



## LA CUISINE SOUS VIDE ET BASSE TEMPÉRATURE



14 heures soit 2 jours



- ⇒ Chef de cuisine,
- ⇒ Second de cuisine,
- ⇒ Cuisinier,
- ⇒ Commis de cuisine,
- ⇒ Agent de restauration.

⇒ Connaître :

- La réglementation et la technologie de la cuisson sous vide
- Les connaissances de base (matériels, avantages/inconvénients)

⇒ Etre capable d'organisation de la production

### Objectifs

### les FORMATEURS

**M. Wilson COILLIOT** – Formateur spécialisé

**M. Scott SERRATO** – Consultant Cuisine

**M. Christophe GROJEAN** – Consultant Cuisine



PRÉREQUIS

Connaissance des bases en cuisine

### CATALYSE SAS FORMA

Contact OCCITANIE (65) – M. PUYET Michel - [catalyse@catalyse.fr](mailto:catalyse@catalyse.fr) – 05 62 45 34 93

Contact OCCITANIE (31) – Mme SOUKRA Julie – [juliesoukra@catalyse.fr](mailto:juliesoukra@catalyse.fr) – 05 62 14 14 78

Contact NOUVELLE AQUITAINE (64) – Mme PUYET Catherine – [catherinepuyet@catalyse.fr](mailto:catherinepuyet@catalyse.fr) – 05 59 27 55 40

## Programme

- ⇒ Introduction à la cuisine sous vide
  - Présentation de la cuisson sous vide
  - Présentation du matériel utilisé pour la cuisson sous vide
  - Caractéristiques des sacs et sachets utilisés pour la cuisine et des températures de cuisson
- ⇒ Travaux pratiques (réalisation d'un menu en cuisson sous-vide)
  - Préparation et cuisson sous vide des poissons, légumes et viandes
  - Pour chaque famille de produits, plusieurs procédés de cuisson sont utilisés
  - Les manipulations sont commentées en insistant sur chaque détail technique
  - Les stagiaires programment la machine sous vide à tour de rôle
- ⇒ Physique et chimie des aliments
  - Pour mieux comprendre les phénomènes de conservation et de cuisson
- ⇒ Moyens à mettre en œuvre, réussir en sous vide
  - Les 10 commandements de la cuisine sous vide
  - Les 10 moyens pour lutter contre les microbes
- ⇒ La cuisson basse température
  - Présentation de la cuisson basse température
  - Présentation du matériel utilisé
  - Présentation des matériels pour la cuisine basse température
- ⇒ Travaux pratiques
  - Préparation et cuisson des poissons, légumes et viandes
  - Pour chaque famille de produits, plusieurs procédés de cuisson sont utilisés
  - Les manipulations sont commentées en insistant sur chaque détail technique
  - Comprendre les phénomènes de conservation et de cuisson

*(la liste définitive des recettes sera fournie le jour de la formation)*



## MODALITÉS TECHNIQUES, PÉDAGOGIQUES ET D'ENCADREMENT

1. Démonstration, application en laboratoire, dégustation
2. Le Rôle du ou des formateurs :
  - Transmettre ses connaissances aux autres, ses savoirs et ses savoir-faire en méthode applicative
  - Optimiser les gestes professionnels et d'organisation pratique
  - Développer sa créativité.
3. Les matériels utilisés : Plateau technique cuisine
4. Les documents remis aux participants : document pédagogique
5. Nature des travaux demandés aux participants : remplir les documents d'évaluation et de synthèse

## MODALITÉS D'ÉVALUATIONS DES CONNAISSANCES

Les modalités d'évaluations des connaissances individuelles pendant la formation et à l'issue de celle-ci : Tests et QCM

### CATALYSE SAS FORMA

Contact OCCITANIE (65) – M. PUYET Michel - [catalyse@catalyse.fr](mailto:catalyse@catalyse.fr) – 05 62 45 34 93

Contact OCCITANIE (31) – Mme SOUKRA Julie – [juliesoukra@catalyse.fr](mailto:juliesoukra@catalyse.fr) – 05 62 14 14 78

Contact NOUVELLE AQUITAINE (64) – Mme PUYET Catherine – [catherinepuyet@catalyse.fr](mailto:catherinepuyet@catalyse.fr) – 05 59 27 55 40

