

# FORMATION CUISINE PROFESSIONNELLE >>

Vous maîtriserez les techniques culinaires, de la cuisine classique aux préparations les plus sophistiquées, en respectant rigoureusement les normes d'hygiène et de sécurité. La gestion des coûts, des stocks et des commandes sera également au cœur de votre formation. Vous apprendrez aussi à animer et gérer efficacement une équipe de cuisine.

## Objectif pédagogique :

Maîtriser les techniques fondamentales de la cuisine. Apprendre à travailler les produits et maîtriser les cuissons. Acquérir les bases de l'organisation en cuisine. Développer la créativité culinaire et l'autonomie en cuisine

## Programme détaillé

### Jour 1 Introduction et techniques de base:

Présentation des produits, des outils et des équipements de cuisine. Hygiène et sécurité en cuisine. Techniques de découpe et préparation des légumes. Préparation des fonds et bouillons. Travail des viandes et volailles : découpe et préparation de base. Techniques de cuisson (sauter, rôtir, mijoter, blanchir)

**Jour 2 Préparations culinaires et sauces:** Réalisation des sauces de base : béchamel, espagnole, velouté, hollandaise. Travail des poissons et crustacés : filetage, cuisson à basse température, fumets. Préparation des garnitures : légumes glacés, purées, gratins. Maîtrise des cuissons des viandes et poissons. Dressage des assiettes et présentation

### Jour 3 Cuisine gastronomique et dressage:

Conception d'un menu de saison. Réalisation d'un plat à base de viande ou poisson avec garnitures et sauce. Cuissons et techniques avancées (sous-vide, basse température). Dressage et mise en valeur des plats. Réalisation d'un dessert simple en fin de repas

### Jour 4 Cuisine créative et tendances culinaires (option 35h):

Travail sur les épices et associations de saveurs. Techniques de fermentation et pickles. Réalisation de plats végétariens et alternatives modernes. Travail des pâtes fraîches et farcies (ravioles, gnocchis). Introduction à la cuisine moléculaire (espumas, sphérifications)

### Jour 5 : Gestion d' un service et autonomie en cuisine (option 35h):

Organisation en cuisine professionnelle et gestion du temps. Élaboration et préparation d'un menu complet (entrée, plat, dessert). Gestion des quantités et approvisionnement. Simulation d'un service en cuisine professionnelle. Évaluation des acquis et conseils pour aller plus loin

**DURÉE:** Option 1 : 21h (3jours) Option 2 : 35h (5 jours)

## Public concerné et pré-requis

Ouvert à tous publics et sans pré-requis

## Modalite de realisation

En présentiel, 5 rue Chevreul, 75011

## Délais & modalités d'accès

Au plus tard 7 jours avant la date de début de la formation

## Participants

Jusqu'à 8 personnes

## Méthodes pédagogiques

Alternance entre théorie et pratique  
Démonstrations et exercices culinaires guidés  
Utilisation du matériel de cuisine  
Dégustations et critiques

## Modalites evaluations et de suivi

Mises en situation. QCM sur les principales notions abordées en fin de stage. Appréciation en continu pendant les mises en situation. Mise en pratique complète et individuelle en fin de stage. Formulaires d'évaluation de la formation. Feuilles de présence. Attestation de réussite

## Support remis

Livret de formation. Fiches pratiques. Modèles de protocoles. Attestation de formation

## Accessibilité handicap

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap (aménagement et accessibilité possible)