

PLAN DE FORMATION TECHNIQUES DE CUISSON

Public visé : Tout Personnel de cuisine ayant déjà reçu une formation culinaire désirant se perfectionner et découvrir de nouvelles techniques de cuisson.

Objectifs : Maîtriser les différents modes de cuisson classiques, ainsi que les nouvelles techniques développées grâce à l'évolution du matériel et l'influence des cuisines internationales.

Moyens pédagogiques : Cuisinier professionnel en restauration classique et pédagogue confirmé ; les formations seront animées en petit groupe sur le lieu de l'établissement. Démonstration et mise en pratique des techniques ayant pour support des outils pédagogiques (fiches techniques, documents écrits, photos). Les stagiaires participent à la mise en œuvre des techniques, en observant dans un premier temps puis en reproduisant les cuissons individuellement.

Une dégustation et prévue après chaque cours pour récupérer et analyser les réactions de chacun.

Méthodes d'évaluation des acquis : Salle de cours équipée d'un paper-board, cuisine professionnelle.

Contenu de la formation :

- **Savoirs technologiques**

Connaissances des aliments et leur réaction aux différents modes de cuisson.

Nutrition.

Mise en place et service.

- **Savoirs professionnels**

Les cuissons classiques, (braiser, poêler, rôtir, frire)

Les cuissons atypiques, (croûte de sel, acidité)

Les cuissons au « wok ».

Les cuissons « basse température ».

Les cuissons « à la plancha ».

Les matériels adaptés et leurs fonctionnements.

Maîtrise des températures à cœur.

Rappel de technologie culinaire

- Les cuissons classiques :
- Etude du matériel adapté.
- Les braiser, la cuisson vapeur, les sautés, les poêlés, les grillades et leurs degrés de cuisson.
- La cuisson à l'unilatérale.
- Les aliments adaptés à ces différents modes.
- Les conditions d'hygiène et leurs conservations.

.../...

.../fin

Mise en œuvre et démonstration en cuisine pratique

- ❑ Réalisation de fond et bouillon nécessaire aux cuissons poêlées et braisées.
- ❑ Les marquages en cuisson.

Technologie

- ❑ Les cuissons basses températures :
- ❑ Etude du matériel adapté.
- ❑ Les temps de cuisson.
- ❑ à 60° pour une cuisson juste et moelleuse des aliments fragiles tels que les poissons, filets de volailles, les foie gras ...
- ❑ à 95° pour les pièces entières tels que contre filet, volailles entières, une cuisson tendre et moelleuse afin d'optimiser le rendement et l'envoi de banquet.

Mise en œuvre et démonstration en cuisine pratique

- ❑ Les réactions des aliments (économie de poids et coloration)
- ❑ L'utilisation de sonde.
- ❑ Facilité d'envoi

Technologie

- ❑ Etude des différents matériels
- ❑ Découverte théorique des cuissons dites « exotique » telles que chinoise « wok », plancha et leurs différentes marinades, en croûte de sel.
- ❑ Les aliments appropriés.

Mise en œuvre et démonstration en cuisine d'application

- ❑ Les mises en places diverses en rapport des différents modes.
- ❑ Marinades diverses.
- ❑ Les épices.
- ❑ Taille appropriée des légumes.
- ❑ Temps et températures de cuisson.

Nb : les stagiaires participent à la mise en œuvre des techniques, en observant dans un premier temps puis en reproduisant les cuissons individuellement.

Une dégustation est prévue après chaque cours pour récupérer et analyser les réactions de chacun.