MENTORIEL
Formation professionnelle

SUSHIMAN

Riz, poisson cru, makis, nigiris et sashimis : technique, régularité et sécurité

DURÉE	PARTICIPANTS	TARIFS
35 heures - 5 jours Inter - Hôtel Campo Dell'Oro	4 à 8 stagiaires Cuisiniers et reconversion	Inter : 2 490 € / personne, net de taxe

▪ OBJECTIFS DE LA FORMATION

Objectif principal

Acquérir les bases techniques et sanitaires de la préparation professionnelle de sushis : préparer makis, nigiris et sashimis réguliers, beaux et sûrs, en cadence de service, avec la maîtrise sanitaire qu'exige le poisson cru.

Public visé : cuisiniers, commis, traiteurs, poissonniers, exploitants qui ajoutent les sushis à leur carte, et personnes en reconversion vers le métier de sushiman.

Prérequis : aucun diplôme exigé. Aisance avec les gestes de cuisine souhaitée ; formation spécifique en hygiène alimentaire recommandée.

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

→ Organiser son poste et entretenir ses couteaux japonais.
→ Cuire, assaisonner et conserver un riz à sushi (shari) en sécurité.
→ Réceptionner, assainir, lever et tailler un poisson pour le cru.
→ Rouler des makis réguliers : hosomaki, futomaki, uramaki, temaki.
→ Façonner des nigiris réguliers et travailler les poissons de pêche locale.
→ Produire en cadence de service et dresser un plateau.

▪ DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

JOUR 1 - Le poste, les couteaux et le riz

7 h Accueil et positionnement ; le métier de sushiman et la culture du comptoir ; organisation du poste, hygiène des mains et des surfaces ; couteaux japonais (yanagiba, deba) : prise en main, affûtage sur pierre, entretien ; le riz : choix, lavage, trempage, cuisson, assaisonnement au vinaigre (su), refroidissement au hangiri, tenue en température et durée d'utilisation. Méthode : démonstration, pratique individuelle.

JOUR 2 - Le poisson cru en toute sécurité et le sashimi

7 h Choisir et réceptionner : fraîcheur, température, origine, traçabilité ; risque parasitaire (Anisakis) et congélation assainissante obligatoire des poissons destinés à être consommés crus, dérogation à la congélation pour certains poissons d'élevage : vérification des conditions réglementaires et des justificatifs du fournisseur. Le seul fait qu'un poisson soit issu d'élevage ne suffit pas à le dispenser de ce traitement, décongélation maîtrisée, levée de filets au deba, parage, taille en saku ; coupes de sashimi ; allergènes : poisson, crustacés, soja, sésame, gluten. Méthode : démonstration, atelier découpe.

JOUR 3 - Les makis

7 h Feuille d'algue (nori), natte (makisu) et quantité de riz ; maki fin (hosomaki), maki épais (futomaki), California à l'envers (uramaki) et cornet (temaki) ; garnitures, sésame, tobiko ; serrage, coupe nette et régularité des pièces ; répétition jusqu'à la tenue en cadence. Méthode : démonstration, répétition guidée, correction individuelle du geste.

JOUR 4 - Les nigiris et la pêche locale

7 h Façonnage du shari : poids, pression, température des mains ; taille du neta ; nigiris classiques (saumon, thon, crevette) ; poissons du jour issus de la pêche locale, travaillés en nigiri et en sashimi ; nigiris marinés (shime) et flambés au chalumeau (aburi) ; gunkan ; sauces, wasabi, gingembre ; construire une offre cohérente avec sa carte et ses coûts matière. Méthode : atelier pratique, dégustation et analyse collective.

JOUR 5 - En cadence de service

7 h Mise en place, ordre de production, gestion des flux au comptoir ; tenir la régularité sous la cadence ; dressage de pièces et de plateaux ; conservation, étiquetage et règles de vente à emporter ; épreuve pratique chronométrée (makis, nigiris, sashimis) et quiz final ; bilan individuel et axes de progression. Méthode : simulation de service, évaluation.

ÉVALUATIONS - Contrôle des acquis

Évaluation : positionnement initial, observation quotidienne du geste, épreuve pratique chronométrée (régularité, tenue, présentation, hygiène), quiz final (seuil de réussite : 70 %).

▪ MOYENS PÉDAGOGIQUES ET ÉVALUATION

Moyens et méthodes

· Chef sushi expérimenté, en cuisine professionnelle à l'Hôtel Campo Dell'oro, Ajaccio.
· Petit groupe, poste de travail individuel, matière première fournie.
· 80 % de pratique, corrections individuelles chaque jour.
· QR code de suivi administratif et d'émargement.

Évaluation et documents remis

· Fiches techniques : riz, découpes, makis, nigiris, grammages.
· Fiche réflexe poisson cru : réception, congélation, traçabilité.
· 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 ; accès à la prochaine session planifiée après validation du dossier.
· Inter uniquement, à l'Hôtel Campo Dell'oro (Ajaccio) ; prévoir une tenue de cuisine.
· 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 : un poisson sauvage servi cru doit avoir subi une congélation assainissante (-20 °C à cœur pendant au moins 24 h, ou -35 °C pendant au moins 15 h - règlement CE 853/2004). Le restaurateur doit pouvoir le prouver lors d'un contrôle.