



VIRGINIE'S
— NO FAT FOOD —



Le principe

Des problématiques clients différentes , des équipes hétéroclites, et des objectifs commerciaux communs, peuvent devenir rapidement un véritable casse tête.

Par le biais de demi journée de séminaire, je propose des ateliers de cuisine pour aider à atteindre les objectifs.

En m'appuyant sur mes solides connaissances en cuisine et en commercial, en mettant en avant l'écoute, le respect et les valeurs. L'importance d'une bonne prise de brief, et la communication.

Un moment de travail approfondi dans le cadre détendu et original d'un appartement particulier.



Mini séminaire par équipe

Exemple:

Problématiques:

Donner plus de légitimité à un chef de groupe

Plus de fluidité au sein de l'équipe, recherche d'une meilleure communication

Objectifs:

1. Créer une véritable relation de confiance au sein de l'équipe
2. Créer une relation de respect mutuel
3. Asseoir le travail commun, team building



DEROULEMENT

9h00 Accueil PDJ chez Virginie's

9h30 Réunion de travail

11h Atelier de cuisine

12h30 Déjeuner

14h Fin





PREMIERE PARTIE

Auront été préalablement installés Paper board, rétroprojecteur, la veille afin de s'assurer du bon fonctionnement du matériel.

9h 00 Accueil des participants,

PDJ NO FAT FOOD (pas de viennoiseries) mais jus frais, muesli maison, pâtisseries NO FAT NO SUGAR

9h30 Début de réunion de l'équipe



ATELIER CUISINE

11H-12H30

A travers la cuisine

Le respect de l'autre: que je testerai par le respect de l'environnement (saisonnalité...) ce qui est aussi la connaissance

La contrainte: tout le monde n'aime pas cuisiner et je mettrai aussi des contraintes d'aliments, savoir s'adapter aux contraintes clients mais aussi chaîne. Savoir s'adapter à une situation

L'écoute: le groupe devra choisir un leader, qui conduit le reste de l'équipe

L'équilibre: savoir répondre au plus juste. A travers des aliments constituer un menu équilibré, harmonieux.

La créativité: Se laisser aller par son ressenti, inventer,

Nettoyage et dressage: on peut être amené à aider l'autre, faire des tâches inhabituelles

Le but est de fabriquer pour partie le déjeuner, dans la bonne humeur, et la coordination. En cuisine, si les personnes ne s'écoutent pas et ne travaillent pas ensemble, le résultat est terrible. Je suis là pour recadrer, désinhiber, aider, donner des astuces, donc former.



DEJEUNER

Une occasion pendant le déjeuner de débriefer de la matinée.

C'est toujours une grande satisfaction pour les équipes de déguster ce qu'ils ont préparé.

Les équipes ont toujours un très bon souvenir de cette matinée où ils ont construit ensemble.

L'écriture d'une des recettes est demandée au chef de groupe. (en général le chef de groupe atelier n'est pas le chef de groupe réel)

Réunir autour d'une même table des gourmands adeptes de plats réconfortants et des combattants du moindre kilo superflu? Une douce utopie culinaire, railleront les sceptiques. Pas pour Virginie's, qui réussit le pari de satisfaire le palais et l'estomac de ces deux publics de convives a priori irréconciliables. Sa formule miracle : proposer une cuisine saine, équilibrée et surtout garantie 100% "no fat food".

Ce concept, qui constitue l'identité de de Virginie's, sa fondatrice l'a mitonné elle-même en s'appuyant sur les préceptes nutritionnels et les principes de corpothérapie acquis auprès de l'**Institut de Varga**. Ou comment, d'un côté, bannir toute matière grasse ajoutée de ses casseroles, et de l'autre ne renoncer en rien aux saveurs, à leur diversité, à des mets colorés et goûtus, bref à tout ce qui donne envie de glisser les pieds sous la table.

Virginie's réinvente ainsi la cuisine d'ici et d'ailleurs, revisite les plats traditionnels de nos grand-mères à la mode fusion, le tout assaisonné à la sauce "no fat food".

Ses recettes personnalisées évoluent au fil des saisons, de ses voyages et d'une inspiration et d'une créativité sans cesse renouvelées. Ses ingrédients principaux : une connaissance fine des aliments qu'elle choisit avec le plus grand soin, la saveur des épices, la légèreté des condiments, le tout mixé dans un grand bol de passion.

Aujourd'hui, Virginie's se décline en :

Ateliers, dans le cadre d'animations événementielles



Service traiteur sur-mesure



Fiches recettes (bientôt)



Agenda

Atelier le 8 avril à 14h00
A la cantine du 7ème
Paris 07