



FORMATION – TECHNIQUES DE CUISSON BASSE TEMPÉRATURE, SOUS VIDE, À LA VAPEUR ET MIXTES – PRÉSENTIEL –



OBJECTIFS VISÉS

- Réaliser des cuissons en basse température pour tous types de produits.
- Maîtriser les techniques de cuisson sous vide et à juste température.
- Réaliser des cuissons vapeur et mixtes en fonction des denrées.
- Valoriser les plats par la maîtrise des textures et des présentations.



PUBLIC CIBLÉ

Cuisiniers, chefs de partie, traiteurs, restaurateurs, apprentis et professionnels souhaitant maîtriser les techniques de cuisson modernes et précises adaptées à la restauration.



PRÉREQUIS

Connaissances de base en cuisine et hygiène alimentaire (HACCP).



DURÉE

21 heures



HORAIRES DES SESSIONS

À définir



LIEU DE FORMATION

Sur le lieu de travail ou dans un centre de formation dédié.



PRIX (HT) / JOUR

1100€



RÉSUMÉ INTRODUCTIF

La maîtrise des techniques de cuisson modernes (basse température, sous vide, vapeur, mixte) est un atout essentiel pour tout professionnel souhaitant conjuguer **qualité gustative, sécurité alimentaire et productivité**.

Cette formation de 21 heures allie théorie et pratique pour permettre aux stagiaires de **maîtriser les cuissons de précision** tout en respectant la texture, la couleur et la valeur nutritionnelle des produits.

CONTENU DU PROGRAMME

INTRODUCTION (0H30)

1. FONDAMENTAUX DES CUISSONS MODERNES (3H00)

- Transfert de chaleur et réaction de Maillard.
- Notions de température à cœur et seuils critiques.
- Normes sanitaires (DLC, DDM, conservation).
- Équipements : fours mixtes, thermoplongeurs, sondes.
- Sécurité et réglementation HACCP spécifiques.



Comprendre les bases scientifiques et techniques de la cuisson de précision.

Atelier pratique (0H45) :

Étude comparative de cuisson traditionnelle vs basse température.

2. CUISSON BASSE TEMPÉRATURE (5H00)

- Cuisson lente au four ou en cellule régulée.
- Températures de référence : viande rouge, blanche, poisson, légumes.
- Impact sur les nutriments et la tendreté.
- Contrôle des températures et du temps.
- Techniques de remise en température avant service.



Appliquer la cuisson lente pour préserver goût, jutosité et texture.

Atelier pratique (1H30) :

Réalisation de filets de volaille et légumes en cuisson lente.



3. CUISSON SOUS VIDE À JUSTE TEMPÉRATURE (5H00)

- Matériel : machine à cloche, sacs alimentaires, thermoplongeur.
- Étapes : mise sous vide, cuisson, refroidissement, stockage.
- Cuissons différenciées selon les produits (viandes, poissons, fruits, légumes).
- Avantages : régularité, gain de temps, hygiène, texture.
- Réglementation sur la conservation sous vide.



Maîtriser le conditionnement et la cuisson sous vide en restauration.

Atelier pratique (2H00) :

Réalisation d'un plat complet sous vide (protéine, garniture, sauce).

4. CUISSONS VAPEUR ET MIXTES (5H00)

- Fours mixtes : vapeur, chaleur sèche, cuisson combinée.
- Cuisson vapeur douce, vapeur sous pression, cuisson à l'étouffée.
- Cuisson mixte : rôti + vapeur, gratiné + vapeur.
- Application aux légumes, poissons, viandes blanches et desserts.
- Gestion du taux d'humidité et de la régularité des cuissons.



Exploiter les technologies de cuisson vapeur et combinée.

Atelier pratique (2H00) :

Préparation de trois plats en cuisson mixte : viande, poisson et légume.

5. VALORISATION ET PRÉSENTATION DES PLATS (3H00)

- Gestion des textures (moelleux, fondant, croustillant).
- Techniques de glaçage, réduction, nappage.
- Dressage à l'assiette et équilibre des couleurs.
- Mise en valeur du produit par la découpe et la présentation.
- Argumentaire client et communication culinaire.



Sublimier les plats issus de cuissons modernes.

Atelier pratique (0H45) :

Dressage et service de plats cuits à basse température.



6. SYNTHÈSE ET CONCLUSION (0H30)

- Dégustation et évaluation sensorielle.
- Débrief collectif et QCM.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Ateliers pratiques en cuisine professionnelle, fours mixtes, thermoplongeurs, sondes, fiches recettes, démonstrations et dégustations.
- Pédagogie participative alternant les présentations et les échanges • Séances de questions / réponses • Études de cas concrets • Apports théoriques complémentaires et de synthèse sur document papier • Réalisation de fiches techniques.

MODALITÉ DE FORMATION

- Présentiel.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES CONNAISSANCES

Un test de positionnement sera effectué en amont de la formation afin d'évaluer la progression du stagiaire. Afin de valider ses acquis, des questions seront posées sous forme d'exercices interactifs tout au long de la formation.

QCM final, observation en situation pratique, évaluation sensorielle et technique des plats réalisés.

À l'issue de cette formation, le stagiaire recevra une attestation de formation téléchargeable au format PDF.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE L'APPRÉCIATION DES PARTICIPANTS

- Questionnaire de satisfaction remis en fin de session.

-> Ce programme de formation est volontairement généraliste. Un audit sera effectué par le formateur afin de fixer les dates et horaires de la formation et de construire un programme «sur mesure» adapté à vos besoins spécifiques.
Ce plan de cours «sur mesure» permettra également d'établir la liste des éventuels achats à effectuer et du matériel qui sera nécessaire au bon déroulement de la formation.

NOTE : Si vous, ou l'un(e) de vos salarié(e)s, est une personne en situation de handicap, merci de contacter notre référent handicap, Mr Rudy Cohen à l'adresse mail : referenthandicap@kalyane.com