



**LC FORMATIONS**  
CONSEIL & DEVELOPPEMENT

PROGRAMME DE FORMATION

# CUISSON SOUS VIDE

DOCUMENT REMIS AU STAGIAIRE  
AVANT SON INSCRIPTION

CONTACT / RENSEIGNEMENT :

**CASTILLON LAURÈNE, 06.69.23.18.16**  
**CONTACT@LC-FORMATIONS.FR**



# FORMATION CUISSON SOUS VIDE

## ➔ OBJECTIFS PROFESSIONNELS :

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

- Comprendre les principes fondamentaux de la cuisson sous vide
- Maîtriser les techniques de préparation des aliments avant le sous vide
- Utiliser correctement l'équipement de cuisson sous vide

## ➔ CATÉGORIE ET BUT

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation

Cette action a pour but (article L.6313-3) : De favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail.

## ➔ PUBLIC

Le public concerné est : tout profil débutant.

## ➔ PRÉ-REQUIS

Les conditions d'accès sont :

Pré-requis : Aucun

Niveau exigé : Débutant

## ➔ DURÉE

Cette formation se déroulera en 100 heures sur 14 jours.

Horaires et Dates : Voir convention de formation.

## ➔ TARIF

Cette formation est dispensée pour un coût de 3000 euros HT.

Organisme de formation net de TVA.

## ➔ MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription est réputée acquise lorsque : La convention de formation est signée.

Les délais d'accès à l'action sont : 15 jours avant de le début de l'action de formation.



# FORMATION CUISSON SOUS VIDE

## ➔ MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

L'organisation pédagogique repose sur l'individualisation accompagnée avec présence pédagogique constante du formateur.

### OUTILS PÉDAGOGIQUES :

Il s'agit d'une formation individuelle, en face à face.

- Nous privilégions une démarche pédagogique pratique et conviviale avec la mise en application immédiate des conseils vus.
- La répartition pédagogique est la suivante : 30 % d'apports théoriques et de connaissances et 70 % de pratique.
- La participation active et l'expérimentation du stagiaire est largement privilégiée.

**SUPPORTS PÉDAGOGIQUES** : Programme de formation détaillé

**PRISE EN COMPTE DU HANDICAP** : Les personnes en situation de handicap physique peuvent tout à fait rejoindre notre formation. Merci de nous contacter pour toute situation particulière.

### ELÉMENTS MATÉRIELS DE LA FORMATION

Equipements divers mis à disposition :

Documentation : Le formateur s'appuiera sur des articles disponibles en ligne.

### COMPÉTENCES DES FORMATEURS

Le formateur référent possède les qualités nécessaires à la mise en place d'un parcours modulaire. Il a un rôle de formateur accompagnateur. Il réajuste en permanence le contenu de la formation en fonction des avancées du stagiaire. Il reste à l'écoute des besoins et répond au mieux aux attentes.

La formation sera assurée par, formatrice



# FORMATION CUISSON SOUS VIDE

## ➔ CONTENU DE LA FORMATION

### **PARTIE 1 - INTRODUCTION À LA CUISSON SOUS VIDE (10H)**

- Introduction à la cuisine sous vide, histoire et principes de base
- Sécurité alimentaire en cuisine sous vide
- Équipement nécessaire pour la cuisson sous vide
- Préparation des aliments pour la cuisson sous vide

### **PARTIE 2 - EXPÉRIMENTATION (TECHNIQUES DÉMONSTRATIVES) DES MATÉRIELS (20H)**

- 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
- 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

### **PARTIE 3 - TECHNIQUES AVANCÉES DE CUISSON SOUS VIDE (20H)**

- Marinades et aromatisations en cuisson sous vide
- Cuisson sous vide de viandes
- Cuisson sous vide de poissons et fruits de mer
- Cuisson sous vide de volailles et gibiers
- Cuisson sous vide de desserts et confiseries
- Cuisson sous vide de plats composés et accompagnement

### **PARTIE 4 - APPLICATION PRATIQUE ET PERFECTIONNEMENT (20H)**

- Réalisation de recettes complexes en cuisson sous vide
- Optimisation des temps et températures de cuisson
- Troubleshooting en cuisine sous vide



# **FORMATION CUISSON SOUS VIDE**

## **➔ CONTENU DE LA FORMATION**

### **PARTIE 5 - APPLICATIONS COMMERCIALES ET INDUSTRIELLES (20H)**

- Utilisation de la cuisson sous vide en restauration
- Cuisson sous vide à grande échelle
- Gestion des coûts et rentabilité de la cuisine sous vide

### **PARTIE 6 - TRAVAIL SUR LES FICHES TECHNIQUES ET LES PROCESSUS DE FABRICATION (10H)**

- 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, etc
- Analyse des résultats et travail sur le goût



# FORMATION CUISSON SOUS VIDE

## ➔ SUIVI ET ÉVALUATION

### EXÉCUTION DE L'ACTION

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont :

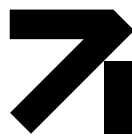
- Feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur
- Attestation remise aux stagiaires ayant suivi la formation avec assiduité

### MODALITÉS D'ÉVALUATION DES RÉSULTATS (OU D'ACQUISITION DES COMPÉTENCES)

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances ou les gestes professionnels précisés dans les objectifs sont :

- Questions orales et exercices pratiques validant les acquis tout au long de la formation
- QCM

A la fin de cette formation, vous serez capable de comprendre et utiliser des expressions quotidiennes, ainsi que des énoncés simples qui visent à satisfaire des besoins concrets . Vous aurez acquis le vocabulaire courant et professionnel essentiel, ainsi que formuler des phrases élémentaires au présent et au passé . Cette formation est rythmée par une alternance de théorie et de mises en pratique avec une proportion importante d'exercices calibrés à difficultés progressives.



**LC FORMATIONS**  
CONSEIL & DEVELOPPEMENT

---

LC FORMATIONS

50 AVENUE DES CHAMPS ELYSEES 75008 PARIS  
SIRET 88379731800036 - SARL AU CAPITAL SOCIAL DE 1000 € - NUMÉRO TVA INTRACOMMUNAUTAIRE FR77883797318  
DÉCLARATION D'ACTIVITÉ DE FORMATION ENREGISTRÉE SOUS LE N°11757183875 DU PRÉFET DE RÉGION D' ÎLE-DE-FRANCE