



## Pâtisserie : Travail du sucre et de la pâte d'amande - Apprendre à travailler le sucre et la pâte d'amande en pâtisserie

Formation

14180.

Qu'il s'agisse d'un gâteau au chocolat ou d'un cake d'anniversaire, les gâteaux que nous voyons en vitrine sont très souvent décorés, mais savez-vous que ces décorations sont en fait réalisées à base de pâte d'amande ou de pâte à sucre ? Durant ce cours en ligne, vous serez accompagné par Laurent Martin, chef pâtissier reconnu et formateur à l'examen du CAP pâtisserie. Il utilisera son expérience acquise pendant de nombreuses années en pâtisserie pour vous proposer le meilleur cours de travail de la pâte à sucre et d'amandes en ligne possible qui vous permettra de réaliser de magnifiques décorations maison pour vos gâteaux. L'objectif de ce cours pour apprendre à travailler la pâte à sucre et la pâte d'amande est de vous faire découvrir la recette de ces pâtes et de vous donner de précieux conseils pour une décoration de vos gâteaux irrésistible. Vous commencerez donc ce cours en ligne par voir de quels ustensiles aurez-vous besoin pour travailler le sucre et la pâte d'amande ainsi que le lexique utilisé en pâtisserie avant de voir comment travailler le sucre et le caramel. Vous découvrirez ensuite comment réaliser des entremets, des décors sucrés, mais aussi à travailler la pâte d'amande. Enfin, vous apprendrez à réaliser des entremets à base d'amande comme la dacquoise et le Succès monté. À la fin de ce cours pour apprendre à travailler la pâte d'amande et la pâte à sucre en ligne, vous connaîtrez les différents types de pâtes utilisés en pâtisserie pour la décoration des gâteaux ainsi que des exemples de recettes à réaliser à base d'amandes. Bientôt, les termes "massepain" et "gumpaste" n'auront plus aucun secret pour vous et vous deviendrez très vite un as de la décoration de la pâtisserie, et vous pourriez même devenir chef pâtissier. Alors n'attendez plus, enfiler votre tablier, sortez votre rouleau à pâtisserie et faites plaisir à vos proches !

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)

Classification  
[Gastronomie](#)



## Nutrition : Graines germées et pousses - Apprendre à cultiver des graines germées, riches en nutriments

Formation

4865.

Les graines germées sont particulièrement riches en nutriments avec un apport supérieur aux graines sèches. Apprenez dans ce cours sur les graines germées en ligne à les cultiver chez vous et à composer avec pour élaborer des repas sains, équilibrés et riches en nutriments.

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)

Classification  
[Nutrition](#)





## Le Jeûne : Techniques avancées - Bien vivre son jeûne

Formation

13144.

Ce cours sur le jeûne en ligne vous présentera comment bien vivre votre jeûne. L'expert vous expliquera l'importance de la consommation d'eau durant votre jeûne ainsi que différentes techniques afin que votre jeûne soit le plus bénéfique possible pour votre corps et que vous le viviez au mieux.

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)

Classification  
[Nutrition](#)



## Le Jeûne : les Fondamentaux - Se préparer pour bien jeûner

Formation

7250.

Accompagné de l'expert Eric Gandon, naturopathe, vous découvrirez tout un guide d'informations importantes à savoir sur le jeûne, à partir d'observations expérimentées par votre expert lui-même. Que vous souhaitiez pratiquer le jeûne vous-même ou vous lancer dans l'accompagnement professionnel au jeûne, ce cours vous permettra d'éviter les erreurs de débutant les plus courantes et vous rassurera lors des difficultés et des doutes que peuvent générer le jeûne. Vous apprendrez tout d'abord pourquoi jeûner et les bienfaits du jeûne pour votre santé. Vous verrez également comment bien se préparer au jeûne, les erreurs à éviter et en saurez plus sur le jeûne intermittent, les aliments à éviter, comment sauter des repas... Vous saurez aussi déterminer la durée de jeûne optimale et choisir le jeûne le plus adapté pour votre corps, de courte ou longue durée. Enfin, vous pourrez tester vos connaissances au fur et à mesure de votre apprentissage grâce aux différents quiz et obtenir un certificat de réussite ! Mieux manger, préférer l'eau au cours de la journée, bien choisir sa nourriture, avoir une alimentation saine... Toutes ces pratiques n'auront plus aucun secret pour vous grâce à ce cours. Alors, découvrez les bienfaits de la pratique du jeûne au cours de la journée et pensez à votre santé, votre corps vous en remerciera !

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)

Classification  
[Nutrition](#)



## Pâtisserie : les Fondamentaux - Apprendre les gestes et recettes d'un vrai pâtissier

Formation

12599.

La cuisine française est mondialement reconnue pour sa pâtisserie qui regorge de succulents desserts : des macarons à la tarte au citron en passant par les choux à la crème pâtissière. Durant ce cours en ligne, vous serez accompagné par Laurent Martin, chef pâtissier reconnu et formateur à l'examen du CAP pâtisserie. Il utilisera son expérience acquise pendant de



nombreuses années en pâtisserie pour vous proposer le meilleur cours de pâtisserie en ligne possible qui vous permettra de réaliser de succulentes recettes. L'objectif de ce cours pour apprendre la pâtisserie est de vous faire découvrir les recettes et de vous donner de précieux conseils pour préparer des desserts inratables. Vous commencerez donc ce cours en ligne par découvrir les ustensiles de cuisine dont vous aurez besoin pour suivre ce cours puis vous apprendrez à réaliser plusieurs types de pâtes très utilisées dans les pâtisseries. Premièrement vous verrez comment réaliser une pâte à tarte sablée avec laquelle vous ferez une tarte au citron avant de vous intéresser à la pâte brisée avec laquelle vous ferez une tarte aux pommes, par la suite vous aborderez la pâte à choux qui sert de base aux éclairs au chocolat et enfin, vous apprendrez à faire de la pâte feuilletée ainsi que sa variante sucrée qui permet de réaliser la galette des rois ainsi que les palmiers sucrés. À la fin de ce cours pour apprendre la pâtisserie en ligne, vous connaîtrez les différents types de pâtes utilisés en pâtisserie ainsi qu'un exemple de dessert à réaliser avec cette pâte. Bientôt, les termes "foncer", "délayer" et "tourer" n'auront plus aucun secret pour vous et vous deviendrez très vite un as de la pâtisserie, peut être même que vous risquez de devenir chef pâtissier. Alors n'attendez plus, enfilez vos tabliers, sortez votre rouleau à pâtisserie et faites plaisir à vos proches !

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- Classification
- [Gastronomie](#)



## Pâtisserie : Le travail du Biscuit - Biscuits de base pour vos desserts

Formation

10426.

Les desserts peuvent avoir différentes bases de biscuit à varier en fonction de vos goûts, de vos envies et de votre imagination : génoise, biscuit à la cuillère, biscuit joconde, biscuit appareil ... Si vous êtes à la recherche de recettes parfaites de biscuits pour vos desserts, vous trouverez dans ce cours en ligne nombreuses recettes de biscuits et de desserts à réaliser chez soi.

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- Classification
- [Gastronomie](#)



## Pâtisserie : Les Viennoiseries & Brioches - Pour commencer la journée du bon pied

Formation

11896.

Grand classique du petit déjeuner à la française, la viennoiserie offre une multitude de douceurs sucrées. Retrouvez dans ce cours en ligne de pâtisserie de nombreuses recettes de viennoiseries (croissants, pains aux chocolats, pains aux raisins, brioches, pains au lait) afin de croustiller davantage de plaisir au petit-déjeuner ! Avec ce cours en ligne de plusieurs recettes de viennoiseries faites maison, le chef pâtissier, c'est vous !

- [Contient](#)



- [Sujet](#)
- [Description](#)  
Classification  
[Gastronomie](#)



## Pâtisserie : Tout Choco - Fondre de plaisir avec des recettes onctueuses en chocolats

Formation

9524.

Les gâteaux au chocolat, c'est la base de la pâtisserie. Découvrez dans ce cours en ligne de pâtisserie des recettes au chocolat noir et au chocolat au lait. Apprenez à réaliser pas à pas nos recettes d'entremets aux chocolats (Forêt noire, Parfait chocolat, Pavé chocolat).



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)  
Classification  
[Gastronomie](#)



## Pâtisserie : Autour des Tartes - Varier les plaisirs avec les nombreuses recettes de tartes sucrées

Formation

10121.

Qu'importe la saison, la tarte est la reine des desserts ! Apprenez dans ce cours en ligne de pâtisserie à réaliser facilement à la maison des tartes sucrées en jetant un œil aux nombreuses recettes. De l'incontournable tarte aux pommes alsacienne à la très gourmande tarte au chocolat en passant par la tarte aux fruits frais. Avis aux amoureux de la pâtisserie, vous ne serez pas en reste avec ce cours en ligne. Toutes ces recettes de tartes sont à réaliser sans modération.



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)  
Classification  
[Gastronomie](#)



## Pâtisserie : Autour de la pâte à choux - De merveilleux desserts sur le thème de la pâte à choux

Formation

11201.

Découvrez dans ce cours en ligne de pâtisserie la recette de Pâte à choux, une recette facile et rapide à réaliser pour que vous puissiez faire des choux à la crème, des éclairs, des religieuses et autres Paris-Brest comme un vrai pâtissier. Vous trouverez dans ce cours en ligne des recettes et explications qui vous seront bien utiles pour maîtriser la préparation des choux.



- [Contient](#)

- [Sujet](#)
- [Description](#)
  - Classification
  - [Gastronomie](#)



## Nutrition : L'allaitement - Se préparer à l'allaitement

Formation

3259.

Ce cours en ligne vous apprendra les bienfaits de l'allaitement pour votre enfant, l'alimentation que vous devrez adopter pour la santé du bébé ainsi que de nombreux conseils essentiels pour allaiter sans difficulté.



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
  - Classification
  - [Nutrition](#)



## Nutrition : Problèmes cardiovasculaires - Évitez les soucis de santé en ayant une bonne nutrition

Formation

2163.

Ce cours vous montrera les cotés néfastes de la société actuelle sur notre nutrition, et vous enseignera les bienfaits du régime Crétois ainsi que de l'activité physique pour éviter tous risques cardiovasculaires.



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
  - Classification
  - [Nutrition](#)



## Nutrition et grossesse - Adapter son alimentation lors de sa grossesse

Formation

2263.

Accompagné de l'experte et nutritionniste Marie-Caroline Baraut, vous apprendrez dans ce cours en ligne à comprendre vos besoins pendant cette période de votre vie, à construire des menus équilibrés et à gérer les différents tracés, frustrations et interdits alimentaires.



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
  - Classification
  - [Nutrition](#)



## Cuisine Chinoise : les Fondamentaux - Découvrir les bases de la cuisine chinoise

Formation

4410.

Ce cours de cuisine en ligne, dispensé par Diana de la chaîne Youtube « Chez Mama Ly », vous enseignera les fondamentaux de la cuisine chinoise. Vous apprendrez les rôles et l'utilisation des ustensiles et des produits chinois, vous maîtriserez les techniques de base et vous réaliserez un repas complet typique de la cuisine chinoise.



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)

Classification  
[Gastronomie](#)



## Oenologie : les Fondamentaux - Apprendre à choisir, conserver, servir et déguster le vin

Formation

8828.

Franck Bernard, sommelier et fondateur de Tell me Wine, vous enseignera les fondamentaux à connaître sur le vin. Ce cours d'oenologie en ligne vous apprendra à mieux choisir et conserver votre vin et vous permettra de vous initier, pas à pas, au service et à la dégustation du vin.



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)

Classification  
[Gastronomie](#)



## Pâtisserie : L'entremets - Découvrir les techniques de l'entremets

Formation

13252.

Cécile Moritel-Farkas vous accompagnera tout au long de ce cours, et vous transmettra sa passion de l'entremets à travers 4 de ses créations : le Maroon 5, la Myrta, l'Angie et la Stella. A vos tabliers !



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)

Classification  
[Gastronomie](#)





## Micro-nutrition et énergie - Comprendre et utiliser la micro-nutrition pour retrouver son énergie

Formation

2157.

Nos choix alimentaires sont les garants d'une bonne santé physique et mentale. Dans ce cours sur la micro-nutrition et l'énergie en ligne, Catherine Chedhomme, diététicienne spécialisée en micro-nutrition, vous apprendra à comprendre que la micro-nutrition établit un lien entre l'alimentation, la santé physique et la santé psychique pour apporter une solution à de nombreux problèmes : fatigue chronique, troubles de l'humeur, problèmes digestifs, douleurs articulaires, maux de tête, obésité... Dans ce cours en ligne, vous vous intéresserez à la densité micro-nutritionnelle des aliments, c'est-à-dire à leur teneur en vitamines, minéraux, oligoéléments, antioxydants ou encore en acides gras essentiels dont les fameux Oméga 3, mais aussi à la façon dont l'organisme les utilise.

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)

Classification

[Nutrition](#)



## Macro-nutriments : les Fondamentaux - Comprendre les bases de la nutrition

Formation

11878.

Stéphane Brulé, formateur, analyste de la performance sportive et fondateur de PEP'S-SPORT, vous expliquera les bases alimentaires à travers les macronutriments que sont les glucides, les protides et les lipides. Ce cours sur la nutrition en ligne vous permettra d'optimiser votre compréhension et l'intérêt de l'alimentation dans votre quotidien.

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)

Classification

[Nutrition](#)



## Plantes sauvages comestibles et médicinales - Apprendre à reconnaître et utiliser les plantes sauvages comestibles et médicinales

Formation

6612.

Afin de se reconnecter à la nature et pour s'éloigner des aliments issus de la culture intensive, de plus en plus de personnes s'orientent vers la consommation de plantes sauvages comestibles et utiles en médecine, aussi appelé phytothérapie dans le cas des plantes aux vertus thérapeutiques. Cependant, il est nécessaire d'avoir certaines connaissances afin d'être à l'aise avec l'identification de ces plantes, adopter une cueillette éthique, sécuritaire et savoir les intégrer dans vos plats. Pour acquérir ces connaissances, vous serez accompagné dans ce cours en ligne par la



professeure et expert bien-être Monica Blackhall. Ainsi, après une courte introduction, vous découvrirez les avantages de la cueillette des plantes sauvages, mais aussi les outils à utiliser, les risques liés à la cueillette ou encore l'importance de préserver les fleurs et herbes dans la nature. Ensuite, vous apprendrez à reconnaître et à utiliser huit plantes comestibles aux nombreuses vertus : le sureau noir, le plantain lancéolé, la mauve, la prunelle, l'ortie, l'églantier, le pourpier ainsi que le chénopode blanc. Ainsi, après avoir visionné les différentes vidéos, vous aurez acquis les connaissances nécessaires pour commencer à cueillir des plantes comestibles qui possèdent des vertus médicinales afin d'améliorer votre santé et de vous rapprocher de la nature. Alors, vous ne suivrez pas ce cours dans le but de cueillir des pâquerettes, mais bien dans le but d'adopter un mode de vie plus sain et respectueux de la terre.

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
  - Classification
  - [Nutrition](#)



## Nutrition et équilibre alimentaire : les Fondamentaux - Apprendre à manger équilibrer

Formation

6576.

Stéphane Brulé, formateur, analyste de la performance sportive et fondateur de PEP'S-SPORT, vous expliquera les bases de l'alimentation et du comportement alimentaire. En s'appuyant sur le pourquoi mangeons-nous et les aspects que sont la nutrition, l'environnement, les religions, la socialisation ou bien encore les croyances alimentaires, ce cours sur l'équilibre alimentaire en ligne vous permettra d'optimiser votre compréhension et l'intérêt de l'alimentation dans votre quotidien.

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
  - Classification
  - [Nutrition](#)

