

Techniques de cuisson basse température, sous-vide, à la vapeur et mixte

Lundi 21, mardi 22 et mercredi 23 septembre 2026

3 jours, soit 21 heures

8h30 - 12h / 13h - 16h30



**Frédéric
LEFEVRE**

**Chef de cuisine
Consultant**

Opérateur de compétences

Thématique

- Cuisine techniques professionnelles

Action de formation

- Techniques de cuisson basse température, sous vide, à la vapeur et mixtes

Objectifs généraux

- Réaliser des cuissons en basse température (viandes, poissons, fruits, légumes et féculents)
- Réaliser et maîtriser les techniques de cuisson sous vide à juste température
- Réaliser des cuissons vapeurs et mixtes

Objectifs pédagogiques

- Comprendre et appréhender les techniques et la réglementation de l'utilisation des cuissons sous vide, basse-température, vapeur et mixtes, en maîtriser la mise en application.
- Découvrir les différentes techniques de cuisson à juste température permettant de proposer une offre supplémentaire, qualitative, organisée et créative.

Contenus de la formation

Prendre connaissance de la technologie et des matériels spécifiques

- Connaître le matériel spécifique, machines sous vide, thermo plongeur, fours polyvalents (cuissons mixtes et vapeur), sachets et sondes de température.
- Définir les différents process de productions applicables en cuisine.
- Prendre connaissance des interactions physiques et chimiques sur les aliments suivant le mode de cuisson utilisé.

Utiliser et appliquer les techniques propres aux cuissons sous-vide, basse-température, vapeur et mixtes

- Acquérir les bases de la cuisson.
- Mettre en application les techniques et recettes.
- Maîtriser les bonnes pratiques d'une mise sous-vide optimale.
- Analyser la technique de production et déguster les plats réalisés.
- Connaître les modes de régénération et de conservation.

Certification

Possibilité de valider tout ou partie de la certification par bloc de compétences :

- Titre à finalité professionnelle de niveau 3 Commis de cuisine
- RNCP 37859
- CERTIFICATIONS ET SERVICES - TOURISME HOTELLERIE RESTAURATION LOISIRS
- Date d'enregistrement : 19-07-2023

Appliquer l'hygiène et la réglementation spécifique

- Prendre connaissance de la réglementation en vigueur.
- Intégrer les bonnes pratiques d'hygiène au quotidien.

Mettre en place la documentation professionnelle adaptée

- Établir des fiches techniques des recettes préparées lors des travaux pratiques.
- Aborder l'organisation de la production : la technique et les règles, les tableaux de cuisson temps/température, les avantages et les inconvénients.
- Appliquer les techniques de mise en température et l'organisation d'un service de restaurant.

Connaître les méthodes de conservation

- Définir les avantages et les inconvénients
- Utiliser les techniques et les règles en vigueur

Bilan de la formation

- Discussion avec les participants sur les acquis de formation
- Remise d'un certificat de formation en fin de session

Techniques de cuisson basse température, sous-vide, à la vapeur et mixte

Modalités d'accès

Professionnels de l'Hôtellerie-Restauration.
Aucun prérequis.

Délai d'accès

Selon le calendrier prévisionnel.

Modalités d'inscription

Contact : fpc@cefppa.eu

En ligne sur cefppa.eu, en entrées et sorties permanentes

- **Pour les salariés de la branche**

Via le portail des actions de branche AKTO
espaceformation.akto.fr

- **Pour les TNS**

Via le **formulaire d'AGEFICE**

Méthodes pédagogiques

- Formation pratique alternant démonstration et participation active des participants.
- Nombreuses recettes réalisées avec l'intervenant suivies de phases de présentation (mise en valeur, dressage) et de dégustation (analyse organoleptique).
- Formation en présentiel.

Modalités d'évaluation

- Auto-évaluation des attentes et des compétences préalables à la formation.
- Evaluation en cours de formation par le formateur sous forme d'observations, de quizz et de questionnaires.
- Evaluation en fin de formation établie par le formateur et l'apprenant.

Taux de satisfaction

Disponible sur notre site www.cefppa.eu

Coût

Nous consulter

Lieu

CEFPPA Adrien Zeller
4 rue Eugénie Brazier
67400 Illkirch-Graffenstaden

Accessibilité

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

