



TECHNIQUES DE CUISSON BASSE TEMPÉRATURE, SOUS VIDE, À LA VAPEUR ET MIXTES

Objectifs pédagogiques :

- Réaliser des cuissons de basse température (viandes, poissons, fruits, légumes, féculents)
- Maîtriser les techniques de cuisson sous vide à juste température
- Réaliser des cuissons vapeur et mixtes
- Optimiser la qualité gustative, nutritionnelle et sanitaire des préparations

PREMIÈRE JOURNÉE – LES FONDAMENTAUX DE LA CUISSON BASSE TEMPÉRATURE

MODULE 1

3h30

PRINCIPE ET BASES TECHNIQUES

- Comprendre les phénomènes physiques et chimiques de la cuisson
- Les avantages de la cuisson basse température : texture, goût, conservation
- Les températures de cuisson selon les produits (viandes, poissons, légumes, féculents)
- Les équipements nécessaires : fours à basse température, sondes, cellules de refroidissement
- Hygiène et sécurité alimentaire : maîtrise des températures critiques



ATELIER PRATIQUE

- Réalisation de cuissons de viandes (bœuf, volaille) à basse température
- Comparaison avec une cuisson traditionnelle (analyse sensorielle et visuelle)

MODULE 2

3h30

APPLICATIONS SUR DIFFÉRENTS PRODUITS

- Cuissons basse température des poissons et fruits de mer
- Cuissons lentes des légumes et féculents
- Gestion du temps et de la régénération des plats
- Organisation du poste de travail et planification en restauration collective ou gastronomique



ATELIER PRATIQUE

- Réalisation de cuissons de poissons et légumes à basse température
- Dégustation et analyse des textures et saveurs

DEUXIÈME JOURNÉE – CUISSON SOUS VIDE À JUSTE TEMPÉRATURE

MODULE 3

3h30

THÉORIE ET MISE EN ŒUVRE

- Principe de la cuisson sous vide : définition, matériel, sécurité alimentaire
- Les températures et durées selon les produits
- Les avantages : régularité, conservation, optimisation du rendement
- Les risques microbiologiques et les bonnes pratiques HACCP



ATELIER PRATIQUE

- Préparation et mise sous vide de viandes et poissons
- Réglage des températures et durées de cuisson selon les produits

TECHNIQUES DE CUISSON BASSE TEMPÉRATURE, SOUS VIDE, À LA VAPEUR ET MIXTES

MODULE 4

3h30

APPLICATIONS ET PERFECTIONNEMENT

- Cuissons sous vide de légumes, fruits et féculents
- Association des cuissons sous vide avec d'autres techniques (saisir, rôtir, griller)
- Gestion de la production et de la régénération en service
- Fiches techniques et traçabilité



ATELIER PRATIQUE

- Réalisation d'un menu complet en cuisson sous vide (entrée, plat, garniture)
- Dégustation et évaluation collective

TROISIÈME JOURNÉE – CUISSON VAPEUR ET MIXTES

MODULE 5

3h30

CUISSON VAPEUR

- Les différents types de cuisson vapeur : douce, pression, combinée
- Les équipements : fours vapeur, cuiseurs mixtes
- Les avantages nutritionnels et organoleptiques
- Adaptation des recettes traditionnelles à la cuisson vapeur



ATELIER PRATIQUE

- Réalisation de cuissons vapeur de légumes, poissons et desserts
- Comparaison des textures et saveurs selon les modes de cuisson

MODULE 6

3h30

CUISSONS MIXTES ET SYNTHÈSE

- Les cuissons combinées : vapeur + chaleur sèche
- Optimisation des textures et des saveurs
- Organisation du travail et planification des cuissons mixtes
- Synthèse des trois techniques : choix du mode de cuisson selon le produit et le résultat attendu



ATELIER PRATIQUE

- Réalisation d'un menu complet intégrant les trois techniques (basse température, sous vide, vapeur/mixtes)
- Dégustation, analyse critique et bilan collectif

Évaluation et validation

- Évaluation continue des compétences pratiques et théoriques
- Bilan individuel et collectif en fin de formation
- Attestation de formation remise à chaque participant