

NOUVEAU À  
CASTELNAUDARY

# Initiation à la cuisine SANS GLUTEN et SANS LACTOSE

TOUT PUBLIC  
FORMATION THÉORIQUE  
ET PRATIQUE EN CUISINE  
PÉDAGOGIQUE

21 ET 22  
MAI  
2026

## UNE EXPLORATION GOURMANDE :

- Découvrez un univers culinaire où santé, plaisir et créativité se rencontrent
- Comprenez les bases des régimes sans gluten et sans lactose, leurs enjeux et leurs alternatives
- Identifiez et maîtrisez les ingrédients clés : farines spécifiques, laits végétaux, liants naturels...
- Apprenez des techniques adaptées pour réussir pains, pâtisseries et plats savoureux, sans compromis sur le goût
- Terminez par une dégustation conviviale mettant à l'honneur des recettes équilibrées, gourmandes et accessibles à tous

## 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](http://www.campus-agricole-castelnaudary.fr)

MON  
COMPTE  
FORMATION

## OBJECTIFS

- Comprendre le gluten et les bases de la nutrition sans gluten & sans lactose
- Identifier et utiliser les alternatives aux farines et ingrédients contenant du gluten, dans la cuisine salée et sucrée
- Maîtriser la réalisation de pains, pâtisseries, et plats principaux sans gluten & sans lactose

## CONTENU

### PARTIE THÉORIQUE

- Découverte des ingrédients
- Alternatives aux farines de blé et lait d'origine animal : riz, sarrasin, pois chiche, millet, amande ...
- Autres substituts indispensables de la cuisine sans allergène : liants, agents levants, usages des féculés

### PARTIE PRATIQUE : tous en cuisine !

#### CUISINE SALÉE :

- Réalisation de pain cake, madeleine, croquette, beurre végétal, sans lactose ni gluten
- Apprendre à intégrer avec facilité la préparation des légumineuses dans les menus avec sauce, tartinades et accompagnements végétaux

#### CUISINE SUCRÉE :

- Réalisation de pâtisserie sans gluten & sans lactose : pâtes à gâteau pour cookies, biscuits, cakes, muffins, mousses ...
- Apprendre à fabriquer ses laits végétaux et ses farines facilement

#### Élaboration de menus & créativité

- Création de menus variés et équilibrés sans gluten et sans lactose,
- Adaptation de recettes traditionnelles et créations originales

Réalisation de menu complet avec DÉGUSTATION COLLECTIVE

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



#### LES INFOS EN +

- 2 jours de formation
- Convient aux personnes vegan

