

Le sous-vide : techniques de cuisson et de conservation

Lundi 2, mardi 3 et mercredi 4 mars 2026

3 jours, soit 21 heures

8h30 - 12h / 13h - 16h30



**M. Frédéric
LEFEVRE**

**Chef de cuisine
Consultant**

Objectifs pédagogiques

- Appréhender les techniques et la réglementation du sous-vide, en maîtriser la mise en application.
- Découvrir les différentes techniques de cuisson basse température permettant de proposer une offre supplémentaire, qualitative, organisée et créative.

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

Contenus de la formation

Prendre connaissance de la technologie du sous-vide

- Connaître le matériel spécifique, machines sous vide, thermo plongeur, fours et matériels polyvalents, sachets et sondes de température
- Définir les différents process de productions applicables au sous vide en cuisine
- Prendre connaissance des interactions physiques et chimiques sur les aliments
- Appréhender les bonnes pratiques d'hygiène dans le domaine du sous-vide

Utiliser et appliquer les techniques et cuissons propres au sous-vide

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

Appliquer l'hygiène et la réglementation spécifique au sous-vide

- 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 la cuisson basse température : la technique et les règles, les tableaux de cuisson temps/température, les avantages et les inconvénients

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

Le sous-vide : techniques de cuisson et de conservation

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 particuliers**

Via le portail du Compte Formation (CPF)

- **Pour les TNS**

Via le **formulaire d'AGEFICE**

Coût

1 140 €, prix net



Lieu

CEFPPA Adrien Zeller
4 rue Eugénie Brazier
67400 Illkirch-Graffenstaden

Accessibilité

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

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

- 128 formations réalisées en 2023
- 625 stagiaires
- 4,6 / 5 de satisfaction globale

