

Plan de formation continue 2023 « Cuisinons notre région »



Nos partenaires de la charte



GASTROFRIBOURG
ensemble depuis 1894
zusammen seit

beelong



Terroir
FRIBOURG

Sommaire les cours en un clin d'œil

Dessert et collation : idées concrètes de recettes	Page 4
Matières grasses : lesquelles sont recommandées ?	Page 5
La gastronomie moléculaire en collectivité, possible ?	Page 6
La préparation et l'élaboration de sushis « régionaux »	Page 7
Utiliser les protéines animales, végétales en restauration	Page 8
Jambon de la Borne AOP et Boutefas AOP, le Porc d'ici	Page 9
Le secret du miel et les fleurs comestibles	Page 10
Moments d'échanges Sensi'Terre 2023	Page 11
La mozzarella Noula 100% fribourgeoise et ses secrets	Page 12
Le miel fribourgeois	Page 13
Pommes de terre de Cormagens Sel'frites	Page 14
Safran fribourgeois	Page 15





Formation Fourchette verte Fribourg

Le programme « Fourchette verte » s'inscrit dans le projet *Santé pour tous* de l'Organisation mondiale de la santé et dans la *Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé* (1986). Il est soutenu par la fondation *promotion Santé Suisse*.

Titre de la formation

Dessert et collation : idées concrètes de recettes à base de fruits et/ou de produits laitiers

Objectif de la formation :

Avoir de nouvelles idées de recettes à mettre au menu pour varier les desserts et collations à base de fruits et/ou de produits laitiers

A qui s'adresse la formation ?

Chefs de cuisine, cuisiniers et apprentis d'établissement labellisés Fourchette verte de Fribourg

Contenu de la formation

Partie théorique avec une diététicienne

- Présentation des recommandations Fourchette verte en matière de fruits et produits laitiers avec explications
- Échanges d'expériences et de recettes des participants

Partie théorique avec un chef de cuisine

- Préparation et dégustation de recettes en lien avec la thématique

Horaire	14h30-17h30
Date	Mercredi 29 mars 2023
Lieu	Cuisine St-Justin, Rue de Rome 3, 1700 Fribourg
Intervenants	Murielle Equey, Diététicienne et Olivier Privet, chef de cuisine St-Justin
Nbre de participants	12
Prix	Gratuit pour labellisés Fourchette verte





Formation Fourchette verte Fribourg

Le programme « Fourchette verte » s'inscrit dans le projet *Santé pour tous* de l'Organisation mondiale de la santé et dans la *Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé* (1986). Il est soutenu par la fondation *Promotion Santé Suisse*.

Titre de la formation

Matières grasses : lesquelles sont recommandées et pourquoi ?

Objectif de la formation :

Avoir des connaissances de base pour bien choisir et utiliser de manière adéquate les matières grasses en cuisine

A qui s'adresse la formation ?

Pour les établissements labellisés Fourchette verte

Brigades de cuisine signataires de la charte « Cuisinons notre région », avec ou sans Fourchette verte

Contenu de la formation

- Présentation des recommandations d'utilisations des matières grasses du label Fourchette verte
- Explications des recommandations actuelles théoriques et pratiques
- Définitions spécifiques : oméga 3, oméga 6, acide gras divers
- Prévention des maladies cardiovasculaires

Horaire	14h30-16h30
Date	Jeudi 05 octobre 2023
Lieu	Croix-Rouge fribourgeoise, Rue Techtermann 2, 1700 Fribourg
Intervenante	Sophie Rohrer, diététicienne
Nbre de participants	12
Prix	Gratuit pour les chefs de cuisine et cuisiniers Fourchette verte Chf 20.- pour les participants sans label Fourchette verte



GastroFribourg est l'association patronale pour la restauration et l'hôtellerie du canton de Fribourg.

L'association a été créée en 1894. Elle compte actuellement plus de 600 membres répartis dans cinq sections, à savoir les sections Ville de Fribourg, Sarine-Campagne, Broye-Glâne, Gruyère-Veveyse et Singine-See/Lac. Son but est de promouvoir les sentiments de solidarité et de bonne entente mutuelle de ses membres, d'élever le niveau de la profession, ainsi que de sauvegarder et de défendre leurs intérêts. Elle est partie prenante de la charte « Cuisinons notre région » www.gastrofribourg.ch

Titre de la formation

La gastronomie moléculaire en collectivité, possible ?

Objectif de la formation :

- Différencier la cuisine moléculaire et la gastronomie moléculaire
- Comprendre les différentes techniques utilisées dans la cuisine
- Comprendre les différents additifs utilisés et leurs utilités
- L'azote liquide, identifier les dangers, voir et comprendre les techniques
- Comprendre et identifier la coagulation des protéines de l'œuf
- Suivi d'une réalisation et **d'une dégustation** d'un menu moléculaire salé-sucré

A qui s'adresse la formation ?

Gérants chef de cuisine, chefs de cuisine, cuisiniers et apprentis cuisinier

Contenu de la formation

Horaire	1 jour de 08h30 à 16h00
Date	Mercredi 26 avril 2023
Lieu	Gastro Fribourg, Ch. Des Primevères 15, 1701 Fribourg
Intervenants	Mickaël Brun, Directeur et chef du Traiteur Le Plaisir des Saveurs https://plaisir-des-saveurs.ch/
Nbre de participants	10
Prix	Conformément à l'art.42 de la loi sur les établissements publics (LEPu), les cours sont financés par la taxe d'exploitation. Ainsi, les exploitants et le personnel des établissements publics du canton de Fribourg peuvent participer gratuitement à ce cours. Pour les personnes hors patente : Chf 230.- la journée



GastroFribourg est l'association patronale pour la restauration et l'hôtellerie du canton de Fribourg.

L'association a été créée en 1894. Elle compte actuellement près de 600 membres répartis dans cinq sections, à savoir les sections Ville de Fribourg, Sarine-Campagne, Broye-Glâne, Gruyère-Veveyse et Singine-See/Lac. Son but est de promouvoir les sentiments de solidarité et de bonne entente mutuelle de ses membres, d'élever le niveau de la profession ainsi que de sauvegarder et de défendre leurs intérêts. Elle est partie prenante de la charte « Cuisinons notre région ». www.gastrofribourg.ch

Titre de la formation

La préparation et l'élaboration de sushis « régionaux »

Objectif de la formation :

Comprendre et réaliser la cuisson et l'assaisonnement du riz. Réalisation de différents sushis (maki, nigiri...) et utilisation **des produits régionaux** avec une touche asiatique. Cours avec dégustation.

A qui s'adresse la formation ?

Directeurs, restaurateurs, chefs de cuisine, cuisiniers et apprentis

Contenu de la formation

- Pratique et théorie

Horaire	08h30 à 16h00
Date	Lundi 5 juin 2023
Lieu	Gastro Fribourg, Ch. Des Primevères 15,1701 Fribourg
Intervenants	Mickaël Brun, Directeur et chef du Traiteur Le Plaisir des Saveurs https://plaisir-des-saveurs.ch/

Nbre de participants 5

Prix Conformément à l'art.42 de la loi sur les établissements publics (LEPu), les cours sont financés par la taxe d'exploitation. Ainsi les exploitants et le personnel des établissements publics du canton de Fribourg peuvent participer gratuitement à ce cours.
Pour les personnes hors patente : Chf 230.- la journée

C'est en 2017 face à l'intérêt croissant du marché et aux nouvelles demandes des restaurateurs pour plus de transparence, de traçabilité et de durabilité, que Beelong développe ses services pour les marques et distributeurs de produits alimentaires.

Beelong travaille aujourd'hui avec de nombreux restaurateurs, marques et distributeurs dans toute la Suisse, autant d'acteurs soucieux du futur de notre planète et de la transparence du système alimentaire.

www.beelong.ch

Titre de la formation

Utiliser les protéines animales et végétales pour une restauration collective durable.

Objectif de la formation :

Connaître les leviers à disposition, notamment : consommation de viande responsable, équilibre entre bas morceaux et morceaux nobles, substituts de viande et protéines végétales. Connaître et comparer les protéines végétales ainsi que les substituts de viande avec leur impact écologique.

A qui s'adresse la formation ?

Directeurs, acheteurs professionnels, chefs de cuisine, cuisiniers, apprentis cuisiniers

Contenu de la formation

- Les enjeux environnementaux aux protéines animales ou végétales
- La situation actuelle dans les collectivités suisses
- Focus sur les types de morceaux
- Focus sur les protéines végétales et substituts de viande
- Les leviers, exemples et outils existants

Horaire	14h30 à 16h00
Date	Le vendredi 20 octobre 2023
Lieu	Terroir Fribourg, Rte de Chantemerle 41, 1763 Granges-Paccot
Intervenante	Charlotte de la Baume, associée Gérante Beelong SARL
Nbre de participants	12
Prix	Chf 20.- par participant(e)

L'Association Terroir Fribourg a été fondée en 1999 et a pour but d'entreprendre, de coordonner et d'appuyer les mesures adéquates dans le domaine de la promotion des produits agricoles fribourgeois de qualité. Nous assumons les mesures de promotion de produits agricoles au sens de la législation cantonale.

Titre de la formation

Jambon de la Borne AOP, Boutefas AOP et le Porc d'ici.

Objectif de la formation :

Unique par son origine et son histoire, mais également par sa fabrication, sa qualité et son goût, ces produits n'auront plus de secrets pour vous. Avec le Porc d'ici, cette nouvelle marque porte les valeurs de proximité, de terroir, de tradition et de bien-être animal ; en résumé, une qualité unique parce que « d'ici ».

A qui s'adresse la formation ?

Directeurs, restaurateurs, chefs de cuisine, cuisiniers et apprentis

Contenu de la formation

- Être plus proche du producteur et du produit, quels avantages ?
- Le Porc d'ici dans la restauration collective, un travail d'équipe
- Visite d'un fumoir et ses étapes
- Visite de l'atelier de transformation
- Dégustation des différents produits

Horaire	De 14h15 à 17h00
Date	Mercredi 13 septembre 2023
Lieu	Boucherie Deillon, Grand-Rue 29, 1680 Romont
Intervenants	Christian Deillon, Maître-boucher et Président Terroir Fribourg Pierre-Alain Bapst, Directeur Terroir Fribourg
Nbre de participants	12
Prix	Chf 20.- par participant(e)





Grangeneuve

Grangeneuve propose des formations professionnelles dans les métiers de la terre et de la nature ainsi que de l'intendance, du lait et de l'agroalimentaire.

Titre de la formation

Le secret du miel et les fleurs comestibles

Objectif de la formation

Pour leur propre consommation, les humains ont d'abord prélevé le miel dans les ruches naturelles. Ils continuent par endroits à le récolter ainsi, on parle alors de miel sauvage. La production de miel a ensuite suivi l'évolution grâce à la domestication d'abeilles dans des ruches « artificielles » situées à des emplacements bien différents. « Si l'abeille disparaissait de la surface du globe, il ne resterait plus que quatre ans de vie à L'Homme. Plus d'abeilles, plus de pollinisation, plus de plantes, plus d'animaux, plus d'hommes. » Citation d'Albert Einstein.

Vous saurez tout sur cette substance sucrée élaborée par les abeilles à miel de nectar, ou de miellat.

A qui s'adresse la formation ?

Chefs de cuisine, cuisiniers et apprentis

Contenu de la formation

- Dégustation des différents miels fleurs, forêts
- Cours théorique sur le métier d'apiculteur avec un professionnel
- Visite des ruches
- Connaissance des fleurs comestibles
- Comment les apprêter ?
- Dégustation à base de miel et de fleurs

Horaire	De 14h30 à 16h30
Date	Mercredi 5 juillet 2023
Lieu	Grangeneuve Magasin, Rte de Grangeneuve 31, 1725 Posieux
Intervenants	Gilles Genoud Responsable d'exploitation, apiculteur Monique Baechler
Nbre de participants	12
Prix	Chf 20.- par participant(e)



Sensi'Terre 2023

L'occasion de tisser des liens



Sensi'Terre c'est quoi ?

Instaurées en 2021 par Grangeneuve et Terroir Fribourg dans le cadre des démarches « Cuisinons notre région », ces formations Sensi'Terre ont pour objectif d'aller à la rencontre des producteurs de notre région, de rapprocher les mondes agricoles et non agricoles, les faire mieux se connaître et favoriser les contacts.

Elles donnent la possibilité aux équipes de sortir de leur quotidien, afin non seulement de comprendre l'histoire de l'entreprise et les conditions de production, mais aussi de connaître le choix des produits proposés et de créer un lien avec le producteur.

Le but est également de créer un réseau entre les chefs de cuisine et les producteurs et ainsi échanger des idées et expériences. Le consommateur veut être proche du produit et vous pourrez par ces rencontres, lui raconter une histoire sur celui-ci.

Ces après-midis de découverte permettent également de donner une valeur ajoutée aux produits, tout en garantissant leur traçabilité. Consommer local, c'est se soucier non seulement d'où vient le produit, mais également de la manière dont il est traité et soutenir notre économie.

Sur inscription auprès de christian.folly@terroir-fribourg.ch

Moment d'échange **Gratuit** pour les participant(e)s

Monika Lüscher Bertocco

Responsable section Agro-alimentaire
Membre de la direction Grangeneuve

Christian Folly

Chef de projet
Restauration collective



Noula, la nouvelle laiterie, est une petite entreprise innovante qui fabrique de **la mozzarella** et de **la burrata** 100% fribourgeoise. La recette de ces produits est unique.

Noula ne travaille qu'avec du lait de vache non-ensilé, fourni par cinq producteurs laitiers de la région. La production se fait de manière artisanale, comme c'était le cas autrefois. L'objectif de Noula est de proposer des produits régionaux de haute qualité, tout en respectant la nature.

Vous aurez l'occasion de mettre la main à la pâte en confectionnant votre propre mozzarella, de la goûter et d'être proche du producteur : Lukas Bucheli.

Mercredi 15 février 2023 de 14h30 à 16h30
Fromagerie de Grangeneuve
Bâtiment P, Rte de Grangeneuve 31, 1725 Posieux
www.noula.ch

COMPLET !



Le miel fribourgeois



A la découverte du monde des abeilles depuis 2004, Alexandre Gumy est à chaque saison émerveillé par ce fabuleux spectacle que la nature nous offre.

Durant l'année, il est possible de faire 2 à 3 récoltes de miel, si la nature le veut bien. La première récolte se compose de miel de fleurs récolté essentiellement sur les cerisiers, pommiers, colza et pissenlits aux alentours des ruchers, sans oublier les nombreuses petites fleurs des champs. A fin juillet est extrait le miel de forêt récolté sur les framboisiers, mûriers, tilleuls, acacias et sapins.

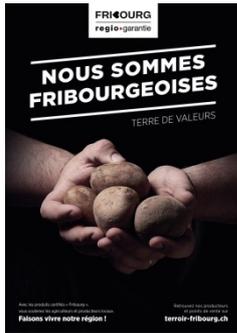
Alexandre s'occupe également de la station de fécondation A du Petit-Mont (1400 m) où il gère quelques ruches mâles. De plus, son miel est certifié « Fribourg - regio garantie. »

Vous l'aurez compris, c'est un après-midi riche de connaissances qui s'annonce!

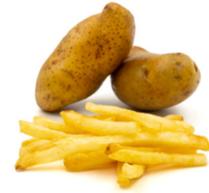
Jeudi 22 juin 2023 de 14h30 à 16h30

Parking de l'église de Belfaux, puis déplacement vers les ruches selon météo

www.rucher.ch



Domaine de Cormagens



C'est dans leur domaine de Cormagens, à quelques encablures de la ville de Fribourg, que Jean-Bernard et Francis Bapst, père et fils, se sont lancé le défi de produire de véritables frites fribourgeoises.

La gamme est large : des pommes de terre à chairs fermes et farineuses de différentes tailles, mais aussi des roestis, des lamelles de gratin, des cubes et donc des frites fraîches ! Cette orientation courageuse et innovante leur permet d'être les seuls, pour l'instant, à proposer ce genre de produits dans la région de Fribourg.

Toute la production bénéficie depuis le printemps 2019 du label «Fribourg - regio garantie ».

Aller à la rencontre de Francis, c'est être proche d'un passionné !

Jeudi 21 septembre 2023 de 14h30 à 16h30

Domaine de Cormagens

Route du Château 1

1782 Cormagens

www.domainedecormagens.ch



Safran fribourgeois



Fabien Fragnière est cuisinier de formation puis a suivi ensuite une formation de viticulteur. Actuellement responsable des vinifications au Domaine de Villarose à Mur, l'art culinaire ainsi que la culture du *Crocus sativus* restent ses plus grandes passions.

C'est en 2012 que Fabien plante ses premiers bulbes de « *Crocus sativus* », nom biologique de la fleur. Les premiers essais sont plus ou moins laborieux et il faudra 7 ans de culture, de recherche, de séchage parfait et de création de recettes pour avoir le succès attendu.

Sa plantation de 100'000 bulbes de *Crocus sativus* safran fribourgeois terroir fribourg est la seule du canton de Fribourg et son safran est certifié Fribourg - regio garantie.

Aujourd'hui, il cultive et récolte son précieux safran au Domaine du Guéravet à Grolley, où vous y trouverez également un petit magasin à la ferme.

Un épicurien en Or !

Lundi 02 octobre 2023 de 14h30 à 16h30
Safran fribourgeois
Route du Guéravet 5
1772 Grolley

www.safranfribourgeois.ch