



PROGRAMME DE FORMATION

Cuisine fusion Maroc & Espagne Avec Khadija Chahid

Présentation du stage

Une escale gourmande à la croisée des cuisines marocaine et espagnole, deux traditions méditerranéennes riches en épices, herbes aromatiques et produits frais. À travers la préparation collective de plusieurs plats inspirés de ces répertoires culinaires (Coca de tomates et oeufs durs, pastilla de poulet et pâtisseries orientales), les participant-es découvrent les ingrédients emblématiques de ces cuisines et s'exercent aux gestes essentiels : techniques de découpe, organisation du travail, préparation des assaisonnements, maîtrise des cuissons. Entre démonstration, pratique et dégustation, ce stage ouvert à tous-tes, est une invitation à expérimenter les associations de saveurs dans une atmosphère conviviale. Un moment savoureux pour apprendre, partager, goûter et repartir avec l'envie de refaire ces recettes chez soi.

Maître de stage

Khadija Chahid a grandi dans les montagnes de l'Atlas marocain, où sa famille cultive légumes, blé, huile d'olive, qu'elle cuisine au four traditionnel en terre avec du feu de bois dès l'âge de 10 ans. Diplômée d'un CAP Cuisine dans le cadre du programme [Des Étoiles et des Femmes](#) à Arles, passionnée par la transmission des savoir-faire culinaires qu'elle a acquis au Maroc, en Espagne et en France, elle développe une solide maîtrise des techniques de base et une sensibilité particulière pour les cuisines traditionnelles. À travers ses ateliers, elle souhaite partager sa passion pour la cuisine et faire découvrir la richesse des saveurs méditerranéennes. Sa démarche pédagogique repose sur une approche accessible et conviviale, favorisant la pratique et l'échange. Elle accorde une attention particulière à la découverte des ingrédients, à l'équilibre des saveurs et à la transmission de gestes simples permettant de reproduire les recettes à la maison.

Objectifs pédagogiques de la semaine

- Découvrir les spécificités des cuisines marocaine et espagnole et leurs ingrédients caractéristiques ;
- Comprendre l'utilisation des épices, des herbes et des produits typiques de ces traditions culinaires ;
- Apprendre les techniques de base nécessaires à la préparation de plats traditionnels.
- S'initier à l'équilibre des saveurs et à l'organisation du travail en cuisine.

À la fin de la formation, les stagiaires peuvent être évalués sur leur capacité à :

- Réaliser plusieurs recettes inspirées des cuisines marocaine et espagnole ;
- Identifier et utiliser les principaux ingrédients et épices caractéristiques de ces cuisines ;
- Mettre en œuvre les techniques de base de découpe, de cuisson et d'assaisonnement abordées durant l'atelier ;
- Reproduire les recettes chez eux à partir des méthodes et conseils transmis.

Méthode pédagogique

Le stage privilégie une approche participative et pratique.

- Explications orales sur les recettes et les ingrédients utilisés ;
- Démonstrations techniques réalisées en début de préparation ;
- Réalisation collective des plats par les participant.es ;
- Accompagnement individuel permettant de corriger les gestes et d'apporter des conseils.

L'apprentissage se fait par observation, imitation et expérimentation directe afin de faciliter l'acquisition des gestes culinaires.

Contenu type d'une journée de stage

- Introduction aux cuisines marocaine et espagnole : découverte des ingrédients et des épices utilisés dans les plats proposés ;
- Démonstration des techniques culinaires : présentation des gestes de base (découpe, préparation des ingrédients et organisation en cuisine) ;
- Réalisation collective des recettes : préparation des plats par les participante.s avec l'accompagnement de l'intervenante ;
- Finalisation des plats et dressage ;
- Dégustation collective et échanges : moment convivial autour des plats réalisés et discussion sur les techniques apprises.

Modalités d'évaluation de la formation

Pendant la formation :

- Séance collective de bilan par la maître de stage
- Grille d'auto-évaluation par chaque stagiaire (en ligne)

Après la formation :

- Questionnaire de satisfaction à destination des stagiaires (en ligne)
- Bilan des maîtres de stage sur l'organisation générale SUDS (par mail)

Prérequis pour suivre la formation

Les niveaux suivants, impliquant certains prérequis précis, sont acceptés dans cette formation :

Tous niveaux

Le stage est ouvert à toute personne souhaitant découvrir ou approfondir les bases de la cuisine méditerranéenne. Les participant·es doivent simplement être motivé·es et prêts à participer activement aux préparations culinaires. Des fiches techniques des recettes seront remises aux stagiaires afin de leur permettre de reproduire les plats chez eux.

Dates de la formation

Vendredi 16 juillet

Horaires

9h30 - 14h

Durée de formation

1 jour, 4,5h de formation

Délai d'accès à l'inscription

Les inscriptions aux formations sont ouvertes 4 mois avant le démarrage de celles-ci. Le délai d'accès est donc compris entre 1 jour et 4 mois. Pour la prise en charge des dossiers en formation professionnelle, la date limite d'inscription est fixée au 15/06/2026.

Public

Nombre de participant·es limité à 8 personnes

Lieu de la formation

Danse la cuisine - Association Petit à Petit - Griffeuille, Arles

Conseils pratiques

Même si nous faisons notre possible pour rafraîchir les salles, l'été arlésien reste chaud ! N'oubliez pas de vous munir de gourdes d'eau, chapeaux, serviettes, vêtements légers et tout ce qui permettra votre confort. Attacher les cheveux longs ou porter un couvre-chef. Apporter un carnet pour noter les conseils et variantes proposés.

Accessibilité

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap et différents aménagements peuvent être envisagés. Merci de prendre contact avec l'équipe des Suds en amont de votre inscription.

Conditions tarifaires

Tarif plein : 60€

**Sur présentation d'un justificatif (étudiant-es, jeunes de -18ans, bénéficiaires de minima sociaux (RSA), détenteur-rices de la carte AAH, élèves des structures partenaires). Non cumulable avec la réduction pour plusieurs stages achetés.*

Prise en charge

Suds à Arles est Organisme de Formation certifié Qualiopi, label qualité qui nous engage auprès des personnes inscrites à nos formations. Différentes prises en charge peuvent être envisagées (AFDAS, Uniformation, FIFPL, employeur, Pôle Emploi...) Si besoin de renseignements, nous vous invitons à nous contacter : stages@suds-arles.com ou au 04.90.96.06.27

Document de fin de formation

Une attestation de fin de stage sera téléchargeable sur l'espace personnel du-de la stagiaire. Une grille d'auto-évaluation et un questionnaire en ligne seront envoyés à la fin de la formation.