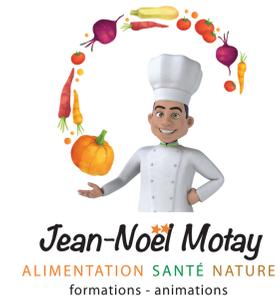


PRESENTATION  
Jean-Noël Motay  
*Alimentation santé nature*

---

Jean-Noël Motay *Alimentation santé nature*» 07.66.19.54.95 [jnpassioncuisine@gmail.com](mailto:jnpassioncuisine@gmail.com)  
Formateur professionnel et animateur d'ateliers en cuisine santé et végétale



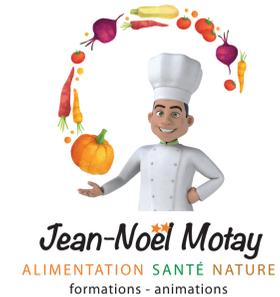
## Alimentation Santé Nature

Un trio au coeur de mon activité



---

Jean-Noël Motay *Alimentation santé nature*» 07.66.19.54.95 [jnpassioncuisine@gmail.com](mailto:jnpassioncuisine@gmail.com)  
Formateur professionnel et animateur d'ateliers en cuisine santé et végétale



### Qui suis-je?

Je suis **Jean-Noël Motay**, 40 ans , amoureux de la nature, et de transmission.

Je suis passionné de cuisine, de santé dans l'alimentation comme vous l'aurez compris.

Attentif à l'**empreinte écologique**, il est essentiel pour moi de valoriser les produits de nos **producteurs** qui œuvrent pour une **alimentation durable et locale** de qualité, une **alimentation de saison** . Et qui dit durable, dit **zéro déchet et anti-gaspi!** Je m'intéresse de près aux façons de valoriser l'ensemble des produits en cuisine ( un crumble avec des carottes, un pesto avec les fanes....) ou encore utiliser des matériaux plus durables dans nos cuisines.

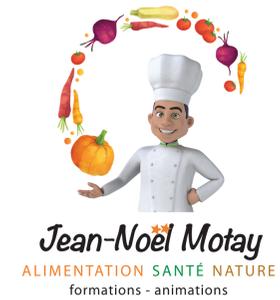
### Quelles sont mes valeurs ?

Curieux de nature , mes formations et ateliers sont volontairement tournés **vers une ouverture** à la **diversité alimentaire** , vers le **respect de la nature, du vivant, de notre terre** avec davantage de végétaux . C'est une cuisine avec cette ouverture aux cultures du monde .

Je fais partie d'**Elan une coopérative de l'économie sociale et solidaire** dans laquelle je suis depuis 2018 et associé depuis juin 2021 dans laquelle je me retrouve par rapport à **l'énergie du collectif et l'envie d'entreprendre ensemble.**

---

Jean-Noël Motay **Alimentation santé nature**» 07.66.19.54.95 jnpassioncuisine@gmail.com  
Formateur professionnel et animateur d'ateliers en cuisine santé et végétale



## Des références, gage de qualité

### **Alimentation**

Formé au parcours alimentation manger sain et pas cher **avec l'université colibri**

Formé à la cuisine bio et empreinte écologique **avec la bonne assiette**

Formé aux bases de la cuisine **avec l'afpa**

Formé à apprendre à **cuisiner cru avec Melle Pigut**

Formé à Cuisiner les **légumes secs avec Gilles Daveau**

Formation aux **protéines végétales et innovation** par France Université Numérique et AgroSup Dijon

### **Plantes sauvages**

Formé à la cuisine des plantes sauvages et soin par les plantes **en pépinière de plantes sauvages, avec la structure chemin de nature (équipes de pharmaciens, botanistes...)**

### **Le jardin /le lien à la terre**

2 années en adhérent bénévole à la communauté du poireau / **association d'agroécologie**

---

Jean-Noël Motay **Alimentation santé nature**» 07.66.19.54.95 [jnpassioncuisine@gmail.com](mailto:jnpassioncuisine@gmail.com)

Formateur professionnel et animateur d'ateliers en cuisine santé et végétale



### **Hygiène alimentaire et sécurité**

Formé à l'**hygiène alimentaire en cuisine avec BM Form'action**

### **Santé et pathologies**

Formé auprès de **Brigitte MERICIER FICHAUX**, professionnelle de santé (diététicienne et animatrice de cours de cuisine pendant 20 années après avoir été enseignante en physique/chimie) sur la cuisine santé et les pathologies (hypersensibilité intestinale, cholestérol, diabète ...)

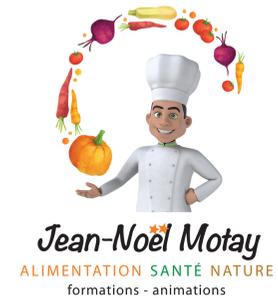
Diplôme universitaire suivi à distance en cours **avec la Fac de médecine Rennes 1 en nutrition, maladies métaboliques sur l'année 2022/2023**

### **L'art de la fermentation.**

Formé aux fermentations **avec 18 spécialistes**

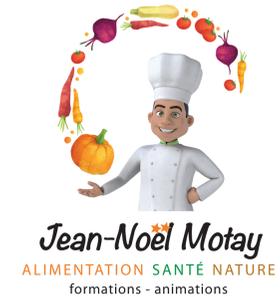
### **Les algues.**

Formé à la cuisine des algues » **avec Thierry Duizet d'Algues Armoriques**



---

Jean-Noël Motay **Alimentation santé nature** » 07.66.19.54.95 [jnpassioncuisine@gmail.com](mailto:jnpassioncuisine@gmail.com)  
Formateur professionnel et animateur d'ateliers en cuisine santé et végétale



### **Ressources humaines/management/animation de groupe**

Master 2/Mba RH à **L'Esce Paris et Iae Poitiers**

**8 années dans le domaine des ressources humaines/management**

**7 années d'expérience en animation de formations professionnelles et ateliers/stages de cuisine auprès de professionnels, particuliers et associations**

### **Transition au changement .**

Formé à devenir un entrepreneur du **changement pour avoir un impact positif** sur la société avec HEC Paris

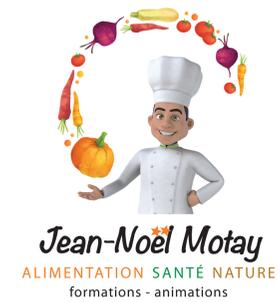
### **Des prestations sur mesure en fonction du public.**

- des ateliers entreprise cohésion d'équipe sur le mieux manger, le végétal, la santé
- des ateliers co construits avec des professionnels de santé au service de leurs patients ( cours de cuisine )
- des ateliers à destination de l'ESS et des associations

---

Jean-Noël Motay **Alimentation santé nature**» 07.66.19.54.95 [jnpassioncuisine@gmail.com](mailto:jnpassioncuisine@gmail.com)

Formateur professionnel et animateur d'ateliers en cuisine santé et végétale



- des formations pour les professionnels de l'alimentation (restaurants, boulangers...)
- des ateliers pour les particuliers au rythme d'un samedi par mois (écolieu st Briec des iffs) et d'un jour en semaine par mois (au parc des bois à Rennes)
- des ateliers en structure accueillant du public en situation de handicap

---

Jean-Noël Motay **Alimentation santé nature**» 07.66.19.54.95 [jnpassioncuisine@gmail.com](mailto:jnpassioncuisine@gmail.com)  
Formateur professionnel et animateur d'ateliers en cuisine santé et végétale

## La presse en parle!



Mardi, Gîtes de France organisait, dans les locaux du tiers lieu Fleur de Lin, une journée cuisine à destination de ses membres, animée par Jean-Noël Motay. Les stagiaires sont des propriétaires de chambres d'hôtes et de gîtes qui viennent d'un peu partout dans le département : Saint-Briac, Baguer-Pican, Tresboaur, Paimpont, Rennes, Noyal-sur-Vilaine, Bazouges-la-Pérouse. Des hôtes qui proposent des repas aux touristes qu'ils reçoivent. Certaines ne se sont pas encore lancées mais ont un projet déjà bien avancé. L'atelier cuisine de Jean-Noël

Motay s'intitule Alimentation santé nature. Il propose une cuisine qui sort des sentiers battus. Au programme de cette journée : la cuisson douce de légumes, les associations légumineuses, la découverte des nouveaux ingrédients avec exercice de reconnaissance, conseils, jeux de rôle/mise en situation (serveur/client)...

Gîtes de France en Ille-et-Vilaine, c'est 648 propriétés de 850 hébergements labellisés.

Contact pour les porteurs de projets gîtes ou chambres d'hôtes : 02 99 22 68 65.

## Rennes métropole

### Il propose des alternatives en cuisine

**Bruz** – Jean-Noël Motay propose des formations aux alternatives végétales dans l'assiette aux restaurateurs. Ancien « apprenti » de Floridée'o, il va y organiser prochainement des stages

« Notre mode de consommation n'est plus tenable. Nous allons donc devoir modifier nos habitudes. Le contenu de notre assiette en fait partie », assure Jean-Noël Motay. Passionné de cuisine végétale et de santé dans l'assiette, Jean-Noël Motay anime de nombreuses formations auprès de gérants et de salariés (gîte, traiteur, salon de thé, ferme auberge...) en Ille-et-Vilaine et dans les départements voisins.

« Notre cuisine va évoluer vers un maximum de produits locaux, de végétaux, de plantes sauvages, de graines, de légumineuses, de fleurs. C'est l'ouverture d'un champ immense de goûts et de gourmandises. Et c'est bien meilleur pour notre santé ».

Le formateur accompagne les professionnels dans leur envie d'adapter

leur offre pour la rendre plus attractive. En parallèle, il propose aussi des ateliers et des stages auprès des associations, des nutritionnistes et des particuliers autour du mieux manger.

« La demande pour ces alternatives dans l'assiette est bien réelle. De plus en plus de personnes sont attentives à ce qu'elles mangent. Pour certaines c'est dû à des allergies alimentaires. Une des solutions est de faire le lien entre la terre et l'assiette », recommande celui qui est aussi jardinier amateur.

Dans cet esprit il continue régulièrement à aller découvrir les nouveautés à Floridée'o, la pépinière de plantes sauvages et locales créée par Thao Nigo, dans la commune. « J'ai rencontré Thao en 2016 lors d'un stage. Elle fait partie des personnes qui

m'a inspiré dans ma pratique. Comme elle, j'aime transmettre. Il ne s'agit pas de forcer mais d'ouvrir le champ des possibles, de donner le choix. Nous allons prochainement proposer des ateliers à Floridée'o ».

Cette passion a fait cubier à Jean-Noël Motay son ancien travail : « Grâce à cette activité, j'ai retrouvé toute mon énergie. Je ne meurs plus de formations faites durant mes formations. Ceux-ci se terminent toujours autour de la table ! »

Son prochain challenge : aménager son temps de travail pour passer plus de temps avec sa compagne et son fils de 7 mois.

Contact : Jean-Noël Motay, Cuisine au naturel, tél. 07 56 19 54 95, jnpassioncuisine@gmail.com, jean-noelmotay.fr



## ÉVRAN SANTÉ. Ici, les conseils du diététicien deviennent de bons petits plats

Quand on est suivi par une équipe médicale pour des soucis dans le cadre de l'alimentation entre en jeu, les conseils ne manquent pas sur les pratiques à adopter. Qui mais voilà, introduire de nouveaux produits dans son assiette est une chose. Savoir comment en faire des plats qui ont grand plaisir à manger en est une autre.

**Un atelier cuisine spécifique**

Pour reculer ce passage, l'équipe de soins primaires (ESP) d'Évran crée il y a un an à eu l'idée de proposer un atelier cuisine pour la prise en charge nutritionnelle et accueillant les patients accompagnés par le diététicien du lieu, Corinne Chetail.



« Il n'est pas question de régime mais de modifier certaines mauvaises habitudes », déclare Bertrand Delahaye, directeur généraliste, est de montrer qu'on peut bien manger et cuisiner de façon saine et équilibrée, avec moins de matière grasse et le but étant d'obtenir un plat qui évite enven et gourmandises. « Il n'est pas question de régime mais de modifier certaines mauvaises habitudes en favorisant une alimentation comportant le plus de végétal possible, la plus variée et la moins transformée possible. » Avec, de

préférence des produits sortis du placard et dans la mesure du possible bio et locaux. »

**On s'attable pour savourer**

Au terme de la matinée, tout ce petit monde s'est attablé autour d'une touffe de plantes du jardin, d'une quiche en cuisson douce et fromage de chèvre, d'un mouleux aux pommes et d'une omelette anglaise pour savourer et bavarder de cette première expérience. L'expérience qui sera répétée par deux fois cette année, « en fin d'hiver et de printemps pour suivre la saisonnalité des produits ».

**N.B.**

Des petits plats plus végétaux mais toujours gourmands !

Photos en animation d'atelier:



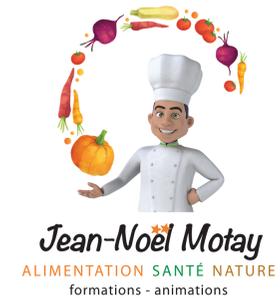
Témoignages :

**Nathalie Marchand , participante d'un atelier team cooking organisé par les gîtes de France**

*Expérience très enrichissante et passionnante. Formateur à l'écoute, très professionnel. Il sait faire preuve de bienveillance. Cours remis en pratique dimanche entre amies et partage du repas avec nos conjoints. Cette découverte de la cuisine végétarienne avec du goût ça change tout*

---

Jean-Noël Motay **Alimentation santé nature**» 07.66.19.54.95 [jnpassioncuisine@gmail.com](mailto:jnpassioncuisine@gmail.com)  
Formateur professionnel et animateur d'ateliers en cuisine santé et végétale



## **Elodie et Raphaël, participants à des ateliers sur les plantes sauvages et médicinales**

Atelier cuisine sur les plantes sauvages et comestibles

*Au nom d'Elodie et du mien, nous te remercions vivement de ce moment ô combien instructif et riche d'échanges que nous avons pu vivre ce WE.*

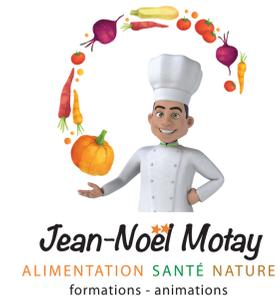
*Nous avons énormément apprécié ta démarche simple, très pédagogique et pleine d'enseignements variés qui nous amène à regarder le monde et la cuisine en général avec des yeux toujours un peu plus curieux, en repoussant à chaque fois les limites de la créativité et en s'appuyant toujours un peu plus sur ce que la nature met simplement à notre disposition.*

*Nul doute que l'on fera tomber de plus en plus les limites au sein de notre cuisine.*

*Mention spéciale pour l'approche thérapeutique des vertus médicinales de nos amies les plantes.*

*Le moment d'échange et de partage du repas a vraiment bien couronné ces très bons moments passés en agréable compagnie.*

*Au plaisir de remettre le couvert !*



**Mélanie, gérante/ cuisinière et Etic Gérant/serveur en restaurant (56)**

Formation Pâtisser autrement (desserts végétaux et alternatives gluten/pâtisserie végétale)

*Très belle découverte de la formation de pâtisserie avec Jean-Noël qui a su mettre à l'aise avec des ingrédients que nous n'avons pas l'habitude de cuisiner .Jean-Noël nous a proposé des alternatives étonnantes mais tout aussi savoureuses au gluten et au lactose. Ces journées de formation ont été riches d'informations , de découvertes et surtout d'échanges car pour moi, la cuisine passe avant tout par l'humain et Jean-Noël maîtrise parfaitement son sujet. Au plaisir de cuisiner à nouveau ensemble !*

---

Jean-Noël Motay **Alimentation santé nature**» 07.66.19.54.95 [jnpassioncuisine@gmail.com](mailto:jnpassioncuisine@gmail.com)  
Formateur professionnel et animateur d'ateliers en cuisine santé et végétale