

FORMATION CONTINUE

Cuisine en cours du soir

LES SOUPES ET LES POTAGES

LA CUISSON DES OEUFS

LES MEZZÉS LIBANAIS

LES TARTES SALÉES

LES LÉGUMES RACINES

LES RAVIOLIS

LA CUISINE ASIATIQUE

LE RISOTTO

LE TAJINE



LYCÉE CHARLES DE FOUCAULD

CFA/UFA – CENTRE DE FORMATION CONTINUE

Allée d'Athènes - 67300 SCHILTIGHEIM

03 88 18 60 00



CFA DE L'ENSEIGNEMENT CATHOLIQUE

FORMATION CONTINUE

**Formation pratique
alternant démonstration et
participation active des
apprenants**

**Recettes réalisées avec
l'intervenant suivies de
phases d'analyses
sensorielles**

Objectifs de la formation

Voir fiches

LES SOUPES ET LES POTAGES

LA CUISSON DES OEUFS

LES MEZZÉS LIBANAIS

LES TARTES SALÉES

LES LÉGUMES RACINES

LES RAVIOLIS

LA CUISINE ASIATIQUE

LE RISOTTO

LE TAJINE

Pré-requis

Aucun

Public

Personnels de cuisine, salariés ou particuliers

Durée

Un module de 2 h 30 par session

Modalités de suivi pédagogique et d'évaluation

Questionnaire de satisfaction

Moyens pédagogiques et techniques

3 cuisines entièrement équipées

Matières premières mises à disposition

Vidéoprojecteurs, salle informatique, WiFi dans
tous les espaces

Accessibilité aux personnes handicapées

Le lieu de formation étudiera l'adaptation des moyens de prestations pour les personnes en situation de handicap
Accès à la prestation, contacter l'établissement

Délais et modalités d'accès ou d'inscription

Calendrier des formations et inscription sur www.lyceefoucauld.fr
onglet « Formation »

Démarrage de la formation avec 5 personnes min - 12 personnes
max

Pour les délais, merci de nous contacter au 03.88.18.60.00

Financement de la formation

Contactez votre OPCO
Entreprise

Tarifs

350 à 500 € jour / personne, selon matière d'oeuvre

Contact

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter
l'établissement contact@lyceefoucauld.fr



contact@lyceefoucauld.fr



www.lyceefoucauld.fr



LES SOUPES ET POTAGES

Valorisation des légumes d'hiver

Intervenant

Sébastien Tregret
Formateur au Centre de Formation Charles de
Foucauld

Objectif

Réaliser des potages à base de produits de qualité
Adapter ses recettes en fonction des produits du
marché
Assaisonner ses préparations
Accompagner ses potages de garnitures adaptées

Méthode

Formation pratique alternant démonstration et
participation active des apprenants
Recettes réalisées avec l'intervenant suivies de
phases d'analyses sensorielles
Formation en présentiel

Lieu

Plateaux techniques du Centre de Formation
Charles de Foucauld

Pratique

Réalisation de 3 potages :
- Potage lié à base de légumes frais
- Potage lié à base de légumes secs
- Potage clair à base de bouillon

Réalisation de 3 garnitures d'accompagnement

Théorie

Analyse des recettes
Différenciation des types de potages
Comparaison entre les différentes liaisons

Dégustation

Analyse sensorielle
Réflexion autour des assaisonnements

Échange entre les participants

Partage sur les différentes pratiques
Critique des productions réalisées



LA CUISSON DES OEUFS

Module entrée froide

Intervenant

Sébastien Tregret
Formateur au Centre de Formation Charles de Foucauld

Objectif

Réaliser différentes cuissons d'oeufs
(en coquille et hors coquille)
Maîtriser les différentes cuissons des oeufs en coquille
Mettre en valeur les oeufs dans une entrée froide

Méthode

Formation pratique alternant démonstration et participation active des apprenants
Recettes réalisées avec l'intervenant suivies de phases d'analyses sensorielles
Formation en présentiel

Lieu

Plateaux techniques du Centre de Formation Charles de Foucauld

Pratique

Réalisation de 2 cuissons d'oeufs en coquille (temps de cuisson différents) :
- oeuf mollet frit
- oeuf cocotte

Théorie

Analyse des oeufs en fonction des temps de cuisson
Différenciation des différentes cuissons des oeufs en fonction de leur utilisation gastronomique
Association des sauces avec chaque cuisson d'oeuf

Dégustation

Analyse sensorielle
Réflexion autour des garnitures des oeufs cocotte

Échange entre les participants

Partage sur les différentes pratiques
Critique des productions réalisées



LES MEZZÉS LIBANAIS

Module hors-d'oeuvres froids

Intervenant

Sébastien Tregret
Formateur au Centre de Formation Charles de
Foucauld

Objectif

Réaliser des hors-d'oeuvres à base de légumes
Tailler des légumes à cru
Assaisonner une salade
Cuisson d'une aubergine
Frire une farce à base de pois chiche

Méthode

Formation pratique alternant démonstration et
participation active des apprenants
Recettes réalisées avec l'intervenant suivies de
phases d'analyses sensorielles
Formation en présentiel

Lieu

Plateaux techniques du Centre de Formation
Charles de Foucauld

Pratique

Réalisation de 4 hors-d'oeuvres type mezzé libanais
- Taboulé
- Falafel
- Caviar d'aubergine
- Houmous

Théorie

Analyse des recettes
Découverte de la cuisine levantine
Analyse des différentes cuissons de légumes (adapter les
cuissons des légumes en fonction des recettes, des consistances
et des goûts)

Dégustation

Analyse sensorielle
Réflexion autour des garnitures

Échange entre les participants

Partage sur les différentes pratiques
Critique des productions réalisées



LES TARTES SALÉES

Module entrée froide

Intervenant

Sébastien Tregret
Formateur au Centre de Formation Charles de Foucauld

Objectif

Réaliser des tartes salées
Réaliser une pâte Brisée
Réaliser deux garnitures de tartes salées
Réaliser la cuisson de tartes salées

Méthode

Formation pratique alternant démonstration et participation active des apprenants
Recettes réalisées avec l'intervenant suivies de phases d'analyses sensorielles
Formation en présentiel

Lieu

Plateaux techniques du Centre de Formation Charles de Foucauld

Pratique

Réalisation de 2 tartes salées :
- Tarte Tatin d'échalotes
- Tarte feuilletée au butternut

Théorie

Analyse des recettes
Découverte de différentes cuissons de légumes (garnitures de tartes salées)
Analyse des différents types de pâtes salées (adapter la réalisation de pâte en fonction des garnitures)
Observation des différences entre des pâtes industrielles et des pâtes faites maison

Dégustation

Analyse sensorielle
Réflexion autour des garnitures

Échange entre les participants

Partage sur les différentes pratiques
Critique des productions réalisées



LES LÉGUMES RACINES

Module entrée

Intervenant

Sébastien Tregret
Formateur au Centre de Formation Charles de Foucauld

Objectif

Réaliser une cuisson glacée
Rôtir des légumes
Réaliser un pesto vert
Préparer une mayonnaise
Réaliser une garniture de tartare de légumes

Méthode

Formation pratique alternant démonstration et participation active des apprenants
Recettes réalisées avec l'intervenant suivies de phases d'analyses sensorielles
Formation en présentiel

Lieu

Plateaux techniques du Centre de Formation Charles de Foucauld

Pratique

Réalisation de 3 préparations à base de légumes racines :

- Poireau brûlé
- Tartare de betteraves
- Carotte glacée

Théorie

Analyse des recettes
Découverte des différentes préparations des légumes
Analyse des taillages des légumes

Dégustation

Analyse sensorielle
Réflexion autour des garnitures

Échange entre les participants

Partage sur les différentes pratiques
Critique des productions réalisées



LES RAVIOLIS

Module entrée chaude

Intervenant

Sébastien Tregret
Formateur au Centre de Formation Charles de Foucauld

Objectif

Réaliser une pâte à nouilles
Réaliser une farce de ravioli
Abaisser une pâte à nouilles
Marquer en cuisson des pâtes
Réaliser un coulis de crustacés

Méthode

Formation pratique alternant démonstration et participation active des apprenants
Recettes réalisées avec l'intervenant suivies de phases d'analyses sensorielles
Formation en présentiel

Lieu

Plateaux techniques du Centre de Formation Charles de Foucauld

Pratique

Réalisation d'une entrée chaude à base de pâte à nouilles, crustacés et de légumes

Théorie

Analyse des recettes
Analyse des différents types de pâtes (sèches, molles, levées, poussées, montées)
Analyse des différents types de farces

Dégustation

Analyse sensorielle
Réflexion autour des garnitures

Échange entre les participants

Partage sur les différentes pratiques
Critique des productions réalisées



LA CUISINE ASIATIQUE

Module cuisine internationale

Intervenant

Sébastien Tregret
Formateur au Centre de Formation Charles de Foucauld

Objectif

Réaliser une cuisson de riz vinaigré
Réaliser un moulage de riz

Réaliser une garniture pour les rouleaux de printemps
Maîtriser la technique du roulé pour les rouleaux de printemps

Préparer une échine de porc caramélisée

Méthode

Formation pratique alternant démonstration et participation active des apprenants
Recettes réalisées avec l'intervenant suivies de phases d'analyses sensorielles
Formation en présentiel

Lieu

Plateaux techniques du Centre de Formation Charles de Foucauld

Pratique

Réalisation de 3 préparations de cuisine asiatique :

- Onigiri
- Porc au caramel
- Rouleaux de printemps

Théorie

Analyse des recettes
Analyse des différents types de riz (rond, long, court)
Analyse des deux méthodes de préparation d'un caramel (à sec, avec de l'eau)

Dégustation

Analyse sensorielle
Réflexion autour des garnitures

Échange entre les participants

Partage sur les différentes pratiques
Critique des productions réalisées



LE RISOTTO

Module plat à base de féculent

Intervenant

Sébastien Tregret
Formateur au Centre de Formation Charles de Foucauld

Objectif

Réaliser un risotto
Réaliser un bouillon de volaille
Réaliser deux garnitures de risotto
Réaliser la liaison d'un risotto

Méthode

Formation pratique alternant démonstration et participation active des apprenants
Recettes réalisées avec l'intervenant suivies de phases d'analyses sensorielles
Formation en présentiel

Lieu

Plateaux techniques du Centre de Formation Charles de Foucauld

Pratique

Réalisation de 3 risottos :
- Risotto au parmesan
- Risotto à la courge butternut
- Risotto aux champignons et au lard

Théorie

Analyse des recettes
Analyse des différents types de fonds (fond blanc, fond brun, à base de viande, à base de légumes et à base de poisson)
Analyse des différents modes de cuisson pour une courge (rôtir, pocher, sauter)
Analyse des points critiques dans la réalisation d'un risotto
Analyse de la cuisson du riz et de l'intérêt d'une cuisson maîtrisée

Dégustation

Analyse sensorielle
Réflexion autour des garnitures

Échange entre les participants

Partage sur les différentes pratiques
Critique des productions réalisées



LE TAJINE

Module plat à base de volaille

Intervenant

Sébastien Tregret
Formateur au Centre de Formation Charles de Foucauld

Objectif

Réaliser la découpe d'un poulet à cru
Réaliser une marinade à cru
Réaliser la cuisson d'un poulet sauté
Réaliser des taillages de base
Réaliser une garniture à base de carottes

Méthode

Formation pratique alternant démonstration et participation active des apprenants
Recettes réalisées avec l'intervenant suivies de phases d'analyses sensorielles
Formation en présentiel

Lieu

Plateaux techniques du Centre de Formation Charles de Foucauld

Pratique

Réalisation de 2 préparations de la cuisine marocaine :
- Tajine volaille au citron confit et aux olives vertes
- Khizou Mchermel

Théorie

Analyse des recettes
Découverte des découpes de volaille à cru
Analyse des différentes cuissons de poulets sautés
Analyse de différentes garnitures d'accompagnement d'un tajine
Analyse des épices utilisées dans la recette (épices sèches et fraîches)

Dégustation

Analyse sensorielle
Réflexion autour des garnitures

Échange entre les participants

Partage sur les différentes pratiques
Critique des productions réalisées

