

# Formation qualifiante Titre à finalité professionnelle de niveau 3 Commis de cuisine

Formacode : 42752  
Code ROME : G1602



## Durée

### 11 semaines de formation

- **280 heures** en centre de formation
- **105 heures** de stage en entreprise

Intensité horaire journalière : **7 heures**

## Pour qui ?

- Demandeurs d'emploi
- Allocataires du RSA et des minimas sociaux
- Personnes sous main de justice
- Réfugiés statutaires

*Formation accessible aux personnes en situation de handicap.*

## Objectifs

Apprendre et maîtriser:

- Les 80 gestes de base de la cuisine
- Les 90 recettes du patrimoine culinaire français
- Utiliser correctement le matériel de service
- Appliquer les règles d'hygiène et de sécurité
- **Valider le diplôme**

## Pré-requis

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

## Financement de la formation

Financement de la formation entièrement pris en charge pour les bénéficiaires

## MODULE 1

### Hygiène et Sécurité 15 heures

- 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

## MODULE 2

### Développement durable 7 heures

- 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

## MODULE 3

### Préparation préliminaires 56 heures

- Laver et éplucher les légumes
- Travailler les fruits, agrumes et légumes (éminer, canneler, peler, tailler, tourner, monder, concasser...)
- Travailler les condiments (persil, ail, oignon, échalotes, bouquet garni...)
- Utiliser une mandoline, un robot, trancher
- Clarifier des œufs (selon les établissements)
- Chemiser un moule
- Ouvrir et nettoyer des coquillages (selon les établissements)
- 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

## MODULE 4

### Cuissons 55 heures

- 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

## MODULE 5

### Fonds et sauce 54 heures

- Réaliser des beurres composés crus
- Réaliser des purées de légumes
- 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
- 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
- Goûter les préparations: analyser, rectifier

## **MODULE 6**

### **Pâtisserie 30 heures**

- Beurrer des moules, cirer des plaques
- Chemiser un cercle à entremet
- Utiliser la poche à douille
- Tamiser et fleurir
- Préparer des appareils sucrés et salés
- Réaliser les pâtes (à crêpes, à sauter, à frire, enrober, glacer...)
- Réaliser les crèmes (anglaise, pâtissière, fouettée, chantilly)
- Pocher des fruits (selon les établissements)
- Monter et incorporer des blancs en neige
- Cuire du riz pour entremets
- Réaliser des pâtes (brisée, feuilletée, à choux, génoise...)
- Cuire à blanc des fonds de tartes
- Utiliser un nappage
- Cuire du caramel
- Utiliser des produits semi-élaborés
- Goûter les préparations: analyser, rectifier

## **MODULE 7**

### **Approvisionnement stockage 10 heures**

- Réceptionner et vérifier les denrées livrées (DLC, température...)
- Ranger les denrées par ordre d'arrivée et à l'endroit approprié
- Effectuer un inventaire simple
- Effectuer des contrôles sur le stockage
- Déconditionner et conserver les étiquettes en vue de la traçabilité

## **MODULE 8**

### **Organisation 12 heures**

- Respecter les fiches techniques
- Ordonnancer son travail en fonction des temps de cuisson et de préparation
- Déterminer les besoins en matériel et leur bonne utilisation
- Organiser son plan de travail
- S'adapter aux situations imprévues
- Travailler en équipe
- Respecter les produits et les souhaits clients

## **MODULE 9**

### **Distribution 15 heures**

- 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)

## **MODULE 10**

### **Remise en état du poste de travail et des locaux 21 heures**

- Nettoyer et ranger le poste de travail
- Participer au rangement et au nettoyage des locaux
- Participer au nettoyage du matériel

## **MODULE 11**

### **Bilan mi-parcours et fin de formation 5 heures**

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

## Validation visée

Titre à finalité professionnelle de niveau 3

## 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 et livret de suivi individuel)
- Evaluations tout au long de la formation (évaluation préalable (positionnement), contrôle continu hebdomadaire (en centre et en entreprise) et évaluation finale (quiz et épreuve devant un jury de professionnel)
- Mise à disposition de chaque stagiaire d'une tenue professionnelle, d'une mallette de couteaux et d'un livre de référence le temps de la formation.

## Moyens techniques et encadrement

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

Equipe pédagogique mobilisée: un formateur expert professionnel du métier formé à notre modèle pédagogique, un intervenant extérieur (posture, savoir-être), un responsable de site.

## Modalités de suivi et évaluation

Le formateur et le tuteur en entreprise donnent un avis favorable ou défavorable porté sur le livret de suivi qui fait l'objet d'une validation par l'organisme certificateur de la branche professionnelle. Les résultats sont connus à l'issue de l'avis de la commission l'organisme certificateur qui émet alors le diplôme.

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

## Suite du parcours

Possibilité de passer le CAP en candidat libre

## Débouchés

Commis de cuisine, commis de cuisine de collectivité, cuisinier

## Réussite

Taux de validation du diplôme : **81%**

Taux de sorties positives: **89%**

Source: rapport d'activité 2021

## Nos centres de formation

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

**Clichy-sous-Bois**: 58 allée Auguste Geneviève 93390 Clichy-sous-Bois (Accès : RER B Sevran ou RER C gare de Gagny / Bus 623 arrêt Parc des sports de Livry Gargan)

**Champigny-sur-Marne** : 1 avenue Danielle Casanova 94500 Champigny-sur-Marne (Accès : Gare RER E des Boullereaux – Champigny / Bus RATP Joinville le pont RER ↔ Villiers sur marne RER)

**Grigny** : 4 place Henri Barbusse 91350 Grigny (Accès : RER D Grigny)

**Besançon** : 4J chemin de Palente 25000 Besançon (Accès : Bus 7 arrêt Grand Buisson, Bus 11 arrêt Collège Proudhon, Tram (I.1) arrêt Fort Benoît)

**Nice** : 13 avenue Simone Veil 06200 Nice (Accès : Tram (ligne 2,3) arrêt Digue des Français/ Bus L. 17, 50 arrêt collège Jules Romain, Bus L. 22, 59 arrêt Palais Nikaïa)

**Toulouse** : MIN de Toulouse , 200 avenue des Etats-Unis 31200 Toulouse (Accès : Métro ligne B arrêt La Vache)

**Marcq-en-Barœul** : 6 rue Hector Berlioz 59700 Marcq-en-Barœul (Accès : Tramway Lille direction Tourcoing arrêt Mairie Marcq-en-Barœul / bus arrêt Hôtel de Ville)