



Cuisine Techniques Professionnelles – LES BASES

Objectifs pédagogiques

- Connaître et maîtriser les techniques culinaires de base.
- Identifier et appliquer les différents modes et types de cuisson.
- Réaliser des préparations culinaires professionnelles conformes aux standards de la restauration.

PREMIÈRE JOURNÉE – FONDAMENTAUX ET TECHNIQUES DE BASE

MODULE 1

1h00

HYGIÈNE ET ORGANISATION EN CUISINE

Contenu :

- Présentation des normes HACCP.
- Nettoyage, désinfection et rangement du poste.
- Organisation du plan de travail pour une meilleure productivité.



ATELIER PRATIQUE

- **Mise en place d'un poste de préparation de légumes** (planche, couteau, bac à déchets, chiffons).

MODULE 2

2h30

TECHNIQUES DE BASE DE DÉCOUPE

Contenu :

- Les différents types de couteaux et leur usage.
- Techniques : émincer, ciseler, julienne, brunoise, désosser.



ATELIER PRATIQUE

- **Découpe** d'un oignon en brunoise.
- **Désossage** d'une cuisse de poulet.
- **Réalisation** d'une julienne de légumes sautés au wok.

MODULE 3

3h00

LES TECHNIQUES DE CUISSONS FONDAMENTALES

Contenu :

- Cuissons à l'eau, à la vapeur, au four, à la poêle, au gril, en friture.
- Contrôle des températures et des temps de cuisson.
- Adaptation des modes de cuisson selon les produits.



ATELIER PRATIQUE

- **Réalisation de cuissons variées** : légumes vapeur, viande poêlée, poisson au four.
- **Observation des réactions des aliments selon les modes de cuisson.**
- **Dégustation et analyse sensorielle des résultats.**

Synthèse de la journée :

0h30

- Échanges sur les difficultés rencontrées et les points à approfondir.
- Évaluation formative des acquis de la journée.



TOULOUSE
244 Route de Seysses
31100 TOULOUSE
secretariat@catalyse.fr

SÉMÉAC
Chemin Saint Frai
65600 SÉMÉAC
patriciaartigues@catalyse.fr

Programme détaillé – Lot n°56 – TECHNIQUES PROFESSIONNELLES - LES BASES

DEUXIÈME JOURNÉE – APPLICATION PROFESSIONNELLES ET PERFECTIONNEMENT

MODULE 4

3h30

LES PRÉPARATIONS CULINAIRES DE BASE

Contenu :

- Les sauces mères et leurs dérivées (béchamel, velouté, espagnole, hollandaise, tomate).
- Les liaisons et les émulsions.
- Les garnitures classiques et contemporaines.



ATELIER PRATIQUE

- Réalisation de sauces de base et de leurs déclinaisons.
- Association sauces / plats.
- Dégustation comparative et ajustement des assaisonnements.

MODULE 5

2h30

RÉALISATION DE PRÉPARATIONS COMPLÈTES

Contenu :

- Organisation d'une production culinaire complète : entrée, plat, garniture.
- Gestion du temps et coordination en équipe.
- Dressage et présentation professionnelle des plats.



ATELIER PRATIQUE

- Réalisation d'un menu complet à partir des techniques vues :
 - Entrée chaude ou froide
 - Plat principal avec garniture
 - Sauce d'accompagnement
- Présentation et dégustation collective.

MODULE 6

1h00

ÉVALUATION ET CLÔTURE DE LA FORMATION

- Évaluation pratique des compétences acquises.
- Retour individuel sur les progrès et axes d'amélioration.
- Bilan collectif et remise d'attestation de formation.



TOULOUSE
244 Route de Seysses
31100 TOULOUSE
secretariat@catalyse.fr

SÉMÉAC
Chemin Saint Frai
65600 SÉMÉAC
patriciaartigues@catalyse.fr