

FORMATION CONTINUE

TECHNIQUES DE CUISSON BASSE-TEMPÉRATURE, SOUS-VIDE, VAPEUR ET MIXTE

Formation Continue

CAMPUS DE BORDEAUX



Objectifs généraux de la formation

- Réaliser des cuissons en basse température (viandes, poissons, fruits, légumes et féculents).
- Réaliser et maîtriser les techniques de cuisson sous-vide à juste température.
- Réaliser des cuissons vapeur et mixtes.

Objectifs pédagogiques spécifiques

- Comprendre les principes scientifiques de la cuisson basse température et sous-vide.
- Utiliser et régler le matériel spécifique (thermoplongeur, four mixte, sous-videuse).
- Adapter les temps et températures selon les produits.
- Réaliser des cuissons en basse température de viandes, poissons, légumes et fruits.
- Mettre en oeuvre des cuissons sous-vide à juste température respectueuses du goût et des nutriments.
- Organiser la production, la régénération et le service dans le cadre professionnel.

Public visé et prérequis

- Salariés et professionnels de la branche Hôtels Cafés Restaurants (HCR).
- Aucun prérequis

Postuler

Inscription en ligne sur

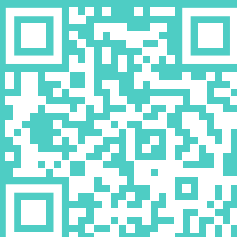
www.campusdulac.com



10 rue René Cassin CS 31996

33071 Bordeaux Cedex

Campus du Lac - N° SIRET 410 581 102 000 10 | Ne pas jeter sur la voie publique



Durée et modalités d'organisation

- Type de formation : Temps plein, continue
- Durée : 3 jours - 21 heures
- Modalité : Présentiel
- Effectif : de 2 à 12 personnes
- Éligibilité : Formation éligible aux actions collectives de branches

Modalité d'inscription

- Inscription en ligne : Espace Formation

Méthodes et moyens pédagogiques

- Pratique (70%) / Théorique (30%)
- Méthodes actives/participatives & ludiques : démonstrations, mises en situation, jeux de rôle et études de cas
- Nombreuses recettes réalisées avec le formateur, suivies de phases de présentation (mise en valeur, dressage et gestes techniques) et de dégustation (analyse organoleptique)
- Ateliers pratiques : réalisation complète de recettes en petits groupes
- Immersive : mises en situation réelle, études de cas réels
- Coopérative : travail en sous-groupes, mutualisation d'expériences, feedback collectif
- Plateaux techniques équipés pour une production de cuisine
- Fiches pratiques et trames personnalisables

Modalités d'évaluation

- En amont et en début de formation : évaluation préformation (tour de table et recueil des attentes), auto-positionnement / quiz d'entrée en formation
- Pendant la formation : évaluation en cours de formation sous forme d'observations, de quizz et de questionnaires et de mises en situation contextualisées HCR
- En fin de formation : Evaluation des acquis et validation par la restitution du plan d'action individuel

Suivi et évaluation de la qualité de la formation

- Questionnaire de satisfaction : questionnaire à chaud et à froid J+30
- Questionnaire d'insertion 6 mois après fin de la formation

Contenus de formation

Jour 1 - 7h
Matin - 3h30

Accueil et présentations des participants (30 min)
Messages clés : Tour de table, recueil des attentes, présentation des objectifs, programme de la journée, cadre de vie
Modalités pédagogiques : Tour de table et icebreaker

Séquence 1

Comprendre les principes scientifiques de la cuisson basse température et sous-vide

- Messages clés : Respect des textures, maîtrise des pertes en eau, préservation nutritionnelle.
- Exposé illustré, schémas de transfert thermique, échanges interactifs, quizz rapide en fin de séquence.

Après-midi - 3h30

Séquence 2

Utiliser et régler le matériel spécifique (thermoplongeur, four mixte, sous-videuse).

- Messages clés : Importance du contrôle de la température, du vide et du temps.
- Démonstration et mise en main du matériel, vérification des paramètres, évaluation formative par observation.



Jour 2 – 7h
Matin 3h30

Séquence 3

Adapter les temps et températures selon les produits

- Messages clés : Courbes de cuisson, sécurité alimentaire, cohérence produit / texture.
- Atelier pratique comparatif, tests de cuisson viande/poisson/légumes, restitution orale des résultats.

Après-midi – 3h30

Séquence 4

Réaliser des cuissons en basse température de viandes, poissons, légumes et fruits.

- Messages clés : Respect du produit, équilibre sensoriel, régularité.
- Atelier pratique de cuisson complète, dégustation analytique, fiche d'observation collective.

Jour 3 – 7h
Matin 3h30

Séquence 5

Mettre en oeuvre des cuissons sous-vide à juste température respectueuses du goût et des nutriments

- Messages clés : Préservation des vitamines, texture idéale, homogénéité des cuissons.
- Démonstration et pratique encadrée, tests de cuissons multiples, analyse gustative en groupe.

Après-midi – 3h30

Séquence 6

Organiser la production, la régénération et le service dans le cadre professionnel

- Messages clés : Planification, hygiène, productivité et traçabilité.
- Simulation de production complète, calculs de durées et températures, évaluation finale sur cohérence des choix techniques.

Séquence 7

Évaluation des acquis et clôture de la formation (45 min)

- Messages clés : quiz de fin de formation.
- Tour de table ; Élaboration du plan d'action individuel / engagement oral collectif.

