TECHNIQUES DE CUISSON BASSE TEMPERATURE, SOUS VIDE, A LA VAPEUR ET MIXTES

CODE RNCP :

PUBLIC

Demandeur d'emploi
Chef d'entreprise
Salarié
Porteur de projet

PRÉREQUIS

Aucun mais il est préférable de savoir lire et écrire

DURÉE

21h sur 3 jours

HORAIRES

8h30-12h 13h-16h30

DATES ET LIEUX

Nous consulter

INTERVENANT(S)

Formateur Chef Cuisine

TARIF

Nous consulter

LIMITE EFFECTIF

De 5 à 10 participants

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :
- Réaliser des cuissons en basse température (viandes, poissons, fruits, légumes et féculents)
- Réaliser et maitriser les techniques de cuisson sous vide à juste température
- Réaliser des cuissons vapeurs et mixtes

METHODE PEDAGOGIQUES

Formation basée sur une pédagogie active : les apports théoriques sont ponctués d'activités ludiques, d'exercices et d' échanges avec le formateur
Cours en présentiel : Les apprenants assistent à des sessions en face à face avec les formateurs, favorisant les échanges directs et l'interaction.
Travaux pratiques et mises en situation : Des exercices pratiques et des simulations sont réalisés pour développer les compétences techniques et opérationnelles des apprenants
Un livret de formation remis à chaque stagiaire

DISPOSITIF DE SUIVI DE L'EXÉCUTION DE L'ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA FORMATION

Evaluation à froid à M+3
Évaluation de la satisfaction en fin de formation
Remise d'attestation individuelle en fin de formation

CONTENU DE LA FORMATION

Hello Académie Expertise

TECHNIQUES DE CUISSON BASSE TEMPERATURE, SOUS VIDE, A LA VAPEUR ET MIXTES

Module 1 – Fondamentaux et Cuisson Basse Température (7h)

Cours théorique – 2h

- Physique et chimie des cuissons douces
- Températures cibles et points de vigilance :

o Volaille, bœuf, veau, porc, agneau
o Poissons fermes / délicats
o Légumes & féculents

- Matériel : thermoplongeur, sondes, fours vapeur, bain froid

Atelier pratique en cuisine – 5h

- Cuissons basse T° au four + contrôle sonde : Volaille 64–68°C

Rôti de bœuf ou veau rosé 54–56°C, Poisson cuit nacré à 50–52°C,
Légumes fondants à 85–90°C, Purée ou écrasé basse T° avec beurre clarifié, Jus courts & glaçage moderne

Module 2 — Cuisson Sous-Vide et Juste Température (7h)

Cours théorique – 2h

- Règles HACCP & conservation sous-vide
- Temps & courbes de montée en température
- Saisir / rôtir / glacer après cuisson sous-vide (maillard maîtrisé)

Atelier pratique en cuisine – 5h

- Mise sous-vide : viandes, poisson, légumes
- Cuisson minute / longue / régénération
- Exercices techniques :

o Magret de canard sous-vide + finition poêle
o Poisson sous-vide + beurre monté citronnelle
o Légumes sous-vide + finition grillée
o Fruits sous-vide

Module 3 — Vapeur et Cuissons Mixtes (7h)

Cours théorique – 2h

- Vapeur : douce, pression, mixte
- Cuisson mixte : rôtir + vapeur / braiser moderne
- Organisation de production et service

Atelier pratique en cuisine – 5h

- Poisson vapeur aromatique (gingembre, citronnelle)
- Légumes vapeur + beurre noisette / huile parfumée
- Œuf vapeur 65°C / crème coco
- Effiloché de veau / cuisson mixte basse T° + jus réduit

DELAI D'ACCÈS

De 15 jours à 2 mois en fonction du financement demandé.

QUALITE ET SATISFACTION CLIENT

Note qualité globale : *
Note atteinte des objectifs:*
Note reussite examen:*

Nombre de session: *
Nombre de participant:*
*Nouveau Programme

Hello Académie Expertise

MODALITES :

✅ Formation intra-entreprise

Une session organisée pour les salariés d'une entreprise.
Lieu: soit dans les locaux de l'entreprise (salle conforme), soit dans une salle louée pour l'occasion.
Date: en fonction des disponibilités des salariés.
Le programme peut être adapté au contexte et modifié en fonction des attentes.

✅ Formation inter-entreprise

Le contenu ,la date, le lieu et le prix de formation sont fixes (voir planning).
La salle de formation sera louée à un prestataire respectant les dispositions en matière d'accessibilité des personnes en situation de handicap
Un mode de formation qui facilite le partage d'expérience entre les stagiaires issus de plusieurs entreprises et secteurs d'activité.

ORGANISATION :

✅ En présentiel
✅ En distanciel

✅ En présentiel
✅ En distanciel

RYHTMES :

✅ En continu
✅ En discontinu

✅ En continu
✅ En discontinu

En cas de situation de handicap nécessitant des adaptations spécifiques, n'hésitez pas à contacter notre référente Elodie COTTE au 0692 988 445

MODALITES INSCRIPTION

Pour les modalités et les délais d'accès à cette formation,
Contactez nous :

0262 850 860 helloacademie@gmail.com Du Lundi au Vendredi 8h- 17h

Voir les différents financements possibles sur le site: https://helloacademie.re/financement/