

MAITRISER LES CUISSONS MODERNES : BASSE TEMPERATURE, SOUS VIDE ET VAPEUR

Durée	21 heures, soit 3 jours	Tarif	INTER : 1260 € HT /pers INTRA : 5400 € HT/groupe
Public visé	Toute personne amenée à développer et réaliser des cuissons précises et régulières, à travailler les textures et à préserver la qualité nutritionnelle des produits	Pré-requis	Maîtrise de la langue française Avoir suivi la formation « Techniques culinaires avancées » ou équivalent, ou justifier d'une expérience confirmée en cuisine
Lieu Modalité	<input type="checkbox"/> ASFOREST <input type="checkbox"/> en entreprise <input checked="" type="checkbox"/> présentiel	Dates	Voir catalogue

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, vous serez apte à comprendre les principes physiques et sanitaires des cuissons à basse température, sous vide, vapeur et mixtes, et utiliser ces techniques pour améliorer la qualité gustative, la régularité et la valorisation des plats.

Vous serez capable de réaliser des cuissons précises selon les familles de produits (viandes, poissons, légumes, féculents, fruits), mettre en œuvre et contrôler les techniques sous vide en respectant les normes d'hygiène et sécurité alimentaire, ajuster les paramètres temps / température pour garantir texture, saveur et sécurité alimentaire, et intégrer les cuissons modernes dans une organisation de production rationnelle et rentable.

CONTENU DU PROGRAMME

Test de positionnement : évaluation des connaissances et compétences en amont de la formation.

1- Comprendre les principes et équipements des cuissons modernes (7h – 2 séquences)

- Identifier les différents types de cuisson basse température, sous vide, vapeur et mixtes
- Comprendre les phénomènes thermiques et microbiologiques associés
- Choisir et paramétrer le matériel adapté : thermoplongeur, cellule, four mixte, sonde, ensacheuse
- Déterminer les températures et durées optimales selon les produits
- Appliquer les règles de sécurité et de traçabilité spécifiques (HACCP, DLC, refroidissement rapide)

2- Maîtriser les cuissons basse température et sous vide (7h – 2 séquences)

- Réaliser des cuissons basse température sur viandes, poissons, légumes et fruits
- Préparer, conditionner et cuire sous vide à juste température
- Contrôler les points critiques : scellement, refroidissement, remise en température
- Évaluer les textures et saveurs obtenues selon les temps et températures
- Anticiper la production et la remise en service dans une logique de rentabilité

3- Réaliser les cuissons vapeur et mixtes (7h – 2 séquences)

- Réaliser des cuissons vapeur douces et des régénérations sans dénaturation
- Maîtriser les cuissons combinées : humidité, convection, finition
- Travailler les garnitures, féculents et légumes dans une logique de qualité nutritionnelle
- Adapter les techniques aux besoins de la carte (banquets, restauration rapide, gastronomique)

Evaluation finale : évaluation de l'acquisition de l'ensemble des connaissances et compétences du parcours.

SEQUENÇAGE

- **Séquence 1 (3h30) Introduction et principes des cuissons modernes [présentiel]** : Cette séquence débute sur une immersion dans le programme, avec le formateur qui revient sur le test de positionnement et présente

TOURISME / HOTELS / RESTAURANTS / CAFES / TRAITEURS / RETAIL

les fondements physiques et sanitaires des cuissons basse température, vapeur et sous vide. Les participants découvrent les équipements, leurs fonctions et les réglages de base (thermoplongeur, four mixte, sondes). Des démonstrations alternent avec manipulations simples : contrôle de température, calibrage des appareils, tests de texture. Des outils pratiques (fiches temps / température, synthèse technique, bonnes pratiques...) sont fournis. Le formateur évalue l'acquisition des connaissances par un questionnaire direct.

- **Séquence 2 (3h30) Sécurité alimentaire et conditionnement sous vide** [présentiel] : Le formateur approfondit les règles de sécurité liées aux cuissons à basse température : développement bactérien, refroidissement, conservation. Les participants pratiquent la mise sous vide et les tests d'étanchéité sur divers produits. Un focus est réalisé sur la traçabilité, le refroidissement rapide et la gestion des DLC. Les participants conditionnent plusieurs préparations (viande, poisson, légumes) en respectant les règles d'hygiène et sécurité alimentaire. Une restitution collective et un questionnaire interactif permettent d'évaluer l'acquisition des compétences.
- **Séquence 3 (3h30) Cuissons basse température et textures** [présentiel] : Cette séquence s'ouvre sur la reprise des éléments du précédent module et une séance de questions/réponses. Les participants réalisent plusieurs cuissons basse température (volaille, bœuf, poisson, légumes). Le formateur guide l'analyse des résultats : texture, jus, couleur, rétention d'eau, saveur. Un focus est fait sur la précision de la température à cœur et le temps d'équilibrage. Des démonstrations de liaison et de finition complètent la pratique. Le formateur évalue l'acquisition des compétences à travers une grille d'observation des pratiques, conformité des résultats et respect des consignes d'hygiène.
- **Séquence 4 (3h30) Cuissons sous vide et remise en température** [présentiel] : Cette séquence s'appuie sur la mise en œuvre complète d'un protocole sous vide : préparation, cuisson, refroidissement et service. Les participants testent différentes associations : viande + garniture, poisson + sauce, légume + condiment. Le formateur aborde les bonnes pratiques de remise en température et de régénération sans perte de texture. Des fiches de suivi de cuisson et d'étiquetage sont transmises. Une dégustation collective et un questionnaire interactif permettent d'évaluer l'acquisition des compétences.
- **Séquence 5 (3h30) Cuissons vapeur et mixtes** [présentiel] : Cette séquence s'ouvre sur la reprise des éléments du précédent module et une séance de questions/réponses. Les participants travaillent avec un four mixte pour maîtriser vapeur douce, vapeur saturée et cuisson combinée. Des exercices pratiques portent sur légumes, féculents et poissons à cuisson précise. Le formateur aborde les réglages d'humidité, de convection et de sonde à cœur. Un focus est fait sur les apports nutritionnels et la réduction des graisses. Le formateur évalue l'acquisition des compétences à travers une grille d'observation des pratiques, régularité des résultats et respect des consignes d'hygiène.
- **Séquence 6 (3h30) Présentation de la nouvelle offre** [présentiel] : Les participants conçoivent et réalisent un menu complet intégrant au moins deux techniques de cuisson moderne. Le formateur guide l'organisation du travail, la coordination et la finition. Les plats sont présentés et analysés collectivement selon les critères : goût, texture, maîtrise technique, régularité, hygiène. Un débrief final permet à chacun de formaliser ses bonnes pratiques et points de progression. Une évaluation finale permet d'évaluer les éléments de la séquence et l'acquisition des compétences du parcours.

En présentiel, des temps de pause réguliers sont aménagés entre les séquences et en fonction des activités pédagogiques. Ces temps de récupération favorisent l'assimilation des connaissances, le maintien de la concentration, la convivialité entre participants et la qualité globale des apprentissages.

METHODES MOBILISEES

- **Méthodes pédagogiques variées** : alternance d'approches expositive, interrogative et active favorisant l'engagement, la créativité et la mémorisation. Les participants expérimentent des modalités adaptées à différents styles d'apprentissage : apports théoriques, travaux de groupe, études de cas, jeux de rôle, ateliers pratiques, discussions dirigées, apprentissage par projet, démonstrations, brainstorming, feedback et évaluations formatives.
- **Supports et ressources pédagogiques** : mise à disposition de ressources diversifiées pour créer un environnement d'apprentissage riche et stimulant : présentations, tableaux blancs, affiches, graphiques, fiches de travail, études de cas, supports imprimés et numériques, vidéos, quiz interactifs, sondages, applications web, plateformes d'apprentissage et équipements techniques adaptés (ordinateur, vidéoprojecteur, logiciels dédiés). Les séquences pratiques sont réalisées avec le matériel professionnel adapté aux exercices pédagogiques.
- **Accompagnement et assistance pédagogiques** : animation de l'ensemble des séquences par un formateur référent garantissant le suivi du groupe et l'adaptation aux besoins individuels. L'accompagnement comprend l'accueil et la mise en confiance, l'encadrement des activités, la gestion des dynamiques de groupe, les feedbacks réguliers et le suivi post-formation favorisant la transposition des acquis en situation de travail.

MODALITES TECHNIQUES ET D'ACCES

- **Modalités d'accès et d'accompagnement** : Les participants peuvent s'inscrire auprès de nos équipes dans la limite des places disponibles, jusqu'à la veille de la session. L'employeur veille à respecter les éventuels délais imposés par un financeur tiers.
L'assistance technique et administrative est assurée par nos équipes avant, pendant et après la formation : conventions, convocations, règlement intérieur, accueil, suivi administratif et financier, délivrance des attestations, traitement des réclamations... Nos équipes sont joignables du lundi au vendredi de 9h à 18h au 01 42 96 09 27 ou par mail asforest@asforest.com. En cas d'indisponibilité, une réponse est apportée sous 48h ouvrés.
- **Lieux et moyens techniques mis à disposition** : Les espaces de formation ASFOREST, équipés d'écrans, tableaux, ordinateurs, accès Internet et outils numériques, offrent des conditions optimales d'apprentissage et d'échanges.
 - Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Dans le cadre de notre politique accessibilité, nous invitons tout participant à nous informer en amont de toute situation de handicap ou besoin d'adaptation afin de prévoir les aménagements nécessaires, en lien avec notre référent handicap.
 - En cas de formation organisée hors du centre (en entreprise), ASFOREST s'assure en amont que les conditions matérielles et techniques sont adaptées au bon déroulement de la session. Cette vérification est réalisée en lien avec le lieu d'accueil, qui met à disposition les moyens nécessaires à la réalisation des activités prévues.

MODALITES D'EVALUATION ET SUIVI DE L'ACTION

Evaluations pédagogiques : Partie intégrante du parcours de formation, leurs coûts sont inclus dans le tarif global.

- **Positionnement** : évaluation initiale pour identifier le niveau de maîtrise du stagiaire, ses besoins et ses attentes afin d'adapter le parcours et, le cas échéant, de proposer un accompagnement individualisé.
- **Continue** : évaluations formatives pour vérifier la compréhension, l'assimilation et la mise en œuvre progressive des compétences. Ces temps d'échanges et de feedback favorisent l'ancrage des apprentissages.
- **Finale** : évaluation sommative pour mesurer l'atteinte des objectifs pédagogiques et valider les compétences acquises. Elle peut également servir à définir, le cas échéant, un plan de consolidation post-formation.

Suivi post-formation :

- À l'issue du parcours, chaque stagiaire reçoit une attestation de fin de formation précisant la durée, les objectifs visés et leur niveau d'atteinte évalué en fin de formation. Un certificat de réalisation est transmis au financeur et à l'employeur, en justification de la réalisation effective de l'action. Un relevé de présence peut être remis sur demande, à titre d'information complémentaire sur l'assiduité des participants.
- Une enquête de satisfaction est réalisée auprès des participants (à chaud à la fin de la formation, puis à froid trois mois après) ainsi qu'auprès des employeurs. Ces retours permettent d'évaluer la satisfaction, la transférabilité des acquis en situation de travail et la contribution de la formation à la montée en compétences.

mise à jour : 27/05/2026

