, feuilles de riz, gingembre, etc.).

PARTIE PRATIQUE : tous en cuisine !

Réalisation et apprentissage de plats emblématiques multi nationalité :

- Pad Thai
- Nems
- Rouleaux de printemps
- Curry indien
- Maki & sushi
- Salade asiatique et salade d'algues
- Bouchée vapeur

Apprentissage des pratiques de base :

- Découpe des légumes
- Préparation des algues
- Cuisson au wok et à la vapeur
- Pliage des nems & rouleaux de printemps

Dégustation conviviale :

- Partage et dégustation des préparations réalisées ensemble
- Discussion sur les variantes possibles, conseils et astuces de chef

Repartez avec un **CARNET DE RECETTES** pour recréer les préparations chez vous !



LES INFOS EN +

- 2 jours de formation
- Convient aux personnes vegan ou/et aux personnes avec régime sans gluten & sans lactose

