



Formation : CUISSON SOUS VIDE

Objectifs principaux	À l'issue de la formation, les apprenants seront capables de : maîtriser le principe et le matériel de la cuisson sous vide, appliquer les règles d'hygiène et de sécurité associées, adapter temps et températures selon les aliments, organiser les étapes de préparation, cuisson et conservation, et intégrer cette technique dans une production professionnelle pour garantir qualité et rendement.
Objectifs pédagogiques	Expliquer le principe de la cuisson sous vide et ses avantages en matière de goût, texture, conservation et sécurité alimentaire. Identifier le matériel spécifique (machines sous vide, bains-marie, sondes, sacs alimentaires) et en assurer une utilisation conforme. Appliquer les règles d'hygiène et de sécurité alimentaire (HACCP) liées à la cuisson sous vide. Mettre en œuvre les différentes étapes : préparation, mise sous vide, cuisson, refroidissement et conservation. Ajuster les temps et températures de cuisson selon les types d'aliments (viandes, poissons, légumes, œufs, etc.). Contrôler la traçabilité et respecter la réglementation en vigueur sur la conservation et la remise en température. Intégrer la cuisson sous vide dans une organisation de production en cuisine professionnelle pour optimiser rendement et qualité.
Public	Chef de cuisine -chef de partie-commis de cuisine
Durée de la formation	2 jours
Séquence synchrone ou asynchrone	Synchrone
Prérequis	AVOIR suivie la formation HACCP. Être cuisinier, chef de partie, second ou chef de cuisine en activité, ou en formation dans le secteur restauration collective ou commerciale. Avoir déjà manipulé du petit matériel de cuisson et conservation (thermomètre sonde, fours vapeur, cellule de refroidissement)
Moyens Pédagogiques	Apports théoriques illustrés (diaporama + vidéos). Démonstrations pratiques par le formateur. Travaux pratiques en binômes. Dégustation et analyse sensorielle. Échanges de pratiques professionnelles.
Critères de réussite et certification	Réussite à un QCM écrit en fin de formation. Note minimale attendue : 70 % de bonnes réponses. Contenu évalué : principes scientifiques du sous vide (temps/température/pasteurisation), risques microbiologiques (Clostridium, Listeria...), réglementation HACCP et traçabilité.
Nbre de participants	4 à 8 participants
Lieu	Présentiel ou en intra-établissement
Modalités et délais d'accès	L'inscription s'effectue en ligne ou par courriel auprès de notre service formation. Après validation administrative et financière du dossier, l'accès à la formation est garanti sous 3 jours ouvrés (ou à la date de la prochaine session planifiée)
Financements	Cette formation n'est pas éligible au CPF . Elle peut cependant être prise en charge, totalement ou partiellement, le FIPU , par vosre OPCO, France Travail, l'Agefiph ou tout autre financeur compétent, sous réserve d'éligibilité et d'acceptation du dossier
Accessibilité aux Personnes En Situation De Handicap	Notre organisme étudie toute demande d'aménagement (rythme, supports, locaux, aide technique ou humaine) afin de garantir l'égalité d'accès à la formation. → Contact référent handicap : <i>Séverine molinero</i> . tél. : 0787559275 contact@mentoriel.fr
Contacts	Responsable pédagogique contact@mentoriel.com délai de réponses sous 72 heures ouvrées
Tarif INTER	





Déroulé pédagogique :

Jour 1 – Fondamentaux et mise en pratique de base

Matin (3h30)

- Accueil et présentation de la formation (0h30)
- Principes scientifiques et avantages de la cuisson sous vide (1h)
- Matériel et équipements : fonctionnement, réglages, entretien (1h)
- Hygiène, sécurité alimentaire et réglementation (HACCP, risques microbiologiques) (1h)

Après-midi (3h30)

- Démonstrations pratiques par le formateur (1h30)
- Travaux pratiques en binômes : préparation, mise sous vide, cuisson et refroidissement (2h)

Jour 2 – Approfondissement et validation des acquis

Matin (3h30)

- Rappel interactif des notions clés (0h30)
- Approfondissement : temps et températures spécifiques (viandes rouges, volailles, œufs) (1h)
- Organisation en production professionnelle : rendement, planification, coûts (1h)
- Travaux pratiques appliqués : préparation de plats sous vide (1h)

Après-midi (3h30)

- Exercices pratiques complets : menus variés + dégustation et analyse sensorielle (1h30)
- Quiz écrit (QCM) de validation des acquis (0h45)
- Restitution orale + échanges sur les pratiques professionnelles (0h45)
- Conclusion, bilan de la formation et remise des attestations (0h30)

