

# Cook And Co

*Formation et Conseil*

## *Objectifs :*

- Mettre en œuvre des techniques culinaires simples
- Maîtriser les techniques de cuisson classiques
- Savoir créer un assaisonnement et une sauce
- Travailler les desserts simples
- Utiliser et mettre en œuvre des fiches techniques
- Notion d'organisation de travail, gestion du matériel, respect de l'HACCP

## *Participants :*

Employé(e) de service, aide de cuisine, personnel participant à la production culinaire

## *Niveau ou connaissances préalables requis:*

Débutant

## *Méthode Pédagogique:*

Active et participative  
Pratique culinaire  
Utilisation des expériences

## *Durée:*

21 heures

## *Evaluation des acquis :*

Contrôle des connaissances théoriques par la mise en place:

- d'un questionnaire en début et en fin de formation
- Mise en situation des participants

## Module de Formation MC01

### LES BASES DE LA CUISINE

#### *Le respect des normes d'hygiène en production*

Rappel des principes de base tout au long de la pratique culinaire

#### *Analyse et organisation de travail*

L'utilisation d'une fiche recette. Utilisation du matériel. L'organisation de travail

#### *Connaissance des produits et des termes culinaires :*

Utilisation des produits frais, élaborés, semi élaborés, 4ième et 5ième gamme  
Apprendre à identifier les techniques par la connaissance des termes culinaires

#### *Les techniques de cuisson traditionnelles*

Pour les viandes : Rôtir, Poêler, Sauter, Griller, Frire  
Pour les légumes : Pocher, Cuisson à l'anglaise, Cuisson vapeur

#### *Les assaisonnements et sauces*

L'utilisation des épices, des herbes fraîches, apporter des saveurs aux produits  
L'utilisation des bases de cuisson pour créer une sauce de base et ses dérivées

#### *Les légumes et autres garnitures*

Taillages, cuisson (avantages, inconvénients, notions de productivité), les poêlées, l'association de légumes, les féculents

#### *Les desserts*

La réalisation de desserts simples à travers la connaissance des techniques de bases et l'utilisation de produits frais et d'assemblage

Objectifs pédagogiques	Contenus	Méthodes et moyens pédagogiques	Supports pédagogiques (matériels)	Modalités d'évaluation	Durée indicative
<b>Jour 1 – MATIN –</b>					
S'inscrire dans le processus de formation	Présentation des objectifs, du contenu et de l'approche pédagogique de la formation  Formulation des questionnements	Tour de table Prise en compte des attentes des apprenants et des besoins spécifiques.	Objectifs et sommaire QUIZ	Evaluation diagnostic	30 min
Comprendre et mettre en œuvre une fiche technique La Notion d'organisation de travail Les techniques de cuissons classiques	L'intérêt de la fiche technique et de l'ordonnancement dans la production Les cuissons par concentration Les cuissons par expansion Les cuissons mixtes	Méthode expositive Echanges et questionnement en grand groupe	Méthode expositive Echanges et questionnement en groupe Exercice		1h30
Se préparer à la mise en pratique	Répartition des tâches et des thématiques de produits. Analyse des fiches techniques	Méthode active	Fiches techniques		30 min
Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	15 min
Pratique culinaire a l'aide de fiches techniques	Production de recettes de différents continents par groupe. La mise en œuvre des techniques appropriées.	Méthode active : mise en pratique culinaire	Cuisine Fiche technique		3h15
<b>Jour 1 – APRES-MIDI</b>					
Analyser la prestation réalisée Comprendre l'importance du goût	Chaque binôme présente sa recette La dégustation et l'analyse critique des prestations produites	Analyse critique : Se positionner en tant que Client Analyse gustative des prestations	Cuisine – Repas		45 min
Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	15 min
Faire le bilan pédagogique de la journée de formation	Debriefing de la journée Présentation et préparation de la 2 <sup>ème</sup> journée	Valorisation des acquis à partir des différentes thématiques abordées lors de la journée  Reprise des points clefs par le formateur	Paperboard : Travail en grand groupe Tour de table		30 min

Objectifs pédagogiques	Contenus	Méthodes et moyens pédagogiques	Supports pédagogiques (matériels)	Modalités d'évaluation	Durée indicative
<b>Jour 2 – MATIN –</b>					
Comprendre les principes d'assaisonnement des produits La mise en œuvre de sauce de base	La connaissance des produits Le matériel et son utilisation Le mécanisme du goût du goût Savoir créer un assaisonnement et une sauce de base Les agents de liaisons	Méthode expositive Echanges et questionnement en grand groupe	Méthode expositive Echanges et questionnement en groupe Exercice		1h30
Se préparer à la mise en pratique	Répartition des tâches et des thématiques de produits. Analyse des fiches techniques	Méthode active	Menu Fiches recettes		30 min
Pratique culinaire à l'aide de fiches techniques	Production de recettes par groupe en respectant les assaisonnements de base et les cuissons. Elaboration de sauce de base	Méthode active : mise en pratique culinaire.	Cuisine Fiche technique		3H45
· Pause	· Pause	· Pause	· Pause	· Pause	15 min
<b>Jour 2 – APRES-MIDI</b>					
Analyser la prestation réalisée ·	Présentation des recettes par groupe Dégustation et l'analyse critique des prestations produites	Méthode active : Analyse critique : Se positionner en tant que Client Analyse gustative des prestations	Cuisine –	Evaluation	45min
Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	15 min
Faire le bilan pédagogique de la journée de formation	Debriefing de la journée Présentation et préparation de la 2 <sup>ième</sup> journée	Valorisation des acquis à partir des différentes thématiques abordées lors de la journée  Reprise des points clefs par le formateur	Paperboard : Travail en grand groupe Tour de table		30 min

Objectifs pédagogiques	Contenus	Méthodes et moyens pédagogiques	Supports pédagogiques (matériels)	Modalités d'évaluation	Durée indicative
<b>Jour 3 – MATIN –</b>					
Comprendre les principes d'assaisonnement des produits La mise en œuvre de sauce de base	La connaissance des produits Le matériel et son utilisation Le mécanisme du goût du goût Savoir créer un assaisonnement et une sauce de base Les agents de liaisons	Méthode expositive Echanges et questionnement en grand groupe	Méthode expositive Echanges et questionnement en groupe Exercice		1h30
Se préparer à la mise en pratique	Répartition des tâches et des thématiques de produits. Analyse des fiches techniques	Méthode active	Menu Fiches recettes		30 min
Pratique culinaire a l'aide de fiches techniques	Production de recettes par groupe en respectant les assaisonnements de base et les cuissons. Elaboration de sauce de base	Méthode active : mise en pratique culinaire.	Cuisine Fiche technique		3H45
• Pause	• Pause	• Pause	• Pause	• Pause	15 min
<b>Jour 3 – APRES-MIDI</b>					
Analyser la prestation réalisée •	Présentation des recettes par groupe Dégustation et l'analyse critique des prestations produites	Méthode active : Analyse critique : Se positionner en tant que Client Analyse gustative des prestations	• Cuisine –	• Evaluation	45min
Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	15 min
Faire le bilan pédagogique de la formation	Conclusion par le formateur Retour sur les attentes Evaluation sommative par les stagiaires Quiz individuel puis correction Bilan de la formation Evaluation de la satisfaction	Synthèse du formateur Questions-réponses stagiaires/formateur Tour de table final	Paperboard Quiz Après Questionnaire individuel d'évaluation de la satisfaction	Evaluation sommative	30 min