



FF58-25

Techniques professionnelles

# MAITRISER LES CUISSONS SOUS VIDE ET BASSE TEMPERATURE

**Public concerné :** Professionnels de la restauration traditionnelle et collective

**Prérequis :** Avoir des notions de cuisine professionnelle ou une première expérience en restauration.

**Mise en œuvre :** Formation en présentiel

**Durée :** 21H (3 jours de 7H)

**Tarif :** 1470 Euros HT. par stagiaire  
1260 Euros HT. par stagiaire Tarif adhérent  
4500 Euros HT. Intra

**Formacode :** 42752

**Nombre de stagiaires :** 4 pers. minimum, 8 pers. Maximum

**Personnes en situation de handicap :** Adaptations possibles de conditions d'accueil et d'animation selon besoin(s) spécifique(s), merci de nous contacter

**Dates, ville, accès :** Sur demande via [www.reso-formation.fr](http://www.reso-formation.fr)

**Inscription :** Merci de nous faire part de votre demande via la fiche formation concernée (formulaire d'inscription à compléter) [sur www.reso-formation.fr](http://www.reso-formation.fr)  
RESO formation s'engage à vous répondre dans les 72 heures suivant votre demande et à débiter la prestation dans les 1 à 2 mois à compter de l'acceptation de la prise en charge du dossier.

Mise À jour : décembre 2025

# Maîtriser les cuissons sous vide et basse température

## OBJECTIF(S) DE FORMATION

Cette formation vous permettra de développer une expertise professionnelle en cuisson sous vide et basse température pour transformer vos recettes, sublimer les saveurs et répondre aux standards les plus exigeants en hygiène et sécurité alimentaire.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ❖ Expliquer les principes techniques, réglementaires et hygiènes propres à la cuisson sous vide.
- ❖ Identifier les avantages nutritionnels, organoleptiques et organisationnels de la cuisson sous vide.
- ❖ Appliquer les méthodes de mise sous vide, de contrôle des températures et des temps de cuisson selon les bonnes pratiques professionnelles.
- ❖ Élaborer un plan de production optimisé intégrant tableaux de bord, traçabilité et délais de conservation.
- ❖ Analyser les résultats obtenus (textures, saveurs, rendements) et proposer d'éventuels ajustements.
- ❖ Construire des fiches techniques et process de fabrication conformes aux normes d'hygiène et aux méthodes HACCP.

## PROGRAMME DE FORMATION

### Module 1 : Introduction et fondamentaux

- ❖ Présentation des grands principes de la cuisson sous vide.
- ❖ Avantages des cuissons contrôlées : texture, goût, nutrition.
- ❖ Matériel nécessaire : appareils, poches, accessoires.
- ❖ Démonstration des équipements.

### Module 2 : Techniques professionnelles de mise sous vide

- ❖ Rappel de la réglementation (PEA, conservation, DLC/DLUO).
- ❖ Règles d'hygiène spécifiques à la cuisson sous vide.
- ❖ Traçabilité, autocontrôles et sécurisation des process.
- ❖ Consignes de sécurité liées au conditionnement et aux températures.

### Module 3 : Techniques professionnelles de mise sous vide

- ❖ Découverte du matériel : machines, poches, unités de chauffe.
- ❖ Différentes tailles et types de conditionnement.
- ❖ Techniques de mise sous vide selon les produits (solides, liquides, préparations).
- ❖ Les principes de l'aromatisation et concentration des saveurs.

### Module 4 : Cuisson sous vide et basse température

- ❖ Règles de contrôle des températures.
- ❖ Paramétrages selon les familles de produits :
  - Viandes
  - Poissons
  - Volailles
  - Légumes
- ❖ Préparations préalables, tailles de découpe, marinades et assaisonnements.

- ❖ Mode opératoire des cuissons avant mise sous vide.
- ❖ Démonstrations pratiques

### **Module 5 : Organisation et planification de la production**

- ❖ Plan de progression pour une production sous vide optimisée.
- ❖ Conception de tableaux de bord :
  - Suivi des cuissons
  - Suivi des refroidissements
  - Délais de conservation
  - Gains de rendement
- ❖ Construction du tableau de travail pour la production quotidienne.

### **Module 6 : Mise en pratique et réalisation de recettes**

- ❖ Mise en œuvre de recettes sous vide selon différentes familles de produits.
- ❖ Application des techniques vues en formation.
- ❖ Tests organoleptiques et analyse des résultats.
- ❖ Ajustements et amélioration des process.

### **Module 7 : Élaboration documentaire**

- ❖ Construction de fiches techniques complètes :
  - Ingrédients
  - Process pas à pas
  - Temps et températures
  - Points de contrôle
  - Coûts et rendement
- ❖ Création du process de fabrication selon la méthode HACCP

## **FORMATEURS**

Cuisinier de métier et ancien gérant, notre formateur forme depuis plus de 10 ans les professionnels de la restauration. Son expertise terrain et sa pédagogie pragmatique garantissent des formations efficaces, concrètes et immédiatement applicables.

## **MÉTHODE PÉDAGOGIQUE**

La formation repose sur une approche active et pratique, combinant observation, mise en situation et accompagnement individualisé. Elle est conçue pour permettre à chaque participant de mettre en pratique immédiatement les compétences acquises.

Pour les sessions en intra, les matières premières seront fournies par l'entreprise et le matériel nécessaire est le suivant : idéalement 1 machine sous-vide à cloche, 1 cellule de refroidissement rapide (préférable mais pas obligatoire) 1 four vapeur

## **VALIDATION DES COMPÉTENCES**

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de quiz, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

- ❖ Auto-positionnement en début de session
- ❖ Evaluation des acquis en fin de session
- ❖ Evaluation à chaud de satisfaction de la formation
- ❖ Certificat de réalisation