MENTORIEL
Formation professionnelle

CUISSON SOUS VIDE À JUSTE TEMPÉRATURE

Formation technique et sanitaire pour les professionnels de la restauration

DURÉE	PARTICIPANTS	TARIFS
14 heures - 2 jours	2 à 10 stagiaires	Inter : 560 € / personne, net de taxe
Présentiel - inter / intra	Cuisiniers, chefs, traiteurs	Intra : 2 290 € / groupe, net de taxe

▪ OBJECTIFS DE LA FORMATION

Objectif principal

Maîtriser la cuisson sous vide à juste température pour gagner en qualité, en régularité et en organisation, sans jamais perdre la maîtrise sanitaire des préparations.

Public visé : chefs, seconds, cuisiniers, commis, traiteurs, responsables de production et exploitants de restauration commerciale ou collective.

Prérequis : avoir suivi la formation spécifique en hygiène alimentaire ou en maîtriser les bases ; une première expérience en cuisine est recommandée.

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

→ Expliquer les principes de la cuisson sous vide et de la cuisson à juste température.
→ Choisir le matériel, le couple température-temps et le conditionnement selon le produit.
→ Appliquer les règles d'hygiène avant, pendant et après cuisson.
→ Refroidir, stocker, tracer et remettre en température en sécurité.
→ Intégrer le sous vide dans l'organisation de production et dans le PMS.
→ Repérer un écart de cuisson ou de conservation et le corriger.

▪ DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

JOUR 1 - Comprendre les bases techniques et sanitaires

Matin · 3 h 30 Accueil et positionnement ; ce qui distingue conditionnement sous vide, cuisson sous vide et cuisson basse température ; ce que la chaleur fait aux protéines, aux fibres et aux arômes ; intérêts en restauration : qualité, régularité, anticipation, réduction des pertes et des coûts matière ; les dangers propres au sous vide : bactéries qui se développent sans oxygène (Clostridium), Listeria, couple temps-température insuffisant, rupture de la chaîne du froid. Méthode : exposé participatif, quiz de positionnement.

Après-midi · 3 h 30 Le matériel : machine à cloche, sacs adaptés à la cuisson, thermoplongeur, four mixte, sonde à cœur et joint de sonde, cellule de refroidissement ; paramètres : température, durée, épaisseur et nature des produits, cuisson longue et cuisson courte ; hygiène avant, pendant et après cuisson ; refroidissement rapide, stockage entre 0 et +3 °C, étiquetage, DLC fixée et justifiée par l'exploitant, remise en température rapide. Méthode : démonstration, étude de cas, analyse de pratiques.

JOUR 2 - Mettre en œuvre en cuisine

Matin · 3 h 30 Préparation des produits avant conditionnement ; mise sous vide selon les familles : viandes, volailles, poissons, légumes, fruits ; marinades et aromatisation ; planification de production et fiches techniques ; contrôle des cuissons à la sonde et enregistrements. Méthode : atelier pratique en cuisine, du conditionnement à la cuisson.

Après-midi · 3 h 30 Cas pratiques sur différentes denrées : cuisson, refroidissement, régénération et envoi ; analyse des écarts de cuisson, de texture et de conservation ; actions correctives en cas d'anomalie ; intégration du procédé sous vide dans le PMS : diagramme de fabrication, points à maîtriser, enregistrements. Méthode : mises en situation, analyse collective, évaluation finale.

ÉVALUATIONS - Contrôle des acquis

Évaluation : positionnement initial, observation des mises en pratique, quiz de fin de formation (seuil de réussite : 70 %), bilan individuel.

▪ MOYENS PÉDAGOGIQUES ET ÉVALUATION

Moyens et méthodes

· Démonstrations techniques et ateliers pratiques en cuisine professionnelle.
· Études de cas, analyse des écarts, échanges collectifs.
· Tableau de cuisson et modèles d'enregistrement remis aux stagiaires.
· QR code de suivi administratif et d'émargement.

Évaluation et documents remis

· Positionnement initial ; quiz final (seuil : 70 %).
· Support pédagogique remis à chaque participant.
· Attestation de fin de formation MENTORIEL.
· Cette formation ne remplace pas la formation spécifique en hygiène alimentaire de 14 heures.

▪ ACCÈS, FINANCEMENT ET ACCESSIBILITÉ

Modalités d'accès

· Inscription par téléphone ou courriel ; date convenue avec l'établissement, au plus tôt 3 jours ouvrés après validation du dossier.
· Inter : sessions à Ajaccio. Intra : dans votre cuisine, partout en Corse, avec vos équipements et vos produits.
· Non éligible au CPF. Prise en charge possible (France Travail, OPCO, Agefiph) sous réserve d'éligibilité et d'accord du financeur.

Accessibilité et contact

· Aménagements PSH étudiés au cas par cas avec le référent handicap.
· Référent handicap : Séverine Molinero - 07 87 55 92 75 - contact@mentoriel.com
· Responsable pédagogique : contact@mentoriel.com - réponse sous 72 h ouvrées

Repère : le sous vide supprime l'oxygène, pas les bactéries. Un procédé sous vide se décrit dans le PMS de l'établissement : couples temps-température, refroidissement, conditions de stockage et DLC retenue, que l'exploitant doit pouvoir justifier lors d'un contrôle.