



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 :

- Maîtriser les couples temps-température de la cuisson sous vide pour obtenir des textures et des jutosités parfaites
- Appliquer les règles d'hygiène et de sécurité alimentaire propres au sous vide pour travailler en toute conformité
- Organiser sa production en sous vide pour gagner en régularité, en anticipation et en rentabilité

➔ 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 public.

➔ PRÉ-REQUIS

Les conditions d'accès sont :

Pré-requis : Aucun

Niveau exigé : Débutant

➔ DURÉE

Cette formation se déroule sur un volume de 7 à 100 heures, soit 1 à 15 jours.

Le volume horaire et le nombre de jours sont définis à l'issue de l'analyse du besoin, en fonction du niveau du stagiaire et des objectifs visés.

Volume horaire exact, dates et horaires : voir convention de formation.

➔ TARIF

Tarif : sur devis.

Le coût est établi en fonction du volume horaire retenu et des modalités de la formation. Il est communiqué dans le devis adressé avant toute contractualisation, puis repris dans la convention de formation.

Organisme de formation net de TVA.



FORMATION CUISSON SOUS VIDE

➔ 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 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 : L'intervenant alternera démonstrations techniques, ateliers pratiques de mise sous vide et de cuisson, et dégustations comparatives des résultats. Chaque stagiaire manipulera le matériel professionnel en conditions réelles.

Les exercices permettront de valider les acquis tout au long de la formation. Le stagiaire s'entraînera notamment au conditionnement sous vide, au paramétrage des cuissons basse température, au refroidissement rapide et à la remise en température de viandes, poissons et légumes.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES : Livret explicatif.

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

ÉLÉMENTS MATÉRIELS DE LA FORMATION

Équipements divers mis à disposition : un ordinateur avec connexion internet sera mis à disposition du stagiaire.

Documentation : Le formateur s'appuiera sur un support pédagogique remis au stagiaire, des tables de couples temps-température, des fiches techniques de production et les référentiels d'hygiène applicables au sous vide en restauration.

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 est assurée par un formateur référent, spécialisé dans le domaine de la formation, sélectionné pour ses compétences pédagogiques et son expérience professionnelle. Son identité, son curriculum vitae et ses qualifications sont communiqués au stagiaire avant le démarrage de l'action et annexés à la convention de formation.



FORMATION CUISSON SOUS VIDE

➔ CONTENU DE LA FORMATION

PARTIE 1 - PRINCIPES ET INTÉRÊTS DE LA CUISSON SOUS VIDE

- Comprendre la cuisson sous vide : physique de la basse température
- Bénéfices produit : texture, jutosité, régularité, réduction des pertes
- Bénéfices organisation : anticipation, gestion des flux, lutte anti-gaspillage
- Panorama du matériel : machines à cloche, thermoplongeurs, fours vapeur, cellules de refroidissement

PARTIE 2 - HYGIÈNE ET RÉGLEMENTATION SPÉCIFIQUES AU SOUS VIDE

- Risques microbiologiques de la basse température et points critiques
- Réglementation en vigueur : durées de vie, refroidissement rapide, traçabilité
- Étiquetage, datage et gestion des DLC secondaires
- Bonnes pratiques HACCP appliquées à la chaîne sous vide

PARTIE 3 - TECHNIQUES DE CONDITIONNEMENT

- Choisir ses sacs et régler le taux de vide selon le produit
- Conditionnement des liquides, des produits fragiles et des marinades
- Assaisonner avant cuisson : dosages spécifiques au sous vide
- Contrôle de l'étanchéité et stockage des produits conditionnés

PARTIE 4 - CUISSONS PAR FAMILLE DE PRODUITS

- Viandes : couples temps-température, tendreté et marquage final
- Poissons et crustacés : cuissons délicates et textures nacrées
- Légumes, fruits et œufs : maîtrise des cuissons végétales
- Refroidissement rapide, conservation et remise en température

PARTIE 5 - INTÉGRER LE SOUS VIDE DANS SA PRODUCTION

- Organiser sa production à l'avance : planification et mise en place
- Créer des fiches techniques sous vide reproductibles
- Calculer les gains : rendement matière, main-d'œuvre, régularité
- Applications tendances : longues cuissons, pickles, infusions et desserts

➔ 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 Cuisson sous vide 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



FORMATION CUISSON SOUS VIDE

professionnels précisés dans les objectifs sont :

- Questions orales et exercices pratiques
- Réalisation évaluée d'une cuisson sous vide complète, du conditionnement à la remise en température
- Mise en situation finale



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