

# Formation L'Ethique à table

## Durée

### 8 semaines de formation

- **273 heures** en centre de formation
- **7 heures** de journée bilan/ accompagnement

Intensité horaire journalière : **7 heures**

## Pour qui ?

- Demandeurs d'emploi
- Allocataires du RSA et des minimas sociaux
- Personnes sous main de justice
- Bénéficiaires de la protection internationale

*Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Le responsable de site est à votre disposition pour accueillir, analyser la demande et la faisabilité du projet de formation et le cas échéant orienter les personnes en situation de handicap vers les partenaires et les structures compétentes.*

## Prise en charge financière

Financement de la formation entièrement pris en charge pour les bénéficiaires

## Dates de formation:

**25 octobre au 20 décembre 2023**

## Lieu de formation:

### Ecole CME de Paris

3/7 rue Albert Marquet 75020 Paris  
(Accès : Métro Maraîchers (I.9) / Tram Porte de Montreuil (T3B)  
Bus 26, 64 (Pyrénées Bagnole), 501 (Albert Marquet)

Contact : [lethiqueatable@cme-formations.com](mailto:lethiqueatable@cme-formations.com)

## Pré-requis

- Motivation
- Cohérence du projet professionnel
- Maîtrise de la langue française et des 4 opérations de base

## Objectifs

Apprendre et maîtriser:

- les gestes techniques de base de la cuisine
- les principales recettes du patrimoine culinaire français
- les gestes techniques de base en boulangerie / snacking / traiteur
- 20 recettes de pain et de pâtisserie boulangère
- 50 recettes de snacking et traiteur (pièces sucrées et salées)
- Règles d'hygiène et de sécurité (HACCP)

**L'ensemble du programme est conçu sous le prisme de l'éco-responsabilité.**

Réunion d'information et  
entretiens de sélection :

**Jeudi 12 octobre 2023 – 9h30**  
(3/7 rue Albert Marquet 75020 Paris  
- 1<sup>er</sup> étage)

## Cuisine traditionnelle française (60h)

- Règles HACCP en cuisine traditionnelle
- Recettes de la cuisine traditionnelle + recettes végétariennes (préparations préliminaires, cuissons, fonds et sauces chaudes...)
- Gestes techniques (tailler...)

## Cuisine de collectivité (59h)

- Règles HACCP en cuisine collective
- Recettes de cuisine d'assemblage (utilisation de produits de 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> gamme)
- Gestes techniques (remonter en température...)

## Boulangerie, pâtisserie boulangère, petit-déjeuner (59h)

- Règles HACCP en boulangerie-pâtisserie
- Recettes de pain (pain de mie, baguette ordinaire, pain de campagne)
- Recettes de pâtisserie boulangère (cakes, tartes, pâte à crêpes et dérivés...)
- Recettes de viennoiseries
- Recettes autour de la cuisson des œufs
- Gestes techniques (bouler...)

## Snacking et traiteur (60h)

- Recettes de snacking (burger, wrap, tarte salée, salades...)
- Recettes de pièces cocktail salées
- Recettes de sauces froides
- Recettes de desserts et pièces cocktail sucrées
- Gestes techniques (macaronner, pocher...)

## Mise en situation professionnelle autonome, transmission, restitution (35h)

- Affiner la connaissance du milieu professionnel à travers une mise en situation de production, de service
- Restaurant d'application
- Ateliers éco-responsables avec des clients

## L'engagement éco-responsable :

### Travail sur la sélection des matières premières

- Choix des fournisseurs de produits locaux (circuits courts) ou français
- Connaissance des produits et des saisons
- Travail sur l'équilibre alimentaire

### Valorisation maximale des produits et lutte contre le gaspillage alimentaire

- Utilisation des déchets
- Transformation des restes
- Maîtrise des stocks pour éviter les pertes
- Transformation et conservation des produits (déshydratation, bocaux...)
- Utilisation des produits abîmés, non calibrés...

### Valorisation maximale des produits et lutte contre le gaspillage alimentaire

#### Réflexion sur les dépenses énergétiques

- Valorisation des biodéchets
- Optimisation des moyens par le batch cooking
- Réduction des dépenses en eau : travail sur la cuisson et la réutilisation des eaux de cuisson
- Réduction des dépenses en électricité et gaz : cuissons multiples, choix des matériels de cuisson...

### Travail sur la sélection des autres produits utilisés

- Choix des produits ménagers
- Choix des contenants / réduction du plastique

## Bilan mi-parcours et fin de formation (7h)

- Bilan collectif
- Bilan individuel avec formulaire
- Evaluation de la mise à d'emploi et orientation vers des offres le cas échéant

## Modalités de sélection des candidats

Les candidatures sont à envoyer directement via notre site internet [www.cuisinemodemplois.com](http://www.cuisinemodemplois.com) pastille « déposer ma candidature ». Il vous faudra renseigner votre numéro de demandeur d'emploi et télécharger CV et lettre de motivation.

Si votre candidature est retenue, vous serez convoqué.e à un entretien de sélection avec un jury.

## Modalités pédagogiques

- Formation **100% en présentiel**
- Apprentissage par la **pratique et la mise en situation professionnelle**
- Suivi (contrôle des présences)
- Evaluations tout au long de la formation (suivi du déroulé pédagogique)
- Mise à disposition de chaque stagiaire d'une tenue professionnelle et de livrets pédagogiques

## Moyens techniques et encadrement

Toutes nos écoles disposent de plateaux techniques équipés, vestiaires, salles de restaurant équipées, accès Wifi.

Equipe pédagogique mobilisée : deux formateurs professionnels formés à notre modèle pédagogique, un responsable des dispositifs innovants, un responsable des opérations et de la formation.

## Modalités de suivi et évaluation

Une attestation individuelle de formation est délivrée aux stagiaires lors de la journée de bilan.

Un questionnaire de satisfaction est également envoyé à l'issue du parcours de formation afin d'évaluer la satisfaction globale des stagiaires sur l'organisation et les qualités de la formation.

Possibilité de validation partielle par blocs de compétences.

## Financement de la formation

Financement de la formation entièrement pris en charge pour les bénéficiaires (Région Ile-de-France, Fondation GRDF ...)

## Débouchés

Commis de cuisine, cuisinier, traiteur, boulanger, agent de restauration

## Notre centre de formation

**Paris** : 3/7 rue Albert Marquet 75020 Paris (Accès : Métro Maraîchers (l.9) / Tram Porte de Montreuil (T3B) / Bus 26, 64 (Pyrénées Bagnolet), 501 (Albert Marquet)

**Cette formation est proposée avec le soutien de la  
Région Ile-de-France et de la Fondation GRDF**

