

## PERFECTIONNER SES PREPARATIONS CULINAIRES DE BASE

|                    |  |                   |  |
|--------------------|--|-------------------|--|
| <b>Durée</b>       | 21 heures, soit 3 jours  | <b>Tarif</b>      | INTER : 1050 € HT /pers<br>INTRA : 5250 € HT/groupe                      |
| <b>Public visé</b> | Toute personne amenée à travailler en cuisine professionnelle  | <b>Pré-requis</b> | Compréhension du français<br>Travailler dans une cuisine professionnelle |
| <b>Modalités</b>   | Présentiel<br><input checked="" type="checkbox"/> ASFOREST<br><input type="checkbox"/> en entreprise | <b>Session</b>    | Voir catalogue<br>Nous contacter   |

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, vous serez apte à maîtriser la technologie culinaire de base, entrées – plats – desserts, perfectionner vos différents modes et types de cuisson, et organiser votre travail, dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité.

Vous serez capable de réaliser des préparations culinaires professionnelles, d'améliorer la qualité des prestations de votre carte et de mettre en valeur le travail en cuisine auprès des équipes de salle et donc de la clientèle, pour capter et fidéliser cette dernière.

### CONTENU DU PROGRAMME

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

#### 1- Préparations préliminaires (3h30 – 2 séquences)

- Connaître le matériel, les procédures de fabrication, d'hygiène et sécurité
- Organiser son poste de travail
- Appliquer des gestes écoresponsables dans sa cuisine
- Travailler différents produits : fruits, agrumes, légumes, condiments, viandes, poissons

#### 2- Entrées (3h30 – 1 séquence)

- Réaliser des entrées classiques
- Préparer les fonds et sauces de base
- Lier à la farine, au roux, à la fécule, à la maïzena, par réduction...
- Réaliser des marinades (instantanées, crues, cuites)

**Evaluation continue** à la fin de chaque séquence pour validation des modules et/ou suivi et accompagnement individualisé pour l'acquisition des connaissances ou compétences non maîtrisées.

#### 3- Viandes (3h30 – 1 séquence)

- Réaliser des plats de viandes
- Gouter les préparations : analyser, rectifier
- Maîtriser les différents modes de cuisson
- Préparer un accompagnement accordé à la viande cuisinée

#### 4- Poissons (3h30 – 1 séquence)

- Réaliser des plats de poissons
- Gouter les préparations : analyser, rectifier
- Maîtriser les différents modes de cuisson
- Préparer un accompagnement accordé au poisson cuisiné

TOURISME / HOTELS / RESTAURANTS / CAFES / TRAITEURS / RETAIL

**Evaluation continue** à la fin de chaque séquence pour validation des modules et/ou suivi et accompagnement individualisé pour l'acquisition des connaissances ou compétences non maîtrisées.

## 5- Desserts (3h30 – 1 séquence)

- Réaliser des desserts classiques
- Utiliser le matériel spécifique pâtisserie
- Préparer les appareils, pâtes et crèmes
- Maîtriser les différents modes de cuisson

## 6- Organisation (3h30 – 1 séquence)

- Respecter les fiches techniques
- Préparer le matériel de service et valoriser la présentation
- Travailler en équipe et s'adapter aux situations imprévues

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

## SEQUENÇAGE

- **Séquence 1 (1h30) Organisation** [présentiel] : Cette séquence débute sur une immersion dans le programme avec le formateur qui revient sur le test de positionnement et expose les enjeux du perfectionnement des techniques professionnelles culinaires de base. Les stagiaires sont amenés à définir le contexte de leur entreprise afin d'apporter collectivement des éléments sur la carte du restaurant, les évolutions, les techniques et produits utilisés. Le formateur réalise un focus sur l'organisation du poste de travail, la connaissance du matériel professionnel et l'inclusion d'écogestes dans la pratique culinaire des stagiaires, et fait un rappel hygiène et sécurité. Il évalue l'acquisition des compétences grâce à un questionnement direct.
- **Séquence 2 (2h) Préparation** [présentiel] : Cette séquence s'organise autour d'exercices pratiques réalisés individuellement ou en sous-groupes, permettant de connaître et perfectionner les techniques de travail sur les légumes, les fruits, les condiments, la viande, le poisson... Le formateur répond aux questions et alimente les réflexions en cours des participants, notamment sur des questions de nutrition, allergènes, problèmes de santé publique liés à l'alimentation, pathologies, aliments incriminés, cuisine santé... Le formateur évalue l'acquisition des compétences par les productions des stagiaires.
- **Séquence 3 (3h30) Entrées** [présentiel] : Cette séquence démarre sur la reprise des éléments des séquences précédentes, éléments retenus, questions/réponses. Elle s'organise autour de recettes réalisées individuellement ou en sous-groupes, permettant de perfectionner ses techniques de réalisation d'entrées. Le formateur s'appuie sur l'expérience des stagiaires et alimente les réflexions et les pratiques, sur les fonds et sauces de base, différentes techniques de liaison et marinades...Le formateur évalue l'acquisition des compétences par les productions des stagiaires.
- **Séquence 4 (3h30) Viandes** [présentiel] : Cette séquence s'organise autour de recettes réalisées individuellement ou en sous-groupes, permettant de s'approprier de nouvelles techniques pour travailler les plats de viandes. Le formateur s'appuie sur l'expérience des stagiaires et alimente les réflexions et les pratiques, notamment sur les différents modes de cuisson et la préparation d'un accompagnement légumes en accord avec le plat cuisiné. Il réalise un focus sur les techniques pour goûter une préparation viande et la rectifier le cas échéant... Le formateur évalue l'acquisition des compétences par les productions des stagiaires.
- **Séquence 5 (3h30) Poissons** [présentiel] : Cette séquence démarre sur la reprise des éléments des séquences précédentes, éléments retenus, questions/réponses. Elle s'organise autour de recettes réalisées individuellement ou en sous-groupes, permettant de s'approprier de nouvelles techniques pour travailler les plats de poissons. Le formateur s'appuie sur l'expérience des stagiaires et alimente les réflexions et les pratiques, notamment sur les différents modes de cuisson et la préparation d'un accompagnement légumes en accord avec le plat cuisiné. Il réalise un focus sur les techniques pour goûter une préparation poisson et la rectifier le cas échéant. Le formateur évalue l'acquisition des compétences par les productions des stagiaires.
- **Séquence 6 (3h30) Desserts** [présentiel] : Dans cette séquence, le formateur fait un focus sur les spécificités de la pâtisserie, préparation, réalisation, matériel et équipements... Les stagiaires individuellement ou en sous-groupes s'approprient les techniques de base et réalise des desserts classiques, en travaillant appareils, pâtes et crèmes. Le formateur évalue les productions des stagiaires.

- **Séquence 7 (3h30) Organisation** [présentiel] : Cette séquence démarre sur la reprise des éléments des séquences précédentes, éléments retenus, questions/réponses. Le formateur expose les enjeux d'une cuisine mise en valeur par le dressage et la vaisselle, et le lien avec les équipes de service dans un objectif de satisfaction clients. Le formateur synthétise l'ensemble et réalise un focus sur l'importance du travail d'équipe dans une cuisine professionnelle et le respect des fiches techniques dans une perspective non seulement gustative mais également de contrôle des marges. Des outils clés en main sont transmis (bonnes pratiques, erreurs à éviter, fiches techniques...). Une évaluation finale permet d'évaluer les éléments de la séquence et l'acquisition des compétences du parcours.

En temps synchrone, en fonction de la durée des séquences et parfois de leur enchaînement, des temps de pauses réguliers sont bien évidemment inclus : entre chaque séquence si enchaînement, et au sein d'une même séquence toutes les heures ou heures et demie suivant les activités pédagogiques.

## METHODES MOBILISEES

- Utilisation de méthodes pédagogiques expositives, interrogatives et actives (apports théoriques et pratiques, tests, mises en situation, cas pratiques, jeux de rôle, quizz...) permettant d'acquérir ou actualiser connaissances et compétences
- Supports pédagogiques : powerpoint, paperboard, cas pratiques, mises en situation, check-list, quizz, plateau d'application, matières premières...
- Accompagnement pédagogique : L'ensemble des séquences est animé par un seul formateur qui assure l'assistance pédagogique en mode synchrone (présentiel), et en mode asynchrone par mail ou plateforme dédiée.

## MODALITES TECHNIQUES ET D'ACCES

- **Assistance** : L'assistance technique et administrative en amont et au démarrage de la formation est assurée par notre équipe administrative et de coordination (convention, convocation, accueil physique et en ligne...). Elle reste également disponible à tout moment et post-formation par mail et téléphone pour assurer le suivi de l'exécution. Si l'aide n'est pas immédiate, une réponse est apportée dans les 24h ouvrées.
- Si la formation se déroule dans l'entreprise, l'employeur s'engage à mettre à disposition de ses salariés tous les moyens nécessaires pour suivre sa formation en ligne (bureau, ordinateur, connexion internet...)

Délai d'accès : Inscription dans la limite des places disponibles jusqu'à la veille de la formation

Accessibilité : Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. N'hésitez pas à nous faire part de toute demande d'adaptation afin que nous puissions y répondre en amont de l'entrée en formation.

## MODALITES D'EVALUATION ET SUIVI DE L'ACTION

*Les coûts des évaluations sont inclus dans le coût global du parcours.*

- **Positionnement** : Test d'évaluation des connaissances et compétences en amont de la formation permettant le cas échéant d'ajuster le parcours de formation et de proposer un accompagnement individualisé.
- **Continue** : Test d'évaluation entre les séquences suivant progression pédagogique.
- **Finale** : Test d'évaluation des connaissances et compétences à l'issue de la formation permettant de définir le cas échéant un accompagnement individualisé.

A l'issue de la formation, le stagiaire reçoit une attestation de fin de formation et un certificat de réalisation. Un relevé de présence et une attestation de suivi et d'encadrement où figureront la durée des séquences et les dates d'évaluation pourront également être établis à l'issue de la formation. Un questionnaire d'appréciation à chaud et à froid (3 mois après la fin de la formation) sera envoyé au stagiaire.

*mise à jour : 12/04/2025*

