

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

Lundi 12, mardi 13 et mercredi 14 octobre 2026

3 jours, soit 21 heures

8h30 - 12h / 13h - 16h30

Session intra-entreprise

& sur mesure

Nous consulter

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

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

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.

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

Les instants cuisine
41 Rue des Chênes
25480 Miserey-Salines

Accessibilité

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

