

## Maîtriser les fondamentaux du sous-vide

### Modalités pédagogiques

**Durée** : 14 heures, 2 jours

**Horaires** : 9h00-12h30 et 13h30-17h00

**Lieu** : Voir convention

**Participants** : 2 mini – 8 max

**Dates** : Voir convention

**Niveau** : Initiation

### Présentation de la formation

A travers cette formation, vous vous familiariserez avec la réglementation spécifique à la cuisine sous vide, l'organisation de la production et le plan de progression. Vous apprendrez le principe du sous vide, et les processus de fabrication.

### Objectifs de fin de formation

A la fin de la formation l'apprenant sera capable de :

- Maîtriser les bases de la technique sous vide et faire face à ses impératifs
- Réaliser des recettes de cuisine sous vide en dégageant tout l'intérêt nutritionnel et organoleptique de ce procédé
- Construire les fiches techniques correspondantes

### Public visé et Prérequis

Public visé :

Chefs de cuisine, sous chefs de cuisine, traiteurs, commis de cuisine, gérants d'entreprise, apprentis.

Prérequis :

Il est recommandé d'avoir des notions en cuisine pour suivre cette formation.

### Positionnement avant la formation

Le niveau de connaissance des stagiaires sera évalué avant la formation via un questionnaire en ligne réalisé par le formateur.

## Objectifs et contenus pédagogiques par demi-journée

### Jour 1

#### Matin

##### **Présentation de la technique de la cuisine sous vide**

- Les avantages de la cuisine sous vide et des cuissons contrôlées
- Les intérêts organoleptiques, nutritionnels

##### **La réglementation spécifique à la cuisine sous vide**

- Rappel de la réglementation relative aux plats élaborés à l'avance (les PEA)
- Les délais de conservation et les opérations de traçabilité
- Les consignes de sécurité

#### Après-midi

##### **Expérimentation (techniques démonstratives) des matériels appropriés à la cuisine sous vide**

- Découverte du petit matériel et des techniques de mise sous vide
  - Les poches et leurs caractéristiques
  - Les températures de cuisson
  - Les principes de cuissons contrôlées
  - Les petits accessoires

##### **L'organisation de la production et le plan de progression**

- Tableau de travail de la cuisson sous vide
- Autres tableaux synthétiques du plan de progression de la production

### Jour 2

#### Matin

##### **Démonstrations et expérimentation des principes du sous vide**

- L'aromatisation
- La concentration
- Le mode opératoire des cuissons avant mise sous vide
- Les préparations préalables des produits par grandes familles

##### **Les différentes tailles et autres préparations spécifiques à la cuisine sous vide**

- Démonstration et applications pour viandes, poissons, volailles, légumes
- Démonstrations plus spécifiques pour les produits utilisés de façon habituelle par les cuisiniers

#### Après-midi

##### **Travail sur les fiches techniques et les processus de fabrication pour réaliser des plats**

- Mise en œuvre de ces plats en appliquant les techniques de la cuisson sous vide.
- Préparations à base ou comprenant des viandes, poissons, volailles, légumes?
- Analyse des résultats, et travail sur le goût

## Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre

### Moyens pédagogiques :

Moyens et méthodes pédagogiques : La formation alternera théorie et pratique avec des exercices, cas pratiques et mises en situation.

Supports : Un support de cours sera remis à chaque apprenant.

### Moyens techniques :

Moyens mis à disposition : Salle équipée de tables et chaises, connexion internet, vidéoprojecteur ou projection des supports sur un écran LCD, atelier cuisine

Matériel requis : Ordinateur personnel autorisé.

## Modalités d'évaluation

**Avant la formation** : une évaluation en ligne sur le positionnement du stagiaire

**Pendant la formation** : exercices, quiz, QCM et mises en situation tout au long de la formation pour tester vos connaissances et évaluer votre progression.

**En fin de formation** : un questionnaire à choix multiple permettra de vérifier l'acquisition correcte des compétences.

### Critère d'évaluation :

- Un score de 75% de bonnes réponses doit être obtenu pour la validation des acquis.

**Après la formation** : une évaluation est réalisée à 6 mois pour évaluer l'impact de la formation sur la pratique professionnelle du stagiaire

## Moyens d'encadrement

Formateur spécialisé dans la réglementation sur la restauration commerciale depuis plus de 20 ans.

## Moyens permettant le suivi et l'appréciation des résultats

Suivi de l'exécution :

- Feuille d'émargement par demi-journée signée par chaque stagiaire et par le formateur
- Remise d'une attestation d'assiduité individuelle à la fin de la formation

Appréciation des résultats :

- Évaluation formative continue durant la session
- Remise d'une attestation de fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

## Sanction de la formation

Remise d'une attestation de fin de formation

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous souhaitons que tout le monde puisse bénéficier et accéder à nos formations. C'est pourquoi, notre organisme de formation vous propose d'étudier les possibilités d'aménagement au cas par cas. Pour cela merci de contacter le Référent Handicap au 09 51 04 21 45 ou par mail à [handicap@passpro.fr](mailto:handicap@passpro.fr).