



# La cuisine sous vide et basse température

**PRÉSENTIEL****SUR-MESURE****INTER ENTREPRISE**

## Objectif de formation

Maîtriser les techniques de conditionnement et de cuisson en basse température sous vide afin d'augmenter la qualité de conservation tout en préservant la qualité gustative des produits et d'innover grâce à une nouvelle technique culinaire.

## Programme

### Connaitre les grands principes de la cuisine sous vide et basse température

Identifier les avantages de la cuisine basse température et des cuissons contrôlées

Appréhender les intérêts organoleptique et nutritionnel pour les aliments

### Connaitre la réglementation en vigueur et les règles d'hygiène spécifiques à la cuisine basse température

Quelles sont les consignes de sécurité et d'hygiène propres à ce type de cuisson ?

Rappel des notions de risques et maîtrise des risques sanitaires

### Expérimenter les techniques et matériels appropriés à la cuisine basse température

Découverte du petit matériel et des techniques de mise sous vide

Les températures de cuisson

Les principes de cuissons contrôlées

L'organisation de la production et le plan de progression

Tableau de travail de la cuisson sous vide

Démonstrations et expérimentation des principes de la basse température

Les principes de l'aromatisation et de la concentration

Le mode opératoire des cuissons avant mise sous vide

Les préparations préalables des produits par grandes familles

Les différentes tailles et autres préparations spécifiques à la cuisine sous vide

Démonstration et applications pour viandes, poissons, fruits, légumes et les produits utilisés de façon habituelle par les cuisiniers

Découverte de nouvelles techniques avec des ingrédients « classiques »

Mise en œuvre de ces plats en appliquant les techniques de la cuisson sous vide Analyse des résultats et travail sur le goût

## Infos pratiques

### Type de formation

Formation continue

### Public cible

Professionnel de la restauration maîtrisant les bases en cuisine : salarié, dirigeant, extra, saisonnier, demandeur d'emploi.

### Durée

2 Jours dont 14 Heures en centre

### Tarif(s) net de taxe

740 € par stagiaire

### Adresse

**Site de Saint-Malo**  
66 avenue de Marville,  
35400 Saint Malo

<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
- Travail sur divers produits et de saison comme par exemple : mignon de porc, joue de porc, côtes de porc, quasi de veau, entrecôte de bœuf, volaille, saumon, lotte, cabillaud, seiche, légumes divers, pommes, poires, rhubarbe...

# Les conditions d'admission

## Prérequis

Aucun pré requis.

## Le parcours de formation

### Objectifs pédagogiques

Connaitre les grands principes de la cuisine sous vide et basse température. Connaitre la réglementation en vigueur et les règles d'hygiène spécifiques à la cuisine basse température. Expérimenter les techniques et matériels appropriés à la cuisine sous vide.

### ► 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



#### Saint Malo

- Nous contacter

Date et mise à jour des informations : 04/12/2025

*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](http://www.cci-formation-bretagne.fr)*



## Contacts



**GANDOURINE Marie**

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

CCI Formation Ille-et-Vilaine - Site de Saint-Malo - N° SIRET 130 022 809 00011 - N° d'activité 53351000435  
66 avenue de Marville,, - 35400 Saint Malo  
Tél. : 0299191520 - cci.formationcontinue@fac-metiers.fr - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>

 CCI FORMATION  
BRETAGNE