



PROGRAMME DE FORMATION

Cuisine péruvienne avec Anaís Lorrén Cáceres

Présentation du stage

Originnaire de Chiclayo, considérée comme l'une des capitales gastronomiques du Pérou, Anaís Lorrén Cáceres partage son attachement à cette cuisine généreuse et métissée. Tout en découvrant son histoire, marquée par les influences andines, espagnoles, africaines et asiatiques, les stagiaires se familiarisent avec les ingrédients caractéristiques de la cuisine péruvienne, les techniques de découpe, les modes de cuisson utilisés, et préparent ensemble trois plats traditionnels emblématiques : *tiradito al aji amarillo* (ceviche), *causitas* (écrasée de pommes de terre farcie) et *suspiro de limena* (dessert crémeux). La matinée se conclut par un moment convivial de dégustation collective, permettant aux participant·es d'apprécier de nouvelles saveurs et d'échanger autour des savoir-faire découverts.

Maître de stage

Originnaire de Chiclayo (Pérou), **Anaís Lorrén Cáceres** grandit dans un environnement où la cuisine occupe une place centrale. Après des études générales, elle suit une première formation en cuisine, développant un intérêt particulier pour les savoir-faire culinaires traditionnels. Installée en France depuis 2022, elle s'y consacre pleinement à la gastronomie, acquiert une première expérience en restauration, notamment au Bistrot Populaire et à LUMA, avant de s'engager dans le programme [Des Étoiles et les Femmes](#), formation visant l'obtention d'un titre professionnel de cuisine. En parallèle, elle participe à des actions de transmission culinaire avec [l'association Petit à Petit](#), où elle anime des ateliers de cuisine, à travers lesquels elle partage son attachement à la culture gastronomique péruvienne, mettant en valeur ses ingrédients, ses techniques et ses influences multiples.

Objectifs pédagogiques de la semaine

- Découvrir les ingrédients emblématiques de la cuisine péruvienne et leurs usages ;
- Comprendre les influences culturelles et historiques qui ont façonné la gastronomie du Pérou ;
- Apprendre les techniques de base nécessaires à la réalisation de recettes traditionnelles péruviennes ;
- S'initier aux étapes de préparation de plusieurs plats représentatifs de cette cuisine.

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

- Réaliser trois recettes traditionnelles péruviennes abordées durant l'atelier ;
- Identifier les principaux ingrédients utilisés dans ces préparations et savoir où se les procurer ;
- Mettre en œuvre les techniques culinaires de base nécessaires à la préparation de ces plats ;
- Reproduire les recettes à domicile en respectant les étapes de préparation et de cuisson.

Méthode pédagogique

Le stage alterne apports théoriques et mise en pratique culinaire.

- Explications orales sur l'histoire et les influences de la cuisine péruvienne ;
- Présentation et identification des ingrédients utilisés ;
- Démonstrations techniques réalisées par l'intervenante ;
- Préparation collective des recettes par les stagiaires.

Cette approche participative favorise l'apprentissage par l'observation, l'expérimentation et l'échange.

Contenu type d'une journée de stage

- Introduction à la cuisine péruvienne : présentation des influences culturelles et des ingrédients de base ;
- Démonstration culinaire : explication des techniques de découpe et des étapes de préparation ;
- Préparation collective des recettes : réalisation des plats par les participant·es, accompagnée et guidée par l'intervenante ;
- Finalisation des plats et dressage ;
- Dégustation collective : moment convivial autour des plats préparés ;
- Temps d'échange et récapitulatif : discussion autour des recettes et des connaissances acquises.

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

Jeudi 17 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. Apporter son couteau si possible, un tablier et avoir des chaussures fermées.

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, Uniformalion, 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.