



uspg

université des sciences
et pratiques gastronomiques



CATALOGUE DE FORMATION 2023-24

« CUISINER LE TERRITOIRE »

Qualiopi 
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification Qualiopi a été délivrée au
titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

AVANT – PROPOS

LES FORMATIONS DE L'USPG : CUISINER LE TERRITOIRE

[L'Université des sciences et des pratiques gastronomiques](#) a élaboré des formations courtes qui souhaitent s'émanciper des formats « classiques » à celles et ceux qui souhaitent changer de modèle alimentaire. Elles sont inspirées de l'éducation populaire pour interroger collectivement l'exercice des métiers dits nourriciers et prendre du recul sur les pratiques habituelles... Sur une terre bretonne tristement célèbre pour son agriculture intensive nous accompagnons une autre voie, celle d'artisans-producteur·trice·s qui travaillent avec des éléments vivants, ancrés sur les territoires.

Loin de l'académisme traditionnel de l'enseignement culinaire, ces formations uniques en France se caractérisent tout d'abord par **la rencontre systématique avec les métiers agricoles et maritimes du territoire**. Penser le travail des produits, en local, sans en comprendre le chemin est impensable pour l'USPG : l'expérience de la formation est avant tout humaine !

Il en va donc de même dans la pédagogie et la relation « sachant-apprenant » : **l'écoute des stagiaires** et **la pratique en équipe** se veulent les moins hiérarchiques possible.

Le respect des parcours de chacun·e, **l'humilité et la bienveillance** dans la pratique sont des fondamentaux pour chaque session. Les contenus sont non-standardisés et de qualité : ils répondent aux exigences du label Qualiopi. Les sessions ont lieu en Cornouaille (Finistère) et toutes sont garantes du respect des normes de sécurité.

Enfin, **l'engagement indiscutable** des formateur·trice·s et professionnel·le·s impliqué·e·s vont de pair avec **une expérience de terrain et une grande rigueur** dans les thématiques abordées. Leurs enjeux, à tous et toutes, est bien de **(nous) nourrir** dignement et justement au quotidien. Vous l'aurez compris, les pratiques gastronomiques de notre université n'ont pas vocation à simplement « sublimer un produit », mais bien à faire une **cuisine de territoire**. Nous la voulons sociale, écologique et digne.

Pour les stagiaires en situation de handicap, un accompagnement personnalisé est proposé.

Soyez les bienvenu·e·s à l'USPG!



TÉMOIGNAGE DES PROFESSIONNEL·LE·S ET STAGIAIRES

« Les cuisiniers de l'USPG sont les seuls qui viennent nous voir régulièrement et s'intéressent vraiment à notre métier, pas que dans une approche commerciale. Je sens que mon métier et ses contraintes sont compris, et pris en compte »

Gaël Gourtay, maraîcher et intervenant sur le module « cuisine végétale »

« Quand j'accueille des stagiaires cuisinier·e·s sur mon exploitation, on est dans le vrai de nos métiers. Pas juste dans une démonstration ou de la sensibilisation, plutôt une découverte croisée de nos réalités. Le stage est aussi l'endroit où l'on discute du sens que l'on donne à nos activités, c'est un véritable échange, indispensable pour comprendre ce que l'on fait les un·e·s les autres et comment on participe chacun·e à la construction d'un autre modèle alimentaire.»

Juliette Quillivic, cultivatrice et artisane semencière à Plouhinec, intervenante du module « cuisine végétale »

"Cette semaine de formation sur le thème de la cuisine végétale m'a vraiment apporté un autre regard sur la manière de travailler.

Je résumerais ces quelques jours par la formule "De la graine à l'assiette!".

Remerciement spécial à Xavier Hamon pour l'animation passionnée et authentique, pour le choix des intervenants ainsi que pour la démarche globale et les visites de producteurs! ...Un très beau format aussi bien pour les professionnels que pour les personnes simplement convaincues par l'importance quotidienne de nos repas. »

Olivier Mougou, gérant de [Khom'Home](#), Pont-Croix

CUISINER LE TERRITOIRE

5 jours

*Ces formations sont pensées par et pour les cuisinier·e·s qui souhaitent diversifier leur carte ; apprendre **de nouvelles techniques** ; revoir les apports nutritionnels ; mais qui veulent aussi **faire des rencontres** et **adapter le métier** aux problématiques générales posées par notre alimentation (climat, régimes alimentaires...). Des grand·e·s débutant·e·s aux cuisinier·e·s très expérimenté·e·s, tous les profils sont les bienvenus. Nos sessions sont approvisionnées a minima en agriculture biologique.*

LA CUISINE VÉGÉTALE : LÉGUMES, LÉGUMINEUSES ET CÉRÉALES.....p.6-7

- Lieu : MFR-CFA du Pays de Douarnenez (Poullan-sur-Mer, Finistère)

INITIATION À LA CUISINE JAPONAISE : SOUPES & BOUILLONS.....p.14-15

- Lieux : Haliotika, Cité de la Pêche (Le Guilvinec, Finistère)

CUISINE DU LITTORAL : POISSONS OUBLIÉS ET PÊCHE DURABLE.....p.10-11

- Lieux : Haliotika, Cité de la Pêche (Le Guilvinec, Finistère)

ÉVALUATION DES FORMATIONS

PRINCIPE

L'évaluation du module porte sur la maîtrise de techniques simples de cuisson et préparation des légumes, ainsi que sur la connaissance de l'environnement du végétal global. Ces critères répondent aux compétences minimums nécessaires pour comprendre la cuisine végétale et qui auront été abordées dans la semaine, dès le J1. L'évaluation se divise en 2 temps.

MODALITÉS

1) Partie pratique en cuisine, d'une durée de 3 heures (9h-12h) - production lors de l'atelier final du vendredi matin (J5), seul·e·s ou à plusieurs, d'un ensemble de plats salés de cuisine végétale, évalués selon les critères de la grille ci-dessous. Les stagiaires sont informé·e·s au mieux la veille de la composition des denrées à leur disposition pour le lendemain, selon ce que peuvent fournir les producteur·trice·s, en situation réelle quasi professionnelle.

- Cuisson des légumineuses : maitrisée / non maitrisée
- Cuisson des céréales : maitrisée / non maitrisée
- Combinaison des apports de protéines végétales : équilibrée / non équilibrée

2) Partie théorique à l'occasion de l'entretien final. Si l'après-midi (14h-17h) est dédiée à ce moment de clôture et bilan, la durée de l'entretien final est variable selon la taille du groupe et le choix de ce dernier de le mener en individuel ou collectif.

A cette occasion, le formateur·trice testera les connaissances des stagiaires sous forme de questions de son choix sur les points suivants :

- Saisonnalité : acquis / non acquis
- Connaissance des labels : acquise / non acquise
- Connaissance de son territoire : maitrisée / non maitrisée

Au cours de cet entretien, le formateur·trice aura pour mission complémentaire de faire un point global entre les apports de la semaine et le projet professionnel, d'évoquer les difficultés rencontrées, d'échanger entre stagiaires et formateur·trice des conseils et exercices pour la suite, et/ou de reprendre un des exercices techniques du matin.

LIVRABLE

L'attestation de fin de stage fera apparaître les éléments maitrisés ou moins maitrisés..

CUISINE VÉGÉTALE : LÉGUMES, LÉGUMINEUSES ET CÉRÉALES



Le végétal est issu d'une coévolution entre une graine, la terre et le travail des hommes et des femmes : charge aux cuisinier·e·s de s'inscrire dans cet équilibre ! Cette formation de 5 jours va vous amener à rencontrer les métiers du végétal et à explorer une cuisine gourmande et nourricière. Vous aborderez aussi les grands enjeux alimentaires qui nous amènent à repenser notre alimentation dans une complémentarité végétal -animal plus durable. Les plats réalisés ne sont pas strictement végétariens : parfois quelques bouillons de viande seront réalisés ainsi que ponctuellement des associations poissons/légumineuses.

Objectifs opérationnels :

- Caractériser le travail du maraicher
- Expliquer le cycle agronomique des sols
- Identifier les différents modes de cultures végétales
- Etablir une relation avec ses fournisseurs et les métiers du végétal
- Intégrer les éléments nutritionnels et de saison à sa cuisine
- Réaliser une trentaine de recettes
- Maîtriser la cuisson des légumes, céréales et légumineuses
- Utiliser tout le potentiel des légumes : jus, condiments, textures, goûts
- Construire des plats équilibrés et nourriciers
- Se familiariser à la cuisine de l'offre de saison.

Méthode et outils mobilisés :

- Rencontre avec des producteur·trice·s
- Mise en application avec un·e formateur·trice en cuisine
- Mise à disposition de fiches techniques
- Démonstrations
- Cuisine en binôme ou trinôme
- Application culinaire personnalisée au projet professionnel de chaque stagiaire.



USPG, été 2021



uspg

université des sciences
et pratiques gastronomiques

LA CUISINE VÉGÉTALE : LÉGUMES, LÉGUMINEUSES ET CÉRÉALES



J-1 Journée avec Gaël Gourtay, maraicher à la ferme de Pennod, un écosystème pensé pour durer et un métier plein de secrets. Cuisine spontanée avec les produits de l'exploitation.

Matinée suivantes :

Premières cuissons de panier de saison
Présentation de la vie des sols et des plantes, comprendre le vivant par Jean-Hubert Gilson, jardinier - philosophe
Pratique en cuisine : cuissons, condiments, associations

Les après-midi :

Apports théoriques, partage d'expériences à partir des cas particuliers des stagiaires.
Rencontre avec Juliette Quillivic, cultivatrice, productrice de petits fruits, pour planter des petits fruits d'hiver sur l'exploitation.

Formateurs référents : Xavier Hamon, Patrice Gelbart



Aucun pré-requis.
Débutant·e-s
expérimenté·e-s
bienvenu·e-s.



5 jours/35 heures



En attente du calendrier



MFR de Poullan
2 rue Park ar Menez
29100 Poullan-sur-Mer



Hébergement : nous
consulter si besoin d'aide



Transport : transfert gare-
lieu de formation
possible, nous consulter



TARIFS: 1950eurosTTC
Via le plan de
développement des
compétences des entreprises
ou de création d'entreprise.
Pas de financement possible
via le CPF en 2022.



contact@uspg.bzh

INITIATION À LA CUISINE JAPONAISE

SOUPES & BOUILLONS



5 jours pour s'initier aux soupes et bouillons japonais, avec un focus sur un produit d'origine japonaise, produit à Concarneau : le *katsuobushi*. L'idée est bien de couper l'herbe sous le pied aux idées reçues, de contrecarrer les amalgames et s'initier à la découverte de la cuisine japonaise via des techniques de bouillons, à partir de produits locaux. L'USPG précise qu'il s'agit bien d'une initiation et d'un aperçu de la cuisine japonaise, tant elle est riche et complexe !

Objectifs opérationnels

- Sélectionner les matières premières de qualité sur le territoire dont le *katsuobushi*
- Réaliser une trentaine de recettes dont le *dashi* et le *ramen*
 - Réaliser des bouillons de base : bouillons de légumes, de viande
 - Préparer des nouilles *Soba*, *Ramen* et *Udon*
 - Réaliser des sauces à tremper
- Utiliser les condiments et maîtriser les assaisonnements : *koji*, *soja* (dont miso)
- Réaliser quelques hors d'oeuvre

Méthode et outils mobilisés

- Rencontre avec des producteur·trice·s
- Mise en application avec un·e formateur·trice en cuisine
- Mise à disposition de fiches techniques
- Démonstrations
- Cuisine en binôme ou trinôme
- Application culinaire personnalisée au projet professionnel de chaque stagiaire.



uspg

université des sciences
et pratiques gastronomiques

INITIATION À LA CUISINE JAPONAISE SOUPES & BOUILLONS



Aucun pré-requis
Débutant·e·s ou
expérimenté·e·s
bienvenu·e·s.



5 jours/35 heures



En attente du calendrier



Haliotika, Le Guilvinec
Le Port
29730 Le Guilvinec



Transport : transfert gare-
lieu de formation possible,
nous consulter



1 950€ TTC
Via le plan de
développement des
compétences des
entreprises ou de création
d'entreprise.
Pas de financement
possible via le CPF en
2022.

J-1 : Dans l'antre de Makurazaki, producteur artisanal de *Katsuobushi* haut-de-gamme en Bretagne par Gwénaél Perhirin.

Les matinées suivantes :

En cuisine avec Xavier Hamon et une journée avec Catherine Chu, pour la réalisation des bouillons et soupes.

Les après-midi : Partage d'expérience à partir des cas particuliers des stagiaires

Référent formateur : Xavier Hamon



contact@uspg.bzh

LA CUISINE DU LITTORAL : POISSONS OUBLIÉS ET PÊCHE DURABLE



5 jours pour connaître les principaux métiers nourriciers de la mer, identifier les poissons issus de pêches locales, sublimer les algues dans les assiettes, faire la part belle aux espèces injustement boudées selon la saison : vieille, chinchard, tacaud, grondin...

Objectifs opérationnels :

- Connaître la culture et l'histoire du littoral
- Comprendre la **qualité des eaux**, et le **rôle du plancton**, fil conducteur de la qualité
- Connaître les contraintes des métiers de la mer
- Comprendre les enjeux de **l'état de la ressource**
- Savoir nommer et reconnaître les **espèces, saisons, textures**
- Rencontrer les autres métiers de la filière
- Cuisiner **les poissons oubliés** à travers divers techniques de préparation, cuisson et assaisonnement.

Méthode et outils mobilisés :

- Rencontre avec des producteur·trice·s
- Mise en application avec un·e formateur·trice en cuisine
- Mise à disposition de fiches techniques
- Démonstrations
- Cuisine en binôme ou trinôme
- Application culinaire personnalisée au projet professionnel de chaque stagiaire.



Rouget grondin - USPg



uspg

université des sciences
et pratiques gastronomiques

LA CUISINE DU LITTORAL : POISSONS OUBLIÉS ET PÊCHE DURABLE



J1 : Balade et découverte sensible du littoral, le lien entre terre et mer avec **Pierre Mollo**, biologiste et expert du plancton.
Rencontre des métiers de la pêche avec **Julien Lebrun**, armateur au Guilvinec

Matinées suivantes :

Formation à l'équilibre des assiettes et la place des ressources halieutiques avec les céréales, légumineuses, légumes. Découverte des spécificités de chaque espèce.

En cuisine, revue des différentes techniques de préparation, découpe, cuissons, condiments, associations, textures.

Redécouverte des poissons comme le tacaud, chinchard, congre, mullet, grondin. Vieille... Dans tous leurs états : crus, cuits, marinés, fumés, séchés ! Combinaison de recettes avec des algues.

Adaptation des grands principes culinaires aux poissons de vos régions, si vous n'étiez pas breton·n·e !

Les après-midi : Partage d'expérience à partir des cas particuliers des stagiaires et au grès des rencontres sur le port parfois....

Rappels : saisonnalité, modes de pêche.

Questions des relations aux pêcheurs et mareyeurs.

Rencontre avec **Manu Garrec**, Mareyeur à Loctudy.

Formateurs référents : Xavier Hamon et Patrice Gelbart



Aucun pré-requis
Débutant·e·s ou
expérimenté·e·s
bienvenu·e·s.



5 jours/35 heures



En attente du calendrier



Haliotika, Cité de la Pêche
le Port
29730, Guilvinec



Hébergement : nous
consulter si besoin d'aide



1 950€ TTC

Via le plan de
développement des
compétences des
entreprises ou de création
d'entreprise.

Pas de financement
possible via le CPF en
2022.



contact@uspg.bzh



uspg

université des sciences
et pratiques gastronomiques

LES COÛTS DE LA FORMATION

L'ambition de l'USPG est bien de produire et diffuser des connaissances autour de la gastronomie populaire. Parmi nos thématiques obsessionnelles : la dignité des métiers et l'accès pour tous et toutes à une alimentation aussi propre que bonne.

Dans ce sens, notre souhait le plus grand est de pouvoir proposer des formations accessibles, dans tous les sens du terme d'une part ; de l'autre, que tou·te·s les intervenant·e·s et formateur·trice·s que vous découvrirez les pages suivantes soient rémunéré·e·s dignement, et que les coûts de l'ingénierie de formation soient pris en charge. Bref, que tout travail soit payé.

Or aujourd'hui, le coût de nos formations est un coût juste qui rémunère correctement l'ensemble de ses intervenant·e·s, mais qui reste hors de portée pour certain·e·s (sauf prise en charge par le plan des compétences des entreprises ou par la branche professionnelle).

Nous en avons conscience et ne sommes pas satisfait·e·s de cette situation.

Nous nous employons à rendre nos formations finançables par le Compte Professionnel de Formation (CFP). Ce sont des démarches qui prennent un peu de temps mais nous tenions à vous partager nos efforts et volonté de changement.

Merci !



uspg

université des sciences
et pratiques gastronomiques

LES FORMATEUR·TRICE·S ET INTERVENANT·E·S

L'ensemble des intervenant·e·s est invité à participer chaque année à un séminaire formation organisé par l'USPG. Il a pour objectif notamment de croiser les pratiques et les harmoniser, sensibiliser à l'accueil du public handicapé, de revoir les contenus et passer en revue les critères de qualité des formations.

Catherine CHU

Restauratrice située à Rennes (Bubble Ramen), Catherine propose dans son restaurant une cuisine japonaise goûteuse, saine, et nourrissante. Ses bouillons sont réalisés à partir de carcasse de poulet, et elle a à cœur de partager son savoir-faire et sa philosophie, qui relie directement l'alimentation à la santé. Elle pense les plats pour tous les goûts avec des propositions *halal*, végétariennes, vegan.

Patrice GELBART

Artisan-cuisinier, gérant de [La cantine populaire du Youpi](#) au Théâtre de Gennevilliers, membre de l'Alliance des cuisinier·e·s. Patrice prône une cuisine philanthropique au plus près des réseaux de producteur·trice·s et de vigneronnes et toujours en lien avec les habitant·e·s de son territoire.

Jean-Hubert GILSON

Biologiste et ingénieur horticole, Jean-Hubert a aussi dirigé les services des paysages et espaces verts de la ville de Quimper et de Menton. Il allie l'agronomie et philosophie dans sa conception de son métier. Ses interventions permettent une initiation aux cycles du vivant sur le module de la cuisine végétale, et de saisir les interactions nécessaires avant notre alimentation.



uspg

université des sciences
et pratiques gastronomiques

LES FORMATEUR·TRICE·S ET INTERVENANT·E·S

Gaël GOURTAY

Maraîcher à Pleyben, boulanger-pâtissier reconverti, il est attentif au goût, au lien entre maraîcher·e·s et cuisinier·e·s. Sa ferme est un écosystème qui évolue sans cesse, il correspond à sa conception du vivant, des labels, de ses capacités et des ressources. Son témoignage démarre les formations.

Xavier HAMON

Cuisinier, membre de l'Alliance des Cuisinier·e·s, engagé dans la transformation du métier de cuisinier·e·s en tenant compte d'une vision systémique du métier qui intègre notamment la modification des régimes alimentaires vers plus de végétal.

Julien LE BRUN

Patron pêcheur et armateur dans le port du Guilvinec. Il connaît la pêche, la gestion de l'équipage à bord, l'état de la ressource et la gestion d'un armement de bateau. Passionné, il intervient pour transmettre le quotidien de son métier et ses enjeux, mais aussi les perspectives de ce dernier.

Pierre MOLLO

Pierre est biologiste de formation. Il a passé sa vie professionnelle à combiner la science et la pratique des métiers. Il a instauré un dialogue permanent entre les pêcheur·euse·s et son travail d'observation du plancton, maillon essentiel à la vie marine et à la vie sur terre tout court. Pierre fait le lien entre environnement, agriculture, pêche, ressources et consommation des algues, lors des modules « cuisine du littoral » et « cuisine des algues ».

Gwénaél PERHIRIN

Directeur général de la société [Makurazaki France Katsuobushi](#) à Concarneau. La société est portée par une coopérative d'artisans japonais spécialisée dans la transformation (fumage/séchage) de la bonite en Katsuobushi. La société allie le savoir-faire ancestral japonais et les ressources et compétences du sud Finistère. Empreint de culture japonaise, Gwénaél transmet les condiments et bases essentielles des bouillons utilisés dans la cuisine nippone. Il relie en permanence le Japon et la Bretagne pour créer des ponts culturels autour de la gastronomie pour que l'un et l'autre se nourrissent mutuellement.



uspg

université des sciences
et pratiques gastronomiques

LES FORMATEUR·TRICE·S ET INTERVENANT·E·S

Juliette QUILLIVIC

Cultivatrice et semencière à Plouhinec, membre du réseau Graines de liberté. Elle s'est lancée dans la production de petits fruits et participe au questionnement de tout son territoire sur les aspects culturels, démocratiques et nourriciers. Juliette accueille sur son exploitation les stagiaires de la cuisine végétale.

Florent SPINEC

Ingénieur d'études aquaculture et pêche à Agro Campus Ouest, de Beg meil à Fouesnant, Florent a contribué à la construction du module « cuisine du littoral ».

Spécialiste de l'analyse de pratiques, il a largement contribué à revoir la pédagogie de la formation.

Franck PEROUAS

Président de l'USPG en 2022, il est aussi **le référent handicap** des formations de l'Université.

Pour tout renseignement, contact, précision : referent-e-handicap@uspg.bzh



uspg

université des sciences
et pratiques gastronomiques

LES LIEUX DE FORMATION

Haliotika, Cité de la pêche (Le Guilvinec)

Le centre sensibilise dans un parcours immersif le grand public aux métiers de la pêche, à 30 minutes de Quimper. Au cœur du port de pêche et voisin de la criée, Haliotika ouvre les portes de sa cuisine faite sur mesure pour travailler les produits de la mer et l'initiation à la cuisine japonaise, avec une vue imprenable sur le littoral (*photos en haut*) !



MFR-CFA du Pays de Douarnenez (Poullan-sur-mer)

La Maison Familiale Rurale est un centre de formation associatif situé à 10km de la côte et de Douarnenez. Depuis plus de 50 ans, la MFR associe les parents, les professionnels et les enseignants pour former, éduquer et contribuer à l'orientation des jeunes.

Le plateau technique de la MFR est idéal et parfaitement équipé pour accueillir la formation en cuisine végétale.



uspg

université des sciences
et pratiques gastronomiques

CONTACT

contact@uspg.bzh

COFINANCÉ PAR
UNION EUROPÉENNE
UNANIEZH EUROPA



L'Europe s'engage
en Bretagne

Avec le Fonds européen agricole pour le développement rural :
l'Europe investit dans les zones rurales

L'USPG bénéficie du soutien du Programme Leader



*L'USPG bénéficie du soutien de la Fondation Charles Léopold
Mayer pour le Progrès de l'Homme*