

# Les nouvelles techniques de cuisson



**Durée en heures et en jour** : 28 heures en 4 jours

**Délais d'accès** : de 15 jours à un mois pour établir le dossier

**Modalité de la formation** : Présentiel

**Lieu du stage en présentiel** : 3B Conseil – 3 rue Gaspard Monge 66 160 Le Boulou

**Public cible** : Tout salarié professionnel de la restauration et hôtellerie



## Coûts :

Intra entreprise : 600€/jour

Inter entreprise : 40€/heure/stagiaire

## Formateur

Fabien CRESCI  
Formateur référent en hygiène alimentaire  
et les allergènes  
Formateur référent Cuisine

## Objectifs

- ✓ Permettre aux participants de maîtriser les nouvelles techniques de cuisson (sous vide, concentré d'alcool...)



- ✓ Connaissances des techniques et théories culinaires.
- ✓ Capacités de mises en applications dans les règles d'hygiène.

## Accessibilité



Tous nos espaces techniques sont contrôlés régulièrement et mis en conformité.  
Notre site de formation peut accueillir du public en situation de handicap.  
Pour tout aménagement particulier, merci de contacter notre référent handicap Béatrice DOLGANOFF au 04.68.89.39.21.

## Modalités techniques, pédagogiques et d'encadrement :

1. Les modalités pédagogiques : Démonstrations, élaboration, dégustations, commentaires ; 7heures d'apport théoriques et 21 heures de pratique
2. Le rôle du ou des formateur(s) : proposer un apport théorique, et pratique, sensibiliser fortement sur la législation en vigueur en ce qui concerne les, nouvelles techniques de cuissons. Evaluation des connaissances et mesures correctives en fonction des erreurs.
3. Les matériels utilisés ; Diaporama, documents techniques, plateau technique, cellule cuisine sous vide, cellule de refroidissement, thermoplongeur, cookal, Thermo mix et tout le matériel nécessaire à l'élaboration des recettes. Les participants viennent avec leur tenue de cuisine.
4. Les documents remis aux participants : livret de recettes, attestation de formation, législation, fiche d'appréciation.
5. Réaliser des recettes et appliquer la législation en lien avec les nouvelles techniques de cuisson.

## Modalités d'évaluation des connaissances :

Les modalités d'évaluation des connaissances individuelles pendant la formation et à l'issue de la formation : QCM et cas pratique.

## Programme de formation

- Acquérir de nouvelles techniques de préparations et de cuisson.
- Oser des élaborations originales,
- Donner une plus-value aux produits utilisés, apprendre à varier les saveurs , optimiser la présentation,
- L'histoire du sous vide en cuisine,
- Les bons gestes à acquérir et les gestes à éviter par l'assimilation de la technique,
- La législation pour la restauration "classique" (arrêté du 29/09/1997, note de service du 31/05/1988....),
- Mise au point de la fiche technique spécifique,
- Élaboration de recettes,
- Prise des rendements avant et après cuisson (Bœuf bourguignon, Roti de dinde dans le filet, pommes de terre à l'anglaise...),
- La cuisson sous vide des produits saignants (magret de canard, pavé de rumsteck,...),
- Cuisson sous vide des produits bien cuits (médaillon de saumon, dos de cabillaud...),
- L'utilisation du thermo plongeur
- Réalisation de recettes au thermomix
- Les cuissons par paliers avec la sonde
- Cuissons différées,
- Cuissons basse température en cuisson lente avec respect des normes HACCP
- Cuisson au concentré d'alcool.

Pour connaître notre calendrier de formation et définir au mieux vos besoins, vous pouvez nous contacter par téléphone au 04 68 89 39 21 ou par mail [3bconseil@orange.fr](mailto:3bconseil@orange.fr)

### CENTRE DE FORMATION & CFA 3B CONSEIL

3 rue Gaspard Monge  
ZA d'en Cavailès  
66 160 LE BOULOU

04 68 89 39 21  
[3bconseil@orange.fr](mailto:3bconseil@orange.fr)

Mise à jour le 20 juillet

