



## ACOHCR - TECHNIQUES DE CUISSONS EN BASSE TEMPÉRATURE, SOUS VIDE, À LA VAPEUR ET MIXTES

### Objectifs :

Réaliser des cuissons en basse température (viandes, poissons, fruits, légumes et féculents)

Réaliser et maîtriser les techniques de cuissons sous vide à juste température

Réaliser des cuissons vapeurs et mixtes

### Programme détaillé :

#### **La cuisson basse température**

- Présentation de la cuisson basse température
- Présentation du matériel utilisé
- Présentations des matériels pour la cuisine basse température

#### **Travaux pratiques**

- Préparation et cuisson des poissons, légumes, fruits, féculents 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 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 Physiques 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 vapeur et mixte vapeur**

- Choisir le bon matériel de cuisson
- Décrypter l'influence de la cuisson vapeur et mixte sur la valeur nutritionnelle des aliments
- Comprendre les spécificités du chargement des plaques de cuisson en cuisson vapeur et mixte

## **Méthode pédagogique :**

Études de cas, mises en pratiques, questions de connaissance

## **Validation :**

Attestation de fin de formation

## **Calendrier :**

✓ 14h

## **Lieu :**

Présentiel