

Bloc de compétences 1 La Plancha, mode de cuisson estival

TFP Cuisinier
RNCP 37867

Niveau 4

Certificateur : CERTIFDEV

Date de publication :

19/07/2023

Le métier de cuisinier :

Le cuisinier tient une place centrale dans le process de production culinaire de la filière. En concertation avec le chef de cuisine ou le responsable de l'établissement, il élabore des menus variés, en tenant compte des coûts de revient, en sélectionnant des produits de saison et en privilégiant des techniques de cuisson qui préservent les qualités nutritives des produits. Il gère tout ou partie des stocks de denrées alimentaires et procède aux commandes selon les besoins. En cuisine, il prépare et réalise les menus/plats élaborés en recourant à des techniques culinaires variées, adaptées et innovantes.

Le cuisinier anime et, en fonction de la taille de l'établissement, encadre un ou plusieurs collaborateurs : commis de cuisine, plongeurs, aides de cuisine.



Objectifs :

A la fin de la formation, le stagiaire saura :

- Acquérir une bonne connaissance des ingrédients qui se prêtent la cuisson à la plancha
- Maîtriser ce mode de cuisson particulier
- Réaliser des recettes et des assaisonnements originaux
- Cuire et préparer les mets

Bloc de compétences :

Activité 1 : RNCP 37867 BC 01 - Production culinaire

Construire des menus en tenant compte des différents habitudes et régimes alimentaires, des techniques de préparation et de cuisson, afin de proposer une offre diversifiée

Elaborer des fiches techniques de fabrication en déterminant les besoins de matières premières et en tenant compte d'une démarche de maîtrise du gaspillage alimentaire

Commander les matières premières à partir d'une liste référencée de fournisseurs ou de produits, en fonction des stocks disponibles et de la composition des menus

Déterminer le coût de revient (Prix de revient journalier/« food cost ») des préparations culinaires afin d'optimiser la marge bénéficiaire

Préparer et nettoyer son poste de travail avant, pendant et après la production culinaire afin de garantir l'hygiène alimentaire et la maîtrise des process HACCP

Préparer et réaliser des mets : des entrées, plats chauds et des desserts sans fiche technique, dans le temps imparti, en utilisant différentes techniques culinaires afin d'optimiser les valeurs gustatives et nutritives des produits

Appliquer la réglementation et les règles de sécurité et de santé au travail afin de veiller à sa sécurité et celles des autres

Programme

La Plancha

- Avantages et inconvénients
- Cuisson à la plancha : quelles plaques de cuisson choisir
- Source de chaleur intégrée, gaz ou électricité
- Les temps de cuisson
- Les ustensiles, le nettoyage et l'entretien

Les entrées

- Bruschettas et naans indiens
- Mini-brochettes de gambas, roulé au jambon cru et yakitori
- Tartines

Les poissons

- Les poissons gras grillés : le thon, la truite, le hareng, le saumon et la sardine
- Les poissons blancs en papillote : la sole, la daurade, le cabillaud et le lieu noir
- Les fruits de mer grillés ou cuisson flash : calmars, poulpes, moules, palourdes, crevettes

Les viandes

- Bœuf : le rumsteak, l'araignée, la bavette, le faux-filet, les brochettes
- Porc : l'araignée, la côte de porc et les ribs, les saucisses, les brochettes de porc, la poitrine, lomo
- Volaille : l'escalope, les émincés, les saucisses, les brochettes

Les légumes

- Les légumes émincés : poivrons, fenouils, courgettes et aubergines
- Les légumes entiers : champignons, asperges et tomates
- Les pommes de terre et oignons
- Pâtes : woks et spaghettis

Les fruits

- Fruits légèrement grillés, caramélisés et rôtis, papillotes de fruits

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques, travaux pratiques, démonstrations culinaires, dégustations critiques, exercices d'application. Pédagogie hybride, souple et interactive, adaptée à chaque profil.

Supports et moyens utilisés

Cuisine pédagogique équipée, matières d'œuvre, exercices pratiques. Plateforme interactive, cours vidéo détaillés et immersifs, podcasts, quizz... Les formateurs sont des experts du métier.

Public concerné et modalités d'accès

La formation est accessible à des personnes ayant une expérience professionnelle significative dans la restauration (aide de cuisine, commis de cuisine, aide de cuisine) ou ayant suivi une formation préalable conduisant à une certification dans la production culinaire reconnue de niveau 3 (TFP Commis de cuisine, CAP Cuisine, Titre professionnel de cuisinier, ...) Entretien individuel. Accès à la formation selon le planning.

Durée de la formation

63h dont 28h en présentiel (21h en ateliers pratiques et 7h en tutorat entreprise) et 35h en e-learning

Lieux de la formation

Paris, Bordeaux, Toulouse, La Croix-Valmer, Le Beausset, Saint-Maximin. Autres villes à venir.

Délai d'accès à la formation

2 mois

Evaluations

Test de positionnement initial, évaluations en cours et en fin de formation

Débouchés

Cuisinier, second de cuisine, chef de partie

Continuité de parcours

TFP Cuisinier puis TP Responsable de Petite et Moyenne Structure de Restauration

Accessibilité PMR

Adaptation en fonction du handicap
Réfèrent handicap : 04 12 28 03 92

Certification

Validation du Bloc de compétence 1 du TFP Cuisinier
RNCP 37867

Tarif

1750 €

Financement

Formation finançable par le CPF (Compte Personnel de Formation), par France Travail, par l'entreprise ou à titre personnel

Contact

04 12 28 03 92
contact@astoria-academie.com

Indicateurs

Les indicateurs complets sont accessibles sur
www.inserjeunes.education.gouv.fr

Taux de réussite
100%

Taux de satisfaction
98,8%

Taux d'interruption
en cours de
formation
0,7%