

## Maîtriser les fondamentaux pour cuisiner sous vide

*La cuisine sous vide est une méthode professionnelle permettant de cuire les aliments à la juste température. Elle nécessite du matériel spécifique permettant de disposer une préparation dans un sac (ou une poche selon les régions) en plastique et de supprimer l'air. On parle après de cuisine sous vide basse température dans la mesure où la préparation est cuite à des températures relativement basses. Cette formation sur la cuisine sous vide vous permettra d'appréhender l'environnement général et les techniques de cuisine sous vide.*

**Durée:** 14.00 heures (2.00 jours)

### Délais d'accès

Un mois à compter de la réception du dossier complet.

### Profils des stagiaires

- Chefs de cuisine, Sous chefs de cuisine ,Gérants d'entreprise

### Accessibilité handicap

OUI

### Prérequis

- Il est recommandé d'avoir des notions en cuisine pour suivre la formation cuisine

## Objectifs pédagogiques

- Maîtriser les bases de la technique sous vide et faire face à ses impératifs précis en termes de goût et d'hygiène alimentaire
- Organiser la production pour un rendement optimal grâce à l'établissement de tableaux de bord synthétiques et fonction du matériel a disposition
- Réaliser des recettes de cuisine sous vide en dégageant tout l'intérêt nutritionnel et organoleptique de ce procédé
- Construire les fiches techniques correspondantes

## Contenu de la formation

- Présentation de la technique de cuisine sous vide : les grands principes
  - Identifier les avantages de la cuisine sous vide et des cuissons contrôlées
  - Appréhender les intérêts organoleptique et nutritionnel pour les aliments
- Maîtriser la réglementation et les règles d'hygiène spécifiques à la cuisine sous vide
  - Rappel de la réglementation relative aux plats élaborés à l'avance (les PEA)
  - Les délais de conservation et les opérations de traçabilité
  - Les consignes de sécurité et d'hygiène
- Expérimentation (techniques démonstratives) des matériels appropriés à la cuisine sous vide
  - 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

# Ewa développement

163 Avenue de la Grande Ourse

97434 Saint-Gilles les Bains, Réunion

Email: [contact@ewa-developpement.fr](mailto:contact@ewa-developpement.fr)

Tel: 0693455025



- Tableau de travail de la cuisson sous vide
- Autres tableaux synthétiques du plan de progression de la production
- Démonstrations et expérimentation des principes du sous vide
  - 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
- Les différentes tailles et autres préparations spécifiques à la cuisine sous vide
  - Démonstration et applications pour viandes, poissons, volailles, légumes
  - Démonstrations plus spécifiques pour les produits utilisés de façon habituelle par les cuisiniers
- Travail sur les fiches techniques et les processus de fabrication pour réaliser des plats
  - Mise en oeuvre de ces plats en appliquant les techniques de la cuisson sous vide
  - Préparations à base ou comprenant des viandes, poissons, volailles, légumes ?
  - Analyse des résultats et travail sur le goût

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Équipe pédagogique possédant l'expertise, les techniques et la pédagogie adaptés pour un public de professionnel.

### Méthodes mobilisées

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.