

## Bloc de compétences 1 Cuisine japonaise et sushis

**TFP Cuisinier**

**RNCP 37867**

Niveau 4

Certificateur : CERTIDEV

Date de publication :

19/07/2023

### Le métier de cuisinier :

Le cuisinier tient une place centrale dans le processus 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

À la fin de la formation, le stagiaire saura :

- Elaborer des menus variés, en fonction des modes de préparations techniques
- Déterminer des coûts de revient et commander des matières premières
- Préparer et réaliser un menu, en respectant les règles de sécurité au travail et en appliquant les règles d'hygiène alimentaire
- Piloter le travail de l'équipe en cuisine
- Contrôler l'application des règles d'hygiène et de sécurité dans le cadre du plan de maîtrise sanitaire (PMS) et document unique en restauration (DUERP)

### Bloc de compétences

RNCP37867BC01 - Production culinaire

### Programme

- Construire des menus en tenant compte des différents habitudes et régimes alimentaires, des techniques de préparation et de cuisson
- Elaborer des fiches techniques de fabrication
- Commander les matières premières à partir d'une liste référencée de fournisseurs ou de produits
- Déterminer le coût de revient des préparations culinaires
- Préparer et nettoyer son poste de travail avant, pendant et après la production culinaire
- Préparer et réaliser des mets : des entrées, plats chauds et des desserts sans fiche technique, dans le temps imparti, en utilisant différentes techniques culinaires
- Appliquer la réglementation et les règles de sécurité et de santé au travail

### Programme de l'atelier

#### Partie 1 : Préparation du poisson entier (nettoyer, écailler, vider)

- Découpe d'un poisson (daurade) en 3 parties (San mai Oroshi)
- Comment préparer le saumon
- Comment préparer le thon pour sashimi
- La gestion de la découpe dans le temps - utilisation des réfrigérateurs
- Sashimi et chirashi – découpe des lamelles de sashimi
- Réalisation d'un assortiment de chirashi
- Cuisson et assaisonnement du riz à sushi
- L'organisation du travail - la mise en place - la préparation des ingrédients
- Soupe miso

#### Partie 2 : Histoire du sushi

- Comment composer un assortiment de nigiri
- Découpe des différents poissons, entraînement, rapidité et régularité
- Maki : Étamage du riz sur l'algue, comment rouler le maki, le découper, connaître l'utilisation de l'eau
- Choisir les autres produits entrant dans la confection du sushi
- Les recettes - le matériel du sushiman
- La liste de marché - aspect commercial et juridique (à emporter, livraison à domicile, restaurant...)

#### Partie 3 : Autres spécialités

Dressage de bentô à base de volaille, bœuf, poisson ou végétarien, froid ou chaud  
Les Tataki - Les poke bowl et tartares  
Les entrées : gyoza – yakitori et tempura  
Les plats : les yakisoba – teriyaki – Les ramen

#### Les sauces

- Pour les salades (ponzu, sauces soja aux agrumes)
- Les marinades (sauce soja à l'ail noir, épaisse, au koji)
- Les classiques : sauce soja salée ou sauce soja sucrée pour sushi et pokebowl
- Pour viandes grillées ou panées (yakimiku, tonkatsu, karaage)

### 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](http://www.inserjeunes.education.gouv.fr)

Taux de réussite  
100%

Taux de satisfaction  
98,8%

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