

CUISSON SOUS VIDE

Programme R06

FORM' ACTIONS
FORMATIONS CONSEIL BUREAU D'ETUDES

0685840489

info@formactions.fr

www.formactions.fr

La cuisine sous vide est une méthode professionnelle permettant de cuire les aliments à la juste température. Elle nécessite du matériel spécifique permettant de disposer une préparation dans un sac (ou une poche selon les régions) en plastique et de supprimer l'air. On parle après de *cuisine sous vide basse température* dans la mesure où la préparation est cuite à des températures relativement basses.

Cette **formation sur la cuisine sous vide** vous permettra d'appréhender l'environnement général de ce mode de cuisson. L'apport pratique visera à former les stagiaires à la réalisation de plats professionnels.



3 jours soit 21 h en présentiel



Chefs de cuisine, Sous chefs de cuisine, Gérants d'entreprise



Notion de cuisine

OBJECTIFS :

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ✓ Maîtriser les bases de la technique sous vide et faire face à ses impératifs précis en termes de goût et d'hygiène alimentaire
- ✓ Organiser la production pour un rendement optimal
- ✓ Appréhender les différentes possibilités d'exploitation, élaboration et conservation en respectant produits et saveurs
- ✓ Réaliser des recettes de cuisine sous vide en dégagant tout l'intérêt nutritionnel et organoleptique de ce procédé
- ✓ Construire les fiches techniques correspondantes

LES POINTS FORTS DE LA FORMATION :

Formation orientée sur la pratique permettant la réalisation de diverses productions intégrant les attentes des convives.

MODALITÉ ET DÉLAI D'ACCÈS

3 mois à 1 semaine avant le démarrage de la formation dans la limite des effectifs indiqués. La formation se fait prioritairement dans l'entreprise. Les conditions d'accueil de la formation seront validées en amont.

Les personnes en situation de handicap peuvent avoir des besoins spécifiques pour suivre la formation. N'hésitez pas à nous contacter pour en discuter.

PROGRAMME DE LA FORMATION :

Présentation de la technique de cuisine sous vide : les grands principes

- ✓ Identifier les avantages de la cuisine sous vide et des cuissons contrôlées
- ✓ Appréhender les intérêts organoleptiques et nutritionnels pour les aliments

Maîtriser la réglementation et les règles d'hygiène spécifiques à la cuisine sous vide

- ✓ Rappel de la réglementation relative aux plats élaborés à l'avance (les PEA)
- ✓ Mieux comprendre les délais de conservation et les opérations de traçabilité
- ✓ Quelles sont les consignes de sécurité et d'hygiène propres à ce type de cuisson ?

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

Démonstrations et expérimentation des principes du sous vide

- ✓ Les principes de l'aromatisation et de 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

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

APPORTS PRATIQUES

Réalisation par les stagiaires de 3 à 5 recettes par jour de formation, à choisir en amont parmi plusieurs recettes proposées.

Productions individuelles ou en groupe en fonction du public, du moment et/ou du souhait du client. Chaque stagiaire réalise tout ou partie des recettes proposées

Ce temps de réalisation est entrecoupé de moments forts au cours desquels le formateur mettra l'accent sur un savoir-faire, une technique spécifique ou une astuce

RESSOURCES PÉDAGOGIQUES :

Équipe pédagogique :

Formateur avec plus de 15 ans d'expérience

Ressources techniques et pédagogiques

- Projection du support de formation, de la méthodologie
- Exposé théorique
- Études de cas concrets des entreprises présentes lors de la formation.
- Travail d'équipe en salle.
- Exercices pratiques
- Mise à disposition de documents supports à la suite de la formation.
- Méthodes affirmatives, interrogatives et actives employées
- Mise en œuvre pratique au sein de la cuisine de l'établissement

Évaluation des résultats

- Feuilles de présence.
- Évaluation pré et post test
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation

TARIF :

Nous contacter

Date de mise à jour : Décembre 2025