

## MAITRISER LES TECHNIQUES DE CUISSON SOUS VIDE, BASSE TEMPERATURE, VAPEUR ET MIXTE

<b>Durée</b>	14 heures, soit 2 jours	<b>Tarif</b>	INTER : 760 € HT /pers INTRA : 3600 € HT/groupe
<b>Public visé</b>	Toute personne amenée à travailler en cuisine professionnelle.	<b>Pré-requis</b>	Compréhension du français Cuisinier ou chef de cuisine
<b>Modalités</b>	Présentiel <input checked="" type="checkbox"/> ASFOREST <input type="checkbox"/> en entreprise	<b>Session</b>	Voir catalogue Nous contacter

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, vous serez apte à maîtriser différentes techniques de cuisson, dans un objectif de diversification de la carte, avec maîtrise des coûts et dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité. Vous serez capable de réaliser des cuissons en basse température, sous vide, vapeur et mixte, réaliser de nouvelles compositions, mettre en valeur de nouveaux produits et d'améliorer la qualité des prestations de la carte proposée à la clientèle.

### CONTENU DU PROGRAMME

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

#### 1- Les nouvelles techniques de cuisson et l'hygiène (3h30 – 2 séquences)

- S'approprier les procédures HACCP spécifiques aux cuissons sous vide, basse température, vapeur, mixte
- Comprendre l'influence de ces techniques sur la flore microbienne
- Mettre en place le suivi des fabrications et l'étiquetage
- Maîtriser l'organisation en cuisine : mise en place, production et envoi
- Communiquer autour d'une carte renouvelée

#### 2- La technique sous vide (3h30 – 1 séquence)

- Connaître le matériel
- S'approprier les fiches techniques et les fiches méthodologiques de fabrication
- Maîtriser la cuisson des produits bien cuits, mise en cuisson à crus ou après blanchiment ou rissolage
- Maîtriser la cuisson des plats « cuisinés », la cuisson longue et de nuit

**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- Les cuissons basse température (3h30 – 1 séquence)

- Comprendre l'influence de la cuisson basse température sur la qualité organoleptique et rendement
- Connaître le matériel et les barèmes de température de cuisson en fonction des produits
- Réaliser l'importance du contrôle thermique à cœur
- Maîtriser les cuissons en atmosphère sèche

#### 4- Les cuissons vapeur et mixte (3h30 – 1 séquence)

- Connaître le matériel de cuisson
- Comprendre l'influence de la cuisson vapeur nutritionnelle des produits
- S'approprier les intérêts, avantages et écueils de la cuisine de composition

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

TOURISME / HOTELS / RESTAURANTS / CAFES / TRAITEURS / RETAIL

## SEQUENÇAGE

- **Séquence 1 (1h30) Nouvelles techniques** [présentiel] : Cette séquence débute sur une immersion dans le programme avec le formateur qui revient sur le test de positionnement et expose les enjeux notamment de la maîtrise de nouvelles techniques de cuisine dans un process de renouvellement et créativité culinaire. Les stagiaires sont amenés à définir le contexte de leur entreprise et leur expérience afin d'apporter collectivement des éléments sur la carte du restaurant, les évolutions récentes, les techniques et produits utilisés.. Le formateur synthétise l'ensemble et expose l'influence de ces techniques sur la flore microbienne et la nécessité de mettre en place un suivi des fabrications et un étiquetage stricts. Il évalue l'acquisition des compétences grâce à un questionnaire direct.
- **Séquence 2 (2h) HACCP** [présentiel] : Cette séquence s'organise autour de cas pratiques réalisés individuellement ou en sous-groupes, permettant d'identifier les spécificités des procédures HACCP adaptées aux cuissons sous vide, basse température, vapeur, mixte. Le formateur répond aux questions et alimente les réflexions en cours des participants, et réalise un focus sur l'organisation en cuisine (mise en place, production et envoi) et l'enjeu de communication autour de cette nouvelle offre pour rentabiliser l'investissement créatif. Les corrigés permettent aux stagiaires d'évaluer leurs productions.
- **Séquence 3 (3h30) Sous vide** [présentiel] : Cette séquence démarre sur la reprise des éléments des séquences précédentes, éléments retenus, questions/réponses. Le formateur propose une série d'exercices pratiques, permettant aux stagiaires individuellement ou en sous-groupes de maîtriser la cuisson des produits bien cuits, à crus, après blanchiment ou russolage, des plats cuisinés, et de la cuisson longue et de nuit. L'accent est porté sur la connaissance du matériel spécifique (cuisson, réfrigération, tirage du vide, conditionnement...) et les techniques et méthodologies de fabrication. Des outils pratiques sont transmis (fiches techniques, fiches méthodologiques...). Le formateur évalue l'acquisition des compétences par les productions des stagiaires.
- **Séquence 4 (3h30) Basse température** [présentiel] : Cette séquence s'organise autour d'exercices pratiques réalisés individuellement ou en sous-groupes, permettant de maîtriser les cuissons basse température. Le formateur s'appuie sur l'expérience des stagiaires pour répondre aux questions et alimente les réflexions, notamment l'influence de la cuisson basse température sur la qualité organoleptique, les barèmes de température en fonction des produits, le contrôle thermique à cœur... Le formateur réalise un focus sur les cuissons en atmosphère sèche, avantages et limites. Il évalue l'acquisition des compétences par les productions des stagiaires.
- **Séquence 5 (3h30) Vapeur mixte** [présentiel] : Cette séquence s'ouvre sur la reprise des éléments des séquences précédentes, éléments retenus, questions/réponses. Le formateur s'appuie sur de nouveaux exercices pratiques, permettant aux stagiaires individuellement ou en sous-groupes de maîtriser les cuissons vapeur et mixtes. L'accent est porté sur l'influence de la cuisson vapeur nutritionnelle des produits et les intérêts, avantages et écueils de la cuisine de composition. 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*

