



oxalis
École de cuisine végétale

Formation professionnelle en cuisine végétale

8 modules de perfectionnement culinaire – édition 2026

Formez-vous à la cuisine de demain !

Oxalis - École de cuisine végétale

1145 Chaussée de Wavre 1160 Auderghem

Présentation générale

Cette formation s'adresse aux **(futur·es) professionnel·les de la restauration**, aux **personnes en reconversion** ou aux **passionné·es souhaitant approfondir leurs compétences** en cuisine végétale.

À travers **8 modules thématiques de 2 jours**, elle combine **techniques culinaires, créativité et durabilité**, pour permettre à chacun·e d'acquérir des **bases solides, professionnalisantes et inspirantes en cuisine végétale**.

Chaque module est animé par des **chef·fes formateur·rices spécialisé·es** dans la cuisine végétale et l'alimentation durable. La pédagogie alterne entre **apports théoriques, démonstrations techniques et mises en pratique intensives**, dans une approche collaborative et expérientielle.

Objectifs de la formation

- Acquérir les **fondamentaux techniques** de la cuisine 100 % végétale.
- Explorer les **produits, textures et saveurs** spécifiques au monde végétal.
- Développer une **approche créative et durable** de la cuisine contemporaine.
- Renforcer son **autonomie professionnelle** et sa capacité d'innovation.
- Intégrer une **démarche écoresponsable** dans la pratique culinaire quotidienne.

Format et organisation

- **8 modules thématiques** de 2 jours chacun
- **Horaires** : lundi et mardi de 8h à 16h
- **Lieu** : Oxalis École de cuisine végétale, 1145 Chaussée de Wavre 1160 Auderghem
- **Public visé** : professionnel·les de l'HoReCa, cuisinier·es confirmé·es ou amateurs averti·es, porteur·euses de projet, personnes en reconversion.
- **Encadrement** : formateur·rices expert·es en cuisine et pâtisserie végétale, nutrition, cuisine durable et pédagogie culinaire



Calendrier 2026

Dates	Module	Intervenant·es
9–10 février	Module 1 – Fondamentaux de la cuisine végétale & travail des légumes	Constance De Keyzer & Corentin Crutzen
23–24 mars	Module 2 – Graines gourmandes & protéines végétales	Justine Rist & Corentin Crutzen
20–21 avril	Module 3 – Bouillons, sauces & condiments	Pauline Steiner & Angélique Henzel
18–19 mai	Module 4 – Cuisine traiteur, street food & bistronomie	Hind Mellah & Corentin Crutzen
15–16 juin	Module 5 – Cuisine durable & rencontre d'acteurs de terrain	Thècle Dubuis, Adeline Barras & Elliott Van de Velde
21–22 septembre	Module 6 – Pâtisserie végétale	Nicolas Bastille & Corentin Crutzen
19–20 octobre	Module 7 – Cuisine sans allergène & fermentation	Thècle Dubuis & Shira Benarroch
16–17 novembre	Module 8 – Photo culinaire & création d'un menu végétal	Pauline Steiner, Angélique Henzel, Estelle Decorte & Corentin Crutzen

Méthodes pédagogiques

- **Formation-action** : alternance entre théorie, pratique et retours formatifs.
- **Apprentissage collaboratif** : travaux en binômes, échanges et dégustations comparatives.
- **Approche expérientielle** : exploration sensorielle, créativité et mise en situation professionnelle.
- **Accompagnement individualisé** : suivi des compétences, feedbacks et conseils personnalisés.



Contenus des modules

*Ce programme est donné à titre indicatif et peut faire l'objet de légères adaptations.
Le contenu détaillé de chaque module se trouve à partir de la page 7..*

- **Module 1 – Fondamentaux de la cuisine végétale & travail des légumes**

Principes nutritionnels d'une alimentation végétale équilibrée, travail des légumes, méthodes de cuissons modernes valorisant la texture et les saveurs, travail sur la saisonnalité.

Objectif : maîtriser les fondements techniques et comprendre la logique d'une cuisine végétale équilibrée.

Formateur·rices : Constance De Keyzer & Corentin Crutzen.

- **Module 2 – Graines gourmandes & protéines végétales**

Découverte, préparation et mise en valeur des différentes céréales, légumineuses et protéines végétales sous toutes leurs formes (tofu, tempeh, seitan, protéines de soja texturées...).

Objectif : créer des assiettes équilibrées, savoureuses et riches en textures incluant des céréales et légumineuses.

Formateur·rices : Justine Rist & Corentin Crutzen.

- **Module 3 – Bouillons, sauces & condiments**

Explorer et maîtriser les bases des sauces végétales (froides, chaudes et sucrées), des bouillons et l'utilisation des condiments à travers des techniques traditionnelles et modernes.

Objectif : développer des sauces végétales, structurer un plat à partir d'une sauce et enrichir sa palette gustative.

Formateur·rices : Pauline Steiner & Angélique Henzel.

- **Module 4 – Cuisine traiteur, street food & bistronomie**

Développer créativité et capacité d'adaptation pour concevoir des recettes savoureuses, visuelles et originales dans différents contextes (traiteur, restauration rapide, bistronomie).

Objectif : maîtriser les techniques de production, de dressage et d'organisation propres à ces contextes.

Formateur·rices : Hind Mellah & Corentin Crutzen.



- **Module 5 – Cuisine durable & rencontre d’acteurs de terrain**

Comprendre les enjeux de l’alimentation durable et les impacts des choix alimentaires sur la santé, l’environnement et l’économie, identifier les levier d’actions, sélectionner des produits durables, rencontre avec les fondateurs du restaurant gastronomique Entropy.

Objectif : intégrer une approche éthique, locale et écoresponsable dans la pratique culinaire.

Formateur·rices : Thècle Dubuis, Adeline Barras & Elliott Van de Velde.

- **Module 6 – Pâtisserie végétale**

Découverte des principes fondamentaux et des ingrédients spécifiques à la pâtisserie 100% végétale, maîtriser les techniques de substitution des ingrédients classiques (œufs, lait, beurre) par des alternatives végétales.

Objectif : maîtriser les bases de la pâtisserie 100% végétale et développer sa créativité pour créer des pâtisseries esthétiques, gourmandes et équilibrées en goût et texture.

Formateurs : Nicolas Bastille & Corentin Crutzen

- **Module 7 – Cuisine sans allergène & fermentation**

Identifier et gérer les allergènes alimentaires dans un environnement professionnel, connaître et utiliser des techniques de substitution aux produits allergisants, introduction à différentes techniques de fermentation (lactofermentation, boissons fermentées).

Objectif : adapter sa cuisine aux régimes spécifiques et utiliser la fermentation dans sa cuisine pour développer des préparation originales adaptées à la gastronomie.

Formateur·rices : Thècle Dubuis & Shira Benarroch.

- **Module 8 – Photo culinaire & création d’un menu végétal**

Création d’un menu 100 % végétal à partir d’un panier surprise et initiation à la photographie culinaire professionnelle.

Objectif : mettre en œuvre l’ensemble des compétences acquises et valoriser visuellement ses créations pour en faire leur promotion.

Formateur·rices : Pauline Steiner, Angélique Henzel, Estelle Decorte & Corentin Crutzen.



Équipe pédagogique

L'équipe d'Oxalis réunit des **chef·fes et expert·es reconnu·es** dans le domaine de la cuisine végétale, de la nutrition, de la pâtisserie et de la durabilité.

Leur approche commune : **partager un savoir-faire professionnel**, transmettre avec **exigence et bienveillance**, et **soutenir une transition alimentaire durable et désirable**.

Certification

Une **attestation de participation** est délivrée à l'issue de la formation complète.

Les participant·es ayant suivi l'ensemble des modules reçoivent une **certification interne** attestant des compétences acquises en **cuisine végétale professionnelle**.

Contact & inscription

Oxalis École de cuisine végétale
Corentin Crutzen – Fondateur et responsable pédagogique

info@oxaliscuisine.com
+32492876327

www.oxaliscuisine.com/professionnels/



MODULE 1 - FONDAMENTAUX DE LA CUISINE VÉGÉTALE & TRAVAIL DES LÉGUMES

Ce 1er module aborde les fondamentaux nutritionnels de la cuisine végétale et les techniques de travail des légumes.

Objectifs :

- Comprendre les principes nutritionnels d'une alimentation végétale équilibrée.
- Identifier les spécificités, contraintes et potentiels de la cuisine végétale professionnelle.
- Acquérir les bases techniques de travail du légume : découpes, cuissons, assaisonnements.
- Commencer à construire une posture de chef·fe engagé·e autour du végétal, de saison et durable.

Compétences visées :

A la fin de ce module de formation, le/la stagiaire sera capable de :

- Expliquer les besoins nutritionnels spécifiques dans un régime végétal.
- Identifier les leviers pour éviter les carences et construire une assiette complète.
- Connaître les familles de légumes, leur saisonnalité et les différents modes de cuisson adaptés aux végétaux.
- Réaliser des cuissons précises permettant de valoriser les textures et saveurs.
- Mettre en pratique des techniques de découpe professionnelle.

Méthode pédagogique :

La formation alterne théorie et pratique dans une approche « formation-action ». Des ateliers collaboratifs (brainstorming, jeux pédagogiques) sont proposés pour assimiler les parties théoriques.

Le/la stagiaire réalise différentes recettes, seul ou en binôme, sous la supervision des formateur·ices, qui expliquent en détail les procédés et techniques. Chaque étape est mise en application par le/la stagiaire afin d'assurer une parfaite assimilation.

Enfin, des dégustations comparatives (cuissons, textures, assaisonnements) sont réalisées ainsi que des retours collectifs sur les réalisations avec des feedback formatifs afin de soutenir le développement des compétences de chacun·e.

Contenu pédagogique détaillé :

Jour 1 – Introduction à la cuisine végétale et nutrition

- Introduction aux principes fondamentaux d'une cuisine végétale équilibrée
- Focus sur les groupes d'aliments végétaux : légumineuses, céréales, légumes, fruits, oléagineux, huiles, condiments, herbes, épices et algues, et leurs apports nutritionnels respectifs
- Présentation des techniques et associations culinaires boostant l'absorption des nutriments
- Panorama des légumes de saison (par type et usage culinaire)
- Atelier : composer une assiette végétale équilibrée
- Déconstruire les idées reçues (mythes sur le tofu, "manque de protéines", alimentation carencée, alimentation fade et sans texture, etc.)
- Exercice pratique : création en binôme d'un menu végétal, avec feedback croisé



Jour 2 – Techniques de préparation et de cuisson des légumes

- Techniques de découpe et introduction au zéro-déchet
- Les différents modes de cuisson et leurs effets : vapeur, rôti, poêlé, confit, grillé, sous vide, braisé, en croute de sel, au barbecue...
- Atelier pratique : préparation de recettes abordant différentes techniques de cuisson des légumes

Cette formation sera animée par Constance De Keyzer (Diététicienne) et Corentin Crutzen (Fondateur et responsable pédagogique d'Oxalis) :

Diététicienne-nutritionniste agréée, spécialisée en végétarismes, pédiatrie et périnatalité, **Constance De Keyzer** accompagne des patient·es en individuel au cabinet Naître & Devenir (Forest) et présente des ateliers sur l'alimentation des enfants à destination des parents et sur des thématiques variées dans des structures privées/publiques (entreprises, écoles, crèches,...). Convaincue que le monde se porterait mieux si les humains mangeaient moins de viande, elle a à cœur de partager des conseils pour rendre l'alimentation végétale saine et savoureuse.

Découvrez en plus son travail sur www.fourchettecurieuse.be ou @fourchette.curieuse (Instagram)

Chef spécialisé en cuisine végétale, **Corentin Crutzen** possède plus de 10 ans d'expérience dans la restauration. Formé auprès de différents chefs (dont le chef triplement étoilé Alexandre Couillon), il s'est spécialisé dans les techniques et savoir-faire propres à la cuisine végétale. Il s'est également formé en pédagogie, ce qui lui permet aujourd'hui de transmettre son expérience et son savoir-faire de manière adaptée. Depuis 2022, il partage sa passion de la cuisine végétale avec les particuliers et les professionnel·les à travers des ateliers et des formations.



MODULE 2 - GRAINES GOURMANDES & PROTÉINES VÉGÉTALES

Ce 2^e module aborde le travail des céréales, des légumineuses et des protéines végétales, trop souvent oubliées des cartes de restaurant alors qu'elles apportent une réelle plus-value et stimulent la créativité.

Objectifs :

- Connaître les caractéristiques nutritionnelles et techniques culinaires des principales céréales et légumineuses ;
- Maîtriser les techniques de cuisson et d'assaisonnement permettant de révéler leur potentiel gustatif ;
- Savoir intégrer efficacement les protéines végétales (tofu, seitan, tempeh, PST...) dans des plats variés, gourmands et équilibrés ;
- Développer une approche créative et professionnelle afin de les intégrer régulièrement dans des plats végétaux.

Compétences visées :

À la fin de ce module de formation, le/la stagiaire sera capable de :

- reconnaître les différentes légumineuses et céréales, y compris celles sans gluten ;
- identifier les différentes techniques pour cuisiner les céréales et les légumineuses ;
- travailler différents types de protéines végétales selon leur texture, leur goût et leur usage culinaire ;
- créer des plats gourmands intégrant des céréales, des légumineuses et/ou des protéines végétales.

Méthodes pédagogiques :

Ce module adopte une approche active et participative, mêlant apports théoriques et ateliers pratiques. Les formateur·ices alternent démonstrations culinaires et expérimentations en cuisine, pour permettre une appropriation concrète des techniques.

La créativité des participant·es est encouragée à travers des mises en situation, où chacun·e est amené·e à concevoir ses propres recettes en s'appuyant sur les apports et techniques vus durant la formation. L'accent est mis sur l'autonomie, l'expérimentation et les échanges entre pairs.

Contenu pédagogique détaillé :

Jour 1 – Stimuler sa créativité avec les céréales

- Tour d'horizon des principales céréales utilisées en cuisine végétale : quinoa, millet, sarrasin, orge, épeautre, polenta, riz, maïs... et découverte de céréales moins connues (amarante, freekeh, fonio...)
- Techniques de cuisson des céréales et travail sur les textures
- Découverte et préparation de plats à base de différentes céréales
- Création, en binôme, d'un plat à base de céréales, légumes et sauce : équilibre, présentation, goût
- Dégustation collective et retours croisés

Jour 2 – Enrichir sa cuisine avec les légumineuses

- Tour d'horizon des principales légumineuses et protéines végétales et comment les utiliser en cuisine



- Techniques de cuisson des légumineuses : trempage, cuisson, digestibilité (kombu, bicarbonate, cuisson douce), germination
- Préparation et techniques de cuisson des protéines végétales : tofu (ferme, soyeux), tempeh, seitan, PST
- Atelier pratique : déclinaisons de ces protéines en plats complets, gourmands et originaux
- Travail en binômes : concevoir une assiette végétale protéinée, équilibrée et gourmande
- Dégustation collective + feedback technique et sensoriel

Cette formation sera animée par Justine Rist (cheffe, formatrice & consultante en cuisine végétale) et Corentin Crutzen (fondateur et responsable pédagogique d'Oxalis).

Justine Rist est passionnée de cuisine depuis l'enfance. Toujours curieuse de nouvelles saveurs, son métier l'emmène autour du monde : Australie, Japon, Argentine, Chine ou Autriche, elle découvrira très vite les merveilles de la cuisine végétale. Ce moment clef de sa carrière va la porter vers une pratique toujours plus engagée pour le vivant et un monde plus juste. C'est avec beaucoup d'enthousiasme qu'elle partage ses connaissances et sa passion. Découvrez en plus son travail sur <https://justinerist.fr/> ou @justincrediblyveggie (Instagram)

Chef spécialisé en cuisine végétale, **Corentin Crutzen** possède plus de 10 ans d'expérience dans la restauration. Formé auprès de différents chefs (dont le chef triplement étoilé Alexandre Couillon), il s'est spécialisé dans les techniques et savoir-faire propres à la cuisine végétale. Il s'est également formé en pédagogie, ce qui lui permet aujourd'hui de transmettre son expérience et son savoir-faire de manière adaptée. Depuis 2022, il partage sa passion de la cuisine végétale avec les particuliers et les professionnel·les à travers des ateliers et des formations.



MODULE 3 - BOUILLONS, SAUCES ET CONDIMENTS

Ce 3e module aborde le travail particulier des bouillons, sauces et condiments végétaux. Il est animé par 2 cheffes, Pauline Steiner et Angélique Henzel, toutes deux spécialisées en cuisine végétale et saucières expérimentées.

Objectifs :

- Explorer et maîtriser les bases des sauces végétales (froides, chaudes et sucrées), des bouillons et l'utilisation des condiments à travers des techniques traditionnelles et modernes.

Compétences visées :

À la fin de ce module de formation, le/la stagiaire sera capable de :

- Maîtriser les techniques de base des sauces végétales (froides, chaudes, sucrées) : réduction, liaison, émulsion, infusion, déglçage, flambage...
- Savoir créer des bouillons et les décliner en infusions, bases de sauces ou vinaigrettes.
- Développer une créativité culinaire autour des condiments et des associations de saveurs.
- Adapter les textures et les équilibres gustatifs selon le plat et le contexte d'utilisation (traiteur, événementiel, restauration).
- Intégrer des pratiques écoresponsables dans la conception de sauces : réemploi, brûlage, valorisation des déchets organiques.
- Structurer un plat à partir d'une sauce en pensant esthétique, goût et impact visuel.

Méthode pédagogique :

La formation alterne théorie et pratique dans une approche « formation-action ». Ce module s'appuie sur une pédagogie active et expérientielle, mêlant démonstrations techniques et mises en pratique individuelles ou en binôme. Les participant·es sont invité·es à expérimenter différentes techniques de réalisation de sauces, bouillons et condiments, à travers des ateliers guidés favorisant l'autonomie et la créativité. Le travail collaboratif est valorisé, notamment lorsque les binômes devront imaginer une proposition de plat complet pour chaque type de sauce abordé. Les formatrices partagent leur propre approche professionnelle, nourrissant la réflexion sur les usages et les contextes d'application. Enfin, une dimension écoresponsable traverse l'ensemble du module, incitant à revaloriser les matières premières (épluchures, restes de jus ou condiments) et à intégrer des pratiques durables en cuisine.

Contenu pédagogique détaillé :

Jour 1 – Vinaigrettes, dressings et sauces froides

I. Huiles parfumées : technique d'infusion

- Technique classique : mixer avec herbes ou condiments blanchis, filtration au torchon, mise en poche pâtissière pour retirer l'excédent de liquide.

II. Vinaigrettes à base de fruits, légumes ou jus

- Vinaigrette crémeuse : fruit entier mixé et yaourt
- Jus extraits à l'extracteur
- Vinaigrette à base de réduction de bouillon aromatisé aux produits Vétéjal



III. Bouillons & infusions

Réalisation d'un bouillon de légumes à chaud :

- Technique classique
- Explication théorique des différentes utilisations possibles d'un bouillon (cuisson des légumes, mouiller une sauce, bouillon utilisé en sauce pour plat, utilisation d'un bouillon réduit pour réaliser une vinaigrette, cuisson d'un plat en sauce)

Décliner et transformer un bouillon :

- Réalisation d'une infusion pour agrémenter un bouillon avec différents condiments
- Comment utiliser un bouillon pour réaliser des sauces chaudes (2e jour)

Jour 2 – Sauces chaudes & sauces sucrées

I. Sauces chaudes végétales

Techniques à aborder :

- Sauce à base de réduction
- Sauce crémée
- Sauce tranchée à l'huile parfumée
- Utilisation d'alcool (réduction et flambage)
- Lier une sauce

II. Sauces sucrées pour desserts

Techniques à aborder :

- Coulis cru à base de fruits
- Sauce lactée alcoolisée à base de flambage
- Sauce crémeuse au lait végétal aromatisé

Cette formation sera animée par Pauline Steiner et Angélique Henzel, cheffes spécialisées en cuisine végétale et saucières expérimentées.

Cheffe formée dans de grandes maisons françaises (Ducasse, Rostang, Sanderens, Rathgeber...), **Pauline Steiner** explore pendant 10 ans les cuisines d'Asie, où elle découvre le végétal et ses vertus nutritionnelles. Elle développe une cuisine végétale, saine et vivante, enrichie de savoir-faire en boulangerie artisanale. Sa devise : bien manger pour bien vivre. Découvrez en plus son travail sur Instagram [@ajna_by_pauline_steiner](#)

Issue d'une famille de charcutier-traiteur, **Angélique Henzel** opère un virage radical vers le végétal après l'électrochoc d'un documentaire sur les conditions de vie des volailles dans l'industrie agroalimentaire. Formée en cuisine végétale à Lyon et à Nice, elle se spécialise aussi en pâtisserie végétale. Engagée, passionnée et pétillante, elle sillonne la France avec son van floqué Sea Shepherd pour défendre une cuisine végétale audacieuse et joyeuse. Découvrez en plus son travail sur Instagram [@plantae_cuisinevegetale](#)



MODULE 4 - TRAITEUR, STREET FOOD ET BISTRONOMIE

Ce 4^e module va permettre aux stagiaires de développer des compétences concrètes en cuisine végétale appliquée au traiteur, à la street food et à la bistronomie.

Sur deux journées, elle combine ateliers pratiques, transmission de savoir-faire et exploration créative, pour maîtriser des techniques professionnelles adaptées à différents formats culinaires et contextes de service.

Objectifs généraux :

- Acquérir des techniques professionnelles de cuisine 100% végétale adaptées au traiteur, à la street food et à la bistronomie.
- Développer créativité et capacité d'adaptation pour concevoir des recettes savoureuses, visuelles et originales dans différents contextes.
- Maîtriser les aspects pratiques liés à la production en quantité, au service et à la présentation des plats.
- Découvrir des approches de cuisine végétale engagée, durable et innovante.

Jour 1 – Cuisine traiteur végétal et engagé

Animée par Hind Mellah, fondatrice du traiteur A la Fraiche (Amiens)

Objectifs :

- Comprendre les spécificités de la cuisine traiteur 100% végétale.
- Savoir concevoir des menus adaptés à différents événements (cocktails, apéros, buffets, repas assis).
- Optimiser la production, la conservation et le transport des préparations.
- Intégrer créativité, esthétisme et durabilité dans les plats préparés.

Compétences visées :

- Maîtriser les techniques de préparation, de mise en portion et de présentation pour le traiteur.
- Créer des recettes 100% végétales adaptées à des formats apéritifs, entrées et plats principaux.
- Gérer la logistique et l'organisation pour un service traiteur : stockage, transport et dressage.
- Adapter textures, saveurs et associations pour des événements variés.

Contenu pédagogique :

- Conception de menus traiteur 100% végétaux pour différents types d'événements.
- Techniques de préparation et conservation pour buffet, finger food et bouchées apéritives.
- Dressage et présentation des plats dans des formats pratiques et esthétiques.
- Optimisation des parures et réduction du gaspillage dans la production traiteur.
- Atelier pratique : réalisation d'un menu complet traiteur végétal avec mise en situation réelle de service.



Jour 2 – Cuisine bistronomique et street food

Animée par Corentin Crutzen, chef-formateur et fondateur d'Oxalis

Objectifs :

- Revisiter les classiques de la bistronomie et de la street food en version 100% végétale.
- Explorer les saveurs du monde et intégrer des influences culinaires internationales.
- Développer créativité, adaptabilité et sens de l'équilibre gustatif pour des plats rapides ou bistronomiques.
- Comprendre les spécificités de la cuisson et de la préparation pour le service en restauration et street food.

Compétences visées :

- Maîtriser la transformation végétale des plats classiques de bistrot (terrines, tartares, sauces, mijotés, gratins...).
- Créer des recettes de street food végétales équilibrées, rapides et gourmandes.
- Associer créativité et esthétisme pour des formats à emporter ou à partager.
- Adapter les saveurs, les textures et les épices pour des expériences culinaires variées et surprenantes.

Contenu pédagogique :

- Relecture végétale des classiques de la bistronomie : recettes emblématiques revisitées avec ingrédients 100% végétaux.
- Street food végétale : burgers, wraps, bowls et snacks inspirés des cuisines du monde.
- Techniques de cuisson et dressage adaptées aux formats bistronomique et street food.
- Exploration de mariages de saveurs et d'associations originales (herbes, condiments, sauces).
- Atelier pratique : réalisation de plusieurs recettes pour tester la créativité et la cohérence gustative dans différents formats.
- Réflexion sur la présentation et la praticité pour le service, la vente ou l'événementiel.

Cette formation sera animée par Hind Mellah et Corentin Crutzen :

Cheffe et fondatrice du traiteur *À la Fraîche*, **Hind Mellah** propose une cuisine végétale, locale et créative qui célèbre les produits de saison. Autodidacte passionnée, elle s'est formée au fil des années à travers la pratique, les rencontres et une approche sensible de l'alimentation durable. Son travail met en avant la richesse des légumes, les saveurs du monde et une vision engagée de la gastronomie, où plaisir rime avec éthique. Avec *À la Fraîche*, elle réinvente le traiteur en conjuguant gourmandise, convivialité et respect du vivant. Découvrez en plus son travail sur Instagram [@a_la_fraiche_amiens](#)

Chef spécialisé en cuisine végétale, **Corentin Crutzen** possède plus de 10 ans d'expérience dans la restauration. Formé auprès de différents chefs (dont le chef triplement étoilé Alexandre Couillon), il s'est spécialisé dans les techniques et savoir-faire propres à la cuisine végétale. Il s'est également formé en pédagogie, ce qui lui permet aujourd'hui de transmettre son expérience et son savoir-faire de manière adaptée. Depuis 2022, il partage sa passion de la cuisine végétale avec les particuliers et les professionnels à travers des ateliers et des formations.



MODULE 5 - CUISINE DURABLE & RENCONTRE D'UN ACTEUR DE TERRAIN

Ce 5^e module va permettre aux stagiaires d'approfondir leurs connaissances et pratiques autour d'une alimentation durable.

Sur deux journées, elle combine apports théoriques, ateliers pratiques et rencontre avec un acteur de terrain, afin de développer des compétences concrètes et applicables au quotidien.

Objectifs :

- Comprendre les enjeux de l'alimentation durable et les impacts des choix alimentaires sur la santé, l'environnement et l'économie.
- Identifier les leviers d'action pour réduire l'impact négatif de la production alimentaire sur les écosystèmes.
- Sélectionner des produits durables (locaux, de saison, bio, commerce équitable, alternatives végétales).
- Appliquer ces principes dans des recettes, en réduisant la proportion de protéines animales et en limitant le gaspillage alimentaire.

Compétences visées :

À l'issue de cette formation, le/la stagiaire sera capable de :

- Expliquer les piliers de l'alimentation durable : économie, santé et environnement.
- Identifier et choisir des produits en fonction de leur durabilité et des labels associés.
- Mettre en pratique des techniques anti-gaspi et de valorisation des parures en cuisine végétale.
- Concevoir des recettes équilibrées intégrant des alternatives végétales et des techniques de conservation ou transformation des ingrédients.
- Intégrer des pratiques professionnelles durables à travers l'observation et le témoignage d'acteurs du secteur.

Méthode pédagogique :

La formation alterne théorie, pratique et rencontre terrain dans une approche participative et expérientielle.

La première journée est animée par Thècle Dubuis, spécialiste de l'alimentation durable, qui allie apports théoriques et ateliers culinaires pratiques. Les participant·es expérimentent des techniques de réduction du gaspillage, de transformation des parures et d'élaboration de recettes végétales durables.

La seconde journée se déroule sur le terrain avec la rencontre d'Adeline Barras et Elliott Van de Velde, fondateurs du restaurant Entropy à Bruxelles, qui partageront leur expérience de gastronomie durable. Le chef Elliott Van de Velde proposera également une partie pratique, en réalisant des recettes durables avec les participant·es et illustrant concrètement l'application des principes appris.

Contenu pédagogique détaillé :

Jour 1 – Alimentation durable (Thècle Dubuis)

- Les piliers de l'alimentation durable : économie, santé, environnement
- Les 12 leviers pour diminuer l'impact négatif sur les écosystèmes



- Quels produits et quels labels pour mettre en œuvre ces leviers
- Atelier pratique cuisine : recettes végétales anti-gaspi, techniques de conservation et transformation des parures
- Points forts acquis et points d'incompréhension de la formation

Jour 2 – Rencontre et pratique avec Entropy

- Témoignage d'Adeline Barras et Elliott Vandeveldel sur leur expérience en gastronomie durable
- Atelier pratique animé par le chef Elliott Van de Velde : réalisation de recettes durables et démonstration de techniques concrètes
- Réflexion collective sur l'intégration des apprentissages dans la pratique professionnelle

Cette formation sera animée par Thècle Dubuis et les fondateurs du restaurant Entropy :

Cheffe indépendante et formatrice passionnée, **Thècle Dubuis** explore depuis plusieurs années les multiples facettes de la cuisine végétale. Après un parcours en restauration et en alimentation durable, elle met aujourd'hui son savoir-faire au service d'une cuisine à la fois créative, accessible et ancrée dans la saisonnalité. Attentive à la pédagogie et à la transmission, elle accompagne professionnel·les et particuliers dans la découverte de techniques végétales alliant équilibre, esthétique et plaisir.

Découvrez en plus son travail sur www.hightheculinary.com et @hightheculinary (Instagram)

Cofondés à Bruxelles par **Adeline Barras et Elliott Van de Velde**, Entropy propose une cuisine végétale, circulaire et créative, alliant gourmandise, esthétique et engagement. Leur concept se déploie autour d'une démarche forte : lutte contre le gaspillage alimentaire, approvisionnement ultra-local, zéro déchet, et transmission des savoir-faire.

Parmi leurs distinctions les plus marquantes : le restaurant Entropy a remporté le *Sustainability Award* du guide Gault & Millau (« Culinary Innovators ») en 2023. Par ailleurs, le chef Elliott Van de Velde a été désigné « Jeune Chef de l'Année 2025 » pour la région de Bruxelles par le même guide.

Cette double reconnaissance souligne combien la démarche d'Entropy ne vise pas seulement l'excellence gastronomique, mais aussi un impact social et environnemental fort.

Découvrez en plus leur travail sur <https://entropyrestaurant.be> et @entropyrestaurant (Instagram)



MODULE 6 - PÂTISSERIE VÉGÉTALE

Ce 6^e module va permettre aux stagiaires d'élargir leurs compétences en pâtisserie 100% végétale.

Le module est animé par Nicolas Bastille, chef pâtissier et fondateur de Bastille Plant-Based Pastry (anciennement La Pâtisserie Vegan), élu plusieurs fois meilleure pâtisserie vegan de Belgique et deux années consécutives boulangerie-pâtisserie préférée de la Province de Liège.

Objectifs :

À l'issue de cette formation, le/la stagiaire sera capable de :

- Réaliser une gamme innovante et actuelle de pâtisseries végétales, adaptées aux tendances du marché et aux saisons.
- Maîtriser les techniques de substitution des ingrédients classiques (œufs, lait, beurre) par des alternatives végétales.
- Créer des pâtisseries esthétiques, gourmandes et équilibrées en goût et texture.

Compétences visées :

- Maîtriser les principes fondamentaux et les ingrédients spécifiques à la pâtisserie 100% végétale.
- Savoir adapter les températures et temps de cuisson pour chaque préparation végétale.
- Réaliser une diversité de textures : croustillante, croquante, moelleuse, crémeuse, aérienne.
- Appliquer des techniques modernes de finition et de dressage pour des pâtisseries élégantes et visuellement attractives.
- Développer créativité et sens de l'innovation en pâtisserie végétale.

Méthode pédagogique :

La formation alterne théorie et pratique dans une approche « formation-action ». Chaque participant·e réalise les recettes sous la supervision du chef, qui détaille les procédés, techniques et astuces professionnelles. Chaque étape est mise en pratique immédiatement pour assurer une parfaite assimilation et renforcer l'autonomie.

Programme / Contenu :

Les participant·es réaliseront plusieurs recettes modernes et revisitées, mettant en avant la diversité des textures, goûts, parfums et styles parmi :

- Tartes, entremets et gâteaux de voyage
- Meringues et macarons
- Techniques de glaçage, garniture et dressage
- Sélection d'ingrédients et recettes adaptées à la saison

Contenu pédagogique détaillé :

- Substitutions végétales : protéines végétales, fibres, laits et huiles végétales
- Maîtrise des techniques de cuisson et températures spécifiques
- Création de textures variées grâce aux agents naturels
- Finitions modernes pour pâtisseries élégantes et gourmandes
- Astuces pour adapter les pâtisseries classiques aux tendances actuelles et aux attentes du marché

Cette formation sera animée par Nicolas Bastille :



Pâtissier belge basé à Liège, **Nicolas Bastille** est spécialisé dans la pâtisserie 100 % végétale et créative. Fondateur de *La Pâtisserie Vegan*, il développe des recettes gourmandes sans produits d'origine animale, alliant goût, qualité des ingrédients et techniques innovantes. Reconnu pour ses croissants sans beurre et pauvres en sucre, il a été élu meilleure pâtisserie végane de Belgique, faisant de son atelier une référence incontournable dans le paysage de la pâtisserie durable.

Retrouvez son travail sur Instagram [@bastille_la_pa_vegan](https://www.instagram.com/bastille_la_pa_vegan)



MODULE 7 - CUISINE SANS ALLERGÈNE ET FERMENTATION

Ce 6^e module va permettre aux stagiaires de développer des compétences concrètes en cuisine adaptée aux régimes alimentaires spécifiques et en techniques de fermentation.

Sur deux journées, elle combine apports théoriques, ateliers pratiques et approche expérientielle pour acquérir des savoir-faire directement applicables dans un contexte professionnel.

Objectifs généraux :

- Identifier et gérer les allergènes alimentaires dans un environnement professionnel.
- Maîtriser les techniques de substitution et la réalisation de recettes sans allergènes.
- Comprendre et appliquer les bases biologiques et techniques de la fermentation alimentaire.
- Intégrer la fermentation dans une démarche gastronomique, durable et innovante.

Jour 1 – Cuisine sans allergène (Thècle Dubuis)

Objectifs pédagogiques :

- Définir les différents allergènes alimentaires et distinguer allergie et intolérance.
- Découvrir et utiliser les alternatives aux produits allergisants.
- Préparer correctement les matières premières (trempage, cuisson, etc.).
- Réaliser des recettes avec ces alternatives.
- Informer ses collègues et les clients des allergènes présents (consignes légales).

Compétences visées :

- Reconnaissance des symptômes et intervention en cas de crise allergique.
- Connaissance des risques en cuisine et en salle selon la réglementation.
- Maîtrise des 14 allergènes et des ingrédients à risque.
- Création de recettes alternatives sans allergènes.

Contenu pédagogique détaillé :

- Définition et différences : allergie vs intolérance.
- Identification des symptômes et mesures d'urgence.
- Les 14 allergènes et ingrédients à risque.
- Alternatives aux produits allergisants et techniques de préparation.
- Atelier pratique : recettes alternatives sans allergènes.
- Points forts acquis et points d'incompréhension de la formation.

Jour 2 – Fermentation (Shira Benarroch)

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les bases biologiques et techniques de la fermentation alimentaire et des boissons fermentées.
- Découvrir les applications culinaires et nutritionnelles de la lacto-fermentation.
- Maîtriser les gestes fondamentaux pour produire des fermentations sûres et reproductibles.
- Intégrer la fermentation dans une démarche gastronomique et écoresponsable.



Compétences visées :

- Techniques culinaires : choix et mise en œuvre des procédés de lacto-fermentation.
- Hygiène et sécurité alimentaire : rôle des micro-organismes, interprétation des signes de réussite.
- Créativité : conception de préparations fermentées originales adaptées à la gastronomie.
- Écoconception : valorisation des produits locaux et réduction du gaspillage.

Contenu pédagogique détaillé :

- Fondamentaux de la fermentation
- Intérêts et enjeux
- Atelier pratique : lacto-fermentation
- Initiation aux boissons fermentées

Cette formation sera animée par Thècle Dubuis et Shira Benarroch :

Cheffe indépendante et formatrice passionnée, **Thècle Dubuis** explore depuis plusieurs années les multiples facettes de la cuisine végétale. Après un parcours en restauration et en alimentation durable, elle met aujourd'hui son savoir-faire au service d'une cuisine à la fois créative, accessible et ancrée dans la saisonnalité. Attentive à la pédagogie et à la transmission, elle accompagne professionnel·les et particuliers dans la découverte de techniques végétales alliant équilibre, esthétique et plaisir. Experte également en cuisine sans allergènes, elle conçoit des plats savoureux adaptés à différents régimes alimentaires. Découvrez en plus son travail sur www.hightheculinary.com et @hightheculinary (Instagram)

Shira Benarroch est formatrice en cuisine végétale et spécialiste passionnée de fermentation. Après une première carrière d'une dizaine d'années en tant qu'architecte, elle a choisi de se reconverter pour mettre la technique, l'esthétique et le vivant au service de la cuisine santé et durable. Depuis plus de huit ans, elle explore l'univers des fermentations végétales — légumes, boissons, sauces — avec l'objectif de créer des textures inédites, des saveurs profondes et des applications professionnelles adaptées à la restauration. Son approche mêle rigueur technique, exigence gustative et sensibilité esthétique : elle accompagne des chef·fes (comme Claire Vallée) pour enrichir leurs cartes végétales, promeut la santé du microbiote, et valorise les matières premières dans une logique écoresponsable. Découvrez en plus son travail sur <https://www.shirabio.com> et @shirabio (Instagram)



MODULE 8 - PHOTO CULINAIRE ET CRÉATION D'UN MENU VÉGÉTAL

Ce module final de la formation en 8 modules offre aux stagiaires l'opportunité de mettre en pratique l'ensemble des techniques et compétences acquises. Sur deux journées intensives, les participant·es élaboreront un menu 100% végétal à partir d'un panier de produits sélectionnés, apprendront à sublimer leurs créations grâce à la photographie culinaire professionnelle et recevront un retour constructif d'un jury expert.

Objectifs pédagogiques :

- Concevoir un menu 100% végétal en intégrant créativité, équilibre gustatif et esthétique.
- Appliquer l'ensemble des techniques culinaires acquises tout au long de la formation.
- Découvrir et pratiquer les bases de la photographie culinaire pour valoriser ses créations.
- Recevoir un retour critique constructif afin de progresser et d'affiner sa pratique professionnelle.

Compétences visées :

À l'issue de ce module, le/la stagiaire sera capable de :

- Concevoir et structurer un menu végétal complet (entrée, plat, dessert) à partir d'un panier imposé.
- Sélectionner et combiner les ingrédients en fonction des saveurs, textures et saisons.
- Appliquer les techniques de dressage et de finition pour un impact visuel optimal.
- Réaliser des photographies culinaires professionnelles et créer un book photo de ses réalisations.
- Présenter et défendre ses choix culinaires devant un jury, en intégrant les retours constructifs.

Méthode pédagogique :

- Formation-action et expérientielle : alternance de mise en pratique individuelle et collective, avec encadrement technique par les formateurs.
- Coaching et accompagnement : conseils personnalisés pendant la création du menu et la préparation des photos.
- Apprentissage par projet : chaque stagiaire conçoit, réalise et met en valeur un menu complet.
- Évaluation formative : dégustation et feedback d'un jury professionnel, permettant l'identification des points forts et axes d'amélioration.

Programme / Contenu pédagogique détaillé :

Jour 1 – Création et réalisation du menu 100% végétal

- Présentation du panier de produits et des contraintes : saisonnalité, équilibre nutritionnel, cohérence gustative.
- Brainstorming et élaboration du menu par binômes ou individuellement.
- Mise en application des techniques culinaires : sauces, bouillons, dressage, cuisson, fermentation, pâtisserie...
- Atelier dressage et finition : attention à l'esthétique et à l'harmonie visuelle.
- Préparation pour la séance photo du lendemain.



Jour 2 – Photographie culinaire et présentation au jury

- Introduction aux bases de la photographie culinaire avec une photographe professionnelle : cadrage, lumière, composition, stylisme culinaire.
- Prise de photos des créations pour constituer un book photo individuel.
- Dégustation du menu par un jury spécialement composé pour l'occasion.
- Retour détaillé et constructif sur chaque plat : goût, créativité, présentation et équilibre global.
- Débrief collectif sur les apprentissages, les réussites et les axes d'amélioration.

