



Techniques de cuisson sous vide et basse température

PRÉSENTIEL

SUR-MESURE

INTER ENTREPRISE

Objectif de formation

Permettre aux professionnels de comprendre les logiques de cuisson, maîtriser les températures et les temps, et savoir adapter les recettes à la réalité terrain (restauration traditionnelle, traiteur...).

Programme

Maîtriser l'utilisation du matériel de cuisson sous vide et les protocoles d'hygiène spécifiques

Machines sous vide (fonctionnement, entretien, choix sacs sous-vide)
Appareils de cuisson (bains thermostatés, fours basse température)
Rappel des bonnes pratiques HACCP appliquées au sous vide (DLC, traçabilité, stockage)
Mise sous vide de différents aliments (viandes, poissons, légumes etc)
Étiquetage et conservation (températures, durées)
Ateliers culinaires : réalisation d'entrées, plats principaux et desserts
Dégustation et analyse : comparaison des résultats (texture, goût) avec des cuissons traditionnelles.
Ajustement des paramètres (température, temps) en fonction des retours sensoriels

Élaborer des plats complets en exploitant les techniques de cuisson sous vide

Principes de cuisson sous vide (températures, temps, avantages gustatifs)
Adaptation des recettes traditionnelles au sous vide
Ateliers culinaires : réalisation d'entrées, plats principaux et desserts
Dégustation et analyse : comparaison des résultats (texture, goût) avec des cuissons traditionnelles
Ajustement des paramètres (température, temps) en fonction des retours sensoriels

Optimiser l'organisation et la rentabilité grâce au sous vide et intégrer les cuissons vapeur et mixtes

Planification des cuissons (préparation à l'avance, gestion des stocks)
Intégration des plats sous vide dans un menu (ex. : plats du jour, menus dégustation)
Techniques de cuisson vapeur (ex. : légumes croquants, poissons délicats)
Combinaisons avec d'autres méthodes (ex. : vapeur pour les légumes)
Ateliers culinaires : réalisation d'entrées, plats principaux et desserts avec techniques de régénération, de dressage et d'envoi

Infos pratiques

Type de formation

Formation continue

Public cible

Professionnel de la restauration maîtrisant les bases en cuisine.

Durée

3 Jours dont 21 Heures en centre

Tarif(s) net de taxe

1110 € par stagiaire

Adresse

Site de Rennes/Bruz
Campus de Ker Lann,
6 Rue des frères Montgolfier, BP
17201

35172 Bruz

<https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>



Les points forts de la formation

- Mini groupes pour favoriser les échanges entre professionnels
- Formation très opérationnelle avec réalisation de recettes

Les conditions d'admission

Prérequis

Aucun pré requis.

Le parcours de formation

Objectifs pédagogiques

Maîtriser l'utilisation du matériel de cuisson sous vide et les protocoles d'hygiène spécifiques. Élaborer des plats complets en exploitant les techniques de cuisson sous vide. Optimiser l'organisation et la rentabilité grâce au sous vide et intégrer les cuissons vapeur et mixtes.

► PRÉSENTIEL

Modalités d'évaluations

Dans le cadre de notre process qualité, évaluation systématique des éléments acquis en fin de formation

Modalités pédagogiques

Apport théorique. Mise en application pratique : confection des recettes, présentation, dégustation.

Les sessions



Bruz

- Les 16, 17 et 19 mars 2026
- Les 21, 22 et 23 septembre 2026

Date et mise à jour des informations : 11/02/2026

Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet www.cci-formation-bretagne.fr



Contacts



GANDOURINE Marie

Marie.GANDOURINE@ille-et-vilaine.cci.fr

CCI Formation Ille-et-Vilaine - Site de Ker Lann - N° SIRET 130 022 809 00011 - N° d'activité 53351000435
Campus de Ker Lann, 6 Rue des frères Montgolfier, BP 17201 - 35172 Bruz
Tél. : 0299054545 - cci.formationcontinue@fac-metiers.fr - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>



CCI FORMATION
BRETAGNE