

Public visé par la formation et prérequis

Accessible tous publics
Pas de prérequis

Finalité de l'action de formation :

Titre professionnel Commis de cuisine Niveau 3

Objectifs pédagogiques de la formation :

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

Maîtriser les tâches préliminaires à la production
Planifier et ordonnancer le travail dans le respect des règles d'hygiène et des usages professionnels
Effectuer en totale autonomie les tâches de préparation, confection, cuisson et dressage qui seront confiées de façon habituelle
Évaluer, contrôler et rectifier le travail en totale autonomie dans un objectif de qualité conforme aux règles en usage dans la profession
Optimiser ses compétences dans l'organisation de son poste de travail
Organisation de son travail et planification des différentes phases techniques dans le temps en fonction de la production à réaliser
Respect du principe de la marche en avant
Détermination des besoins en matériel, et choix du matériel approprié
Dressage d'une liste prévisionnelle des produits nécessaires aux réalisations et identification des produits
Vérification de la qualité des produits mis en œuvre (température, DLC, traçabilité)

Objectifs :

CCP 1. Réceptionner, stocker et inventorier les produits

Réceptionner les produits
Ranger les produits et suivre l'état des stocks
70H

CCP 2. Préparer, dresser et envoyer des entrées et des desserts

Réaliser la mise en place au poste entrées et desserts
Assembler, dresser et envoyer les entrées et les desserts
160H

CCP 3. Préparer, dresser et participer à l'envoi des plats chauds

Réaliser la mise en place au poste chaud
Assembler, dresser et participer à l'envoi des plats chauds
120H

CCP 4. Nettoyer et remettre en état les matériels, les postes de travail et les locaux

Nettoyer et remettre en état les matériels et les postes de travail
Nettoyer les locaux de production et leurs annexes
70H

- Compétences transversales communes aux 4 modules

Travailler et coopérer au sein d'un collectif
Respecter des règles et des procédures
Organiser rationnellement son travail

Modalités d'évaluations

Pédagogie participative.
Apports théoriques et pratiques.
Support de cours.
Mises en situation sous forme d'atelier et lors des jours d'ouverture du restaurant d'application.
Évaluations et Auto évaluation durant la formation.
Évaluation des acquis durant la formation avec 3 ECF dont un avec jury composé de professionnels.
Validation des modules, à l'oral, avec mises en situations

Équipes, méthodes et outils pédagogiques

Équipes pédagogiques internes expérimentées, qualifiées, formées aux méthodes pédagogique et dotées sur les enseignements métiers d'une expérience professionnelle en entreprise.

Formation individualisée suivant les besoins

Salles de cours avec tableau numérique, connexion Wifi à disposition dans l'ensemble du bâtiment.

Écran numérique dans les classes.

Face-à-face pédagogique avec alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques, de mises en situation et d'évaluations.

Les supports de présentation de type PowerPoint, Genially, vidéos, cartes mentales, cuisine pédagogique et restaurant d'application.

S'intégrer dans un nouveau système de formation 35 H

- Présentation MFR, des rouages de l'apprentissage et des modules de la formation
 - Remise du lexique de vocabulaire culinaire
- Présentation de la cuisine pédagogique et de son équipement
 - Activité brise-glace
 - Prise en main du cahier d'alternance
 - Entretien individuel de positionnement
 - Élaboration de l'arbre de vie en classe
 - Élection délégués de classe (Si nécessaire)
- Différencier les saveurs et les sens organoleptiques
 - Les types de restauration et son personnel
 - Les dangers en cuisine
 - Les gammes alimentaires

Hygiène et Sécurité 49 H

- Appliquer les règles d'hygiène et de sécurité relatives aux aliments et aux personnes conformes à la réglementation en vigueur
 - Tenue professionnelle
- Comportement et postures professionnels

Développement durable 14 H

- Valoriser les productions locales
- Respecter la saisonnalité des produits
- Lutter contre le gaspillage alimentaire
- Privilégier les produits éco-responsables
 - Optimiser les conditions de travail
- Réduire les consommations d'énergie et d'eau

Préparation préliminaires 56 H

- Laver et éplucher les légumes
- Travailler les fruits, agrumes et légumes (émincer, canneler, peler, tailler, tourner, monder, concasser...)
- Travailler les condiments (persil, ail, oignon, échalotes, bouquet garni...)
- Utiliser une mandoline, un robot, trancher
 - Clarifier des œufs
 - Chemiser un moule
 - Ouvrir et nettoyer des coquillages
- Travailler la viande, la volaille, les poissons (transformation des produits bruts)
 - Passer au chinois, passer à l'étamine
- Refroidir réglementairement une préparation
 - Utiliser des produits semi-élaborés

Cuissons 56 H

- Cuire dans un liquide (pochage, court bouillon..)
- Cuire des œufs à la coque, mollets, durs, omelette, brouillés, au plat
- Griller, braiser, poêler, sauter, rôtir: viandes, abats ou volailles
 - Cuire des légumes (étuver, braiser...)
 - Cuire des pâtes et du riz
 - Frire des aliments
- Griller, braiser, poêler, sauter: poissons plats et ronds
- Cuire à la vapeur des poissons, des viandes
 - Cuire avec une sonde (à cœur)
- Goûter les préparations: analyser, rectifier

Élaboration du dossier professionnel 40 H

<p style="text-align: center;">Approvisionnement stockage 17 H</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réceptionner et vérifier les denrées livrées (DLC, température...) • Ranger les denrées par ordre d'arrivée et à l'endroit approprié <ul style="list-style-type: none"> • Effectuer un inventaire simple • Effectuer des contrôles sur le stockage • Déconditionner et conserver les étiquettes en vue de la traçabilité 	<p style="text-align: center;">Organisation 17 H</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respecter les fiches techniques • Ordonnancer son travail en fonction des temps de cuisson et de préparation <ul style="list-style-type: none"> • Déterminer les besoins en matériel et leur bonne utilisation • Organiser son plan de travail • S'adapter aux situations imprévues <ul style="list-style-type: none"> • Travailler en équipe • Respecter les produits et les souhaits clients
<p style="text-align: center;">Fonds et sauce 54 H</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser des beurrés composés crus <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser des purées de légumes <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser des sauces (Tomate, béchamel, émulsionnées froides et chaudes ou stables et instables) • Réaliser des marinades (instantanées, crues ou cuites) • Lier: à la farine, au roux, à la fécule, à la maïzena par réduction, ou matière grasse <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser une sauce au vin rouge • Réaliser un fumet de poisson simple • Réaliser des fonds et des veloutés (veau, volaille, poisson) • Utiliser des produits semi-élaborés ou PAI <ul style="list-style-type: none"> • Rectifier les assaisonnements 	<p style="text-align: center;">Pâtisserie 35 H</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beurrer des moules, cirer des plaques <ul style="list-style-type: none"> • Chemiser un cercle à entremet <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser la poche à douille <ul style="list-style-type: none"> • Tamiser et fleurir • Préparer des appareils sucrés et salés <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser les pâtes (à crêpes, à sauter, à frire, enrober, glacer...) • Réaliser les crèmes (anglaise, pâtissière, fouettée, chantilly) • Pocher des fruits • Monter et incorporer des blancs en neige <ul style="list-style-type: none"> • Cuire du riz pour entremets <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser des pâtes (brisée, feuilletée, à choux, génoise...) • Cuire à blanc des fonds de tartes <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser un nappage <ul style="list-style-type: none"> • Cuire du caramel • Utiliser des produits semi-élaborés • Goûter les préparations: analyser, rectifier
<p style="text-align: center;">Distribution 14 H</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparer le matériel de service • Dresser et envoyer les plats selon les instructions reçues • Répondre aux annonces et commandes • Adapter le contenant au contenu (en fonction notamment de la température) 	<p style="text-align: center;">Remise en état du poste de travail et des locaux 21 H</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nettoyer et ranger le poste de travail • Participer au rangement et au nettoyage des locaux <ul style="list-style-type: none"> • Participer au nettoyage du matériel
<p style="text-align: center;">Bilan mi-parcours et fin de formation 12 H</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bilan collectif • Bilan individuel avec formulaire • Évaluation de la recherche d'emploi et orientation vers des offres le cas échéant <ul style="list-style-type: none"> • Bilan de satisfaction 	

Durée de la formation et modalités d'organisation :

420 h de formation et 126 h de stage

CALENDRIER

Date de début 16/09/2024 Date de fin 24/06/2024
60 18 Temps plein Temps partiel Continu discontinu
Nombre de jour en centre En entreprise Nombre de semaine en centre 13 En entreprise 28

HORAIRES HEBDOMADAIRES DE LA FORMATION

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	de	10:00	07:30	08:00	07:30	08:00		
	à	12:30	11:15	12:00	11:15	12:00		
Après-midi	de	13:30	12:00	13:00	12:00	13:00		
	à	16:00	16:00	16:30	16:00	16:00		
Total heures / jour		5,00 h	7,75 h	7,50 h	7,75 h	7,00 h		
							Total heures / semaine	35,00 h

Lieu : CFP DES MFR DES GARRIGUES DU PIC ST LOUP 377 CHEMIN DE FARJOU 34270 CLARET

Nombre de stagiaire prévu : 12

Suivi de la réalisation de la formation : Feuille d'émargement mensuelle

Examen final :

- Les compétences des candidats sont évaluées par un jury au vu :
 - a) D'une mise en situation professionnelle ou d'une présentation d'un projet réalisé en amont de la session
 - b) D'un dossier faisant état des pratiques professionnelles du candidat.
 - c) Des résultats des évaluations passées en cours de formation pour les candidats issus d'un parcours de formation.

ANNEXE : CORRESPONDANCE MATIERES / UF

	UF1	UF2	UF3	UF4	Total
S'intégrer dans la formation	0	0	0	0	14
Technologie de base	4	6	6	5	21
Hygiène et sécurité	10	15	15	9	49
Développement durable	0	7	7	0	14
Préparations préliminaires	0	32	24	0	56
Cuissons	0	28	28	0	56
Approvisionnement stockage	17	0	0	0	17
Organisation	0	7	10	0	17
Fonds et sauce	0	24	30	0	54
Pâtisserie	0	35	0	0	35
Distribution	0	5	5	4	14
Remise en état du poste de travail et locaux	0	0	0	21	21
Bilan mi parcours	0	0	0	0	12
Dossier professionnel	7	14	14	5	40
	38	173	139	44	420

CFP DES MFR DES GARRIGUES DU PIC SAINT LOUP

377 chemin du Farjou • 34270 CLARET • 09 80 59 02 92 • mfr.garriguesdupicsaintloup@mfr.asso.fr •

SIRET : 823 281 233 000 28 • UAI : 0342449C • NDA : 76340958234