



# FORMATION – TECHNIQUES PROFESSIONNELLES BASES – PRÉSENTIEL –



## OBJECTIFS VISÉS

- Connaître les techniques culinaires de base.
- Identifier les modes et types de cuisson.
- Réaliser des préparations professionnelles avec rigueur et méthode.
- Acquérir les réflexes d'hygiène et de sécurité en cuisine.



## PUBLIC CIBLÉ

Cuisiniers débutants, commis, apprentis, personnels de restauration souhaitant consolider les bases techniques et professionnelles de la cuisine.



## PRÉREQUIS

Motivation à apprendre les fondamentaux culinaires et respect des règles d'hygiène HACCP.



### DURÉE

14 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

Cette formation permet de **maîtriser les bases techniques de la cuisine professionnelle**, de comprendre les modes de cuisson et d'acquérir les gestes essentiels pour produire des plats de qualité dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité alimentaire.

Elle constitue un **socle fondamental** pour tout professionnel souhaitant évoluer dans la restauration.

## CONTENU DU PROGRAMME

### INTRODUCTION (0H30)

#### 1. ORGANISATION ET HYGIÈNE EN CUISINE (2H00)

- Structure d'une cuisine professionnelle (zones, circuits, équipements).
- Règles d'hygiène et sécurité (HACCP).
- Organisation du poste de travail : nettoyage, stockage, préparation.
- Utilisation et entretien du matériel.



Identifier les règles et les pratiques professionnelles en cuisine.

#### **Atelier pratique (0H30) :**

Mise en place complète d'un poste de travail.

#### 2. TECHNIQUES DE BASE DE PRÉPARATION (4H00)

- Techniques de taillage (brunoise, julienne, mirepoix, etc.).
- Réalisation de fonds et fumets.
- Préparation de sauces de base (béchamel, velouté, espagnole, etc.).
- Potages, liaisons et garnitures simples.
- Organisation et coordination du travail.



Acquérir les gestes fondamentaux et les bases culinaires.

#### **Atelier pratique (1H30) :**

Réalisation de sauces et potages de base en binôme.



### **3. MODES ET TYPES DE CUISSON (4H00)**

- Cuissons par concentration : rôtir, griller, sauter.
- Cuissons par expansion : pocher, bouillir, braiser.
- Cuissons mixtes et à basse température.
- Cuissons au four, à la poêle, en vapeur.
- Influence du mode de cuisson sur la texture, la couleur et le goût.



Comprendre les principes de cuisson et leurs applications.

#### **Atelier pratique (1H30) :**

**Préparation comparative de légumes selon différents modes de cuisson.**

---

### **4. RÉALISATIONS PRATIQUES ET DRESSAGE (3H00)**

- Réalisation d'un menu simple : entrée / plat / dessert.
- Techniques de dressage et d'envoi.
- Contrôle des cuissons et de la régularité.
- Gestion du temps de service et du matériel.



Appliquer les techniques apprises dans des préparations concrètes.

#### **Atelier pratique (1H30) :**

**Réalisation et dressage complet d'un plat à thème.**

---

### **5. ÉVALUATION ET SYNTHÈSE (1H00)**

- Bilan de la formation et retour sur les apprentissages.
- QCM de validation.
- Échanges sur les pratiques professionnelles.



## MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

---

- Ateliers pratiques en cuisine professionnelle, fiches techniques, vidéos, démonstrations, dégustations et supports de cours illustrés.
- 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 continue des gestes techniques, évaluation des productions.

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](mailto:referenthandicap@kalyane.com)*