



# Les Ateliers Culinaires By JMB

## Les Cuissons

ou Les essentiels de la cuisine appliqués  
à vos besoins

### Le clin d'œil de l'agitateur...

Même lorsque nous sommes professionnels depuis longtemps, il est toujours bon et utile de revoir les principes de base de la cuisine !

Au-delà, il est nécessaire de revisiter les principes, de réfléchir comment appréhender et valoriser les dressages, de comprendre l'importance de produire et adapter des recettes "classiques" en recettes "gourmandes" pour satisfaire et étonner ses clients.

### Le public concerné

Toute personne des professions intervenant en restauration ou Agro-Alimentaire

### Les prérequis

Participer dans son métier à la réalisation de prestations alimentaires

### La durée

**2 jours** soit 14 heures de formation

**3 jours** soit 21 de formation avec option les Sauces

### Objectifs pédagogiques

- Développer le rendu organoleptique en limitant les pertes.
- Maîtriser les différentes techniques de cuisson adaptées aux viandes et volailles.
- Maîtriser les techniques de cuisson à la commande.
- Maîtriser les températures de cuisson.
- Apprendre à gérer les temps de repos des viandes.

### Les supports pédagogiques

- Fiches pédagogiques

Tableau de cuisson basse température

Viande	Poids	Température	Temps	Temps de repos
Bœuf	1 kg	60°C	1h30	30 min
Agneau	1 kg	60°C	1h30	30 min
Poulet	1 kg	60°C	1h30	30 min
Porc	1 kg	60°C	1h30	30 min
Canard	1 kg	60°C	1h30	30 min
Volaille	1 kg	60°C	1h30	30 min
Viande	1 kg	60°C	1h30	30 min
Viande	1 kg	60°C	1h30	30 min
Viande	1 kg	60°C	1h30	30 min
Viande	1 kg	60°C	1h30	30 min

### Les propositions de l'agitateur

Nous vous invitons à compléter cette formation par les modules

- > Les Ateliers Restauration by JMB
- > CQP Chef Gérant / Chef de Cuisine / Cuisinier / Commis de Cuisine

...