





---

## Programme de la formation

### Formation cuisine & cuissons sous vide

-  En groupe sur site
-  14 heures sur 2 jour(s)
-  Tout public
-  À partir de 560 € Net de taxe par participant

### Description courte

La cuisine sous vide est une méthode professionnelle permettant de cuire les aliments à la juste température. Elle nécessite du matériel spécifique permettant de disposer une préparation dans un sac (ou une poche selon les régions) en plastique et de supprimer l'air. On parle après de cuisine sous vide basse température dans la mesure où la préparation est cuite à des températures relativement basses. Cette formation sur la cuisine sous vide vous permettra d'appréhender l'environnement général et les techniques de cuisine sous vide.

### Profil des participants

Chefs de cuisine Sous chefs de cuisine Gérants d'entreprise Formation professionnelle continue pour adulte

### Prérequis

Il est recommandé d'avoir des notions en cuisine pour suivre la formation cuisine

### Objectifs

Maîtriser les bases de la technique sous vide et faire face à ses impératifs précis en termes de goût et d'hygiène alimentaire Organiser la production pour un rendement optimal grâce à l'établissement de tableaux de bord synthétiques et fonction du matériel a disposition Réaliser des recettes de cuisine sous vide en dégageant tout l'intérêt nutritionnel et organoleptique de ce procédé Construire les fiches techniques correspondantes

### Contenu

Présentation de la technique de cuisine sous vide : les grands principes Identifier les avantages de la cuisine sous vide et des cuissons contrôlées Appréhender les intérêts organoleptique et nutritionnel pour les aliments Maîtriser la réglementation et les règles d'hygiène spécifiques à la cuisine sous vide Rappel de la réglementation relative aux plats élaborés à l'avance (les PEA) Les délais de conservation et les opérations de traçabilité Les consignes de sécurité et d'hygiène Expérimentation (techniques démonstratives) des matériels appropriés à la cuisine sous vide Découverte du petit matériel et des techniques de mise sous vide Les poches et leurs caractéristiques Les températures de cuisson Les principes de cuissons contrôlées Les petits accessoires L'organisation de la production et le plan de progression Tableau de travail de la cuisson sous vide Autres tableaux synthétiques du plan de

---

---

progression de la production Démonstrations et expérimentation des principes du sous vide Les principes de l'aromatisation et de la concentration Le mode opératoire des cuissons avant mise sous vide Les préparations préalables des produits par grandes familles Les différentes tailles et autres préparations spécifiques à la cuisine sous vide Démonstration et applications pour viandes, poissons, volailles, légumes Démonstrations plus spécifiques pour les produits utilisés de façon habituelle par les cuisiniers Travail sur les fiches techniques et les processus de fabrication pour réaliser des plats Mise en oeuvre de ces plats en appliquant les techniques de la cuisson sous vide Préparations à base ou comprenant des viandes, poissons, volailles, légumes ? Analyse des résultats et travail sur le goût

## Pédagogie et organisation

Moyens d'encadrement : Livret d'accueil du participant, Charte de la bonne pratique du participant et règlement intérieur, Évaluation à chaud en fin de formation avec et sans le formateur pour laisser la possibilité de dire les écarts et les difficultés rencontrées, Audit en collaboration avec le formateur, Point en fin de journée de formation, recueil des impressions, régulation sur les autres journées en fonction de l'évolution pédagogique

## Mode de validation

attestation de formation

## Financements possibles

Financement : Possibilité de prise en charge

---