

LES BASES DE L'AIDE-CUISINE EN RESTAURATION 40 HEURES (2026-2027)

Objectifs pédagogiques : A l'issue de la formation vous serez capable de :

- réaliser les principales activités d'un aide-cuisinier en respectant les règles d'hygiène, de sécurité,
- d'organiser son travail et respecter les consignes de production d'un établissement de restauration.

Public : personnes désirant appréhender le métier d'aide cuisine pour des missions ponctuelles ou à long terme

Prérequis : aucun

Coût : 480 € durée : 40 heures

Equipe pédagogique : Stéfano Bugnolo, formateur en cuisine

Méthodes et moyens pédagogiques : Exercices pratiques, études de cas réels, échanges de pratiques et outils directement transférables sur le terrain

Suivi et évaluation de la formation : Feuilles d'émargement, évaluation des acquis en cours et en fin de formation.

Modalités et délais d'accès à la formation : Analyse des besoins préalables lors d'un entretien

Attestation de fin de formation

Lieu de formation : Académie Lax – 175, avenue de Prades 66000 Perpignan

Contact : contact@academielax.com Tel : 09.52.27.34.71

Accès des locaux conformes aux personnes à mobilité réduite

Accueil des personnes en situation de handicap, par le référent handicap, en entretien avec Mme BOSCH

Résultats attendus

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Identifier le rôle et les missions d'un aide-cuisinier.
- Organiser et préparer son poste de travail.
- Appliquer les règles d'hygiène et de sécurité alimentaire.
- Utiliser correctement le matériel et les équipements de cuisine.
- Réaliser les opérations de préparation des matières premières.
- Effectuer les principales techniques culinaires de base.
- Réaliser des préparations simples en respectant les fiches techniques.
- Assurer le stockage et la conservation des denrées.
- Respecter les règles de marche en avant et prévenir les contaminations croisées.
- Participer à l'envoi et au dressage des préparations.
- Nettoyer et désinfecter son poste de travail.
- Travailler efficacement au sein d'une brigade.

Programme de la formation :

1 – Découverte du métier d'aide cuisinier

- Présentation du métier d'aide-cuisine.
- Missions et responsabilités.
- Organisation d'une cuisine professionnelle.
- Rôle du chef de cuisine et de la brigade.
- Relations entre cuisine, salle et plonge.
- Vocabulaire professionnel.
- Organisation d'un service.
- Tenue professionnelle.
- Hygiène corporelle.
- Comportement et attitude professionnelle.

Ponctualité, discipline et travail en équipe

Mise en pratique

2 – Hygiène alimentaire et bonnes pratiques

- Principes fondamentaux de l'hygiène alimentaire.
- Principaux dangers alimentaires.
- Dangers biologiques, chimiques et physiques.
- Contamination croisée.
- Hygiène des mains.
- Tenue professionnelle.
- Nettoyage et désinfection.
- Marche en avant.
- Gestion des déchets.
- Stockage des denrées.
- Respect de la chaîne du froid.

- Contrôle des températures.
- Dates limites de consommation et règles de conservation.
- Allergènes alimentaires.
- Principes de la méthode HACCP appliqués au travail en cuisine.
- De la méthode HACCP appliqués au poste de plonge.
- Nettoyage et désinfection : différences et objectifs.
- Importance de la traçabilité des opérations de nettoyage.

Mise en pratique

- Contrôle d'une chambre froide.
- Identification de situations à risque.
- Réalisation d'un lavage des mains conforme.
- Organisation d'un poste selon le principe de marche en avant.

3 – Nettoyage, désinfection et entretien

Contenu

- Différence entre nettoyage et désinfection.
- Produits d'entretien.
- Dosage et dilution.
- Lecture des étiquettes.
- Risques liés aux produits chimiques.
- Nettoyage du matériel.
- Nettoyage du plan de travail.
- Nettoyage des équipements.
- Nettoyage des sols.
- Gestion des déchets.
- Plan de nettoyage et désinfection.
- Remise en état de la cuisine après le service.

Mise en pratique

Réalisation d'un nettoyage complet d'un poste de travail et des équipements utilisés.

4 – Organisation et préparation du poste de travail

- Lecture d'une fiche technique.
- Préparation du matériel.
- Organisation du poste.
- Vérification des matières premières.
- Pesée et mesure des ingrédients.
- Préparation des ustensiles.
- Organisation du travail.
- Gestion des priorités.
- Anticipation des besoins du service.
- Réassort du poste.
- Prévention du gaspillage alimentaire.

Mise en pratique

- Mise en place complète d'un poste de travail.
- Préparation d'une production à partir d'une fiche technique. /Organisation des tâches avant le service

5 – Préparations préliminaires

Fruits et légumes

- Lavage.
- Épluchage.
- Parage.
- Équeutage.
- Découpe.
- Taillage : julienne, brunoise, mirepoix, paysanne.

Produits alimentaires

- Préparation des viandes.
- Préparation des volailles.
- Préparation des poissons.
- Préparation des œufs.
- Préparation des produits laitiers.

Techniques

- Utilisation sécurisée du couteau.
- Choix du matériel adapté.
- Gestion des déchets.
- Conservation des produits préparés

Mise en pratique

- Réalisation d'une série de préparations préliminaires à partir de produits frais.

6 – Techniques culinaires de base

Contenu

- Cuisson à l'eau.
- Cuisson vapeur.
- Cuisson au four.
- Cuisson à la poêle.
- Cuisson au grill.
- Sautés.
- Rôtis.
- Réductions simples.
- Réalisation de fonds et bases culinaires simples.
- Préparation de sauces de base.
- Préparation de garnitures.
- Préparation de féculents.
- Cuisson des légumes.
- Préparation d'œufs.

Mise en pratique

Réalisation de préparations culinaires simples :

- Potage ou velouté.
- Légumes cuisinés.
- Garniture.

- Féculent.
- Viande ou volaille.
- Poisson.
- Sauce simple.

Préparation à base d'œufs

7 – Préparation et dressage

- Respect d'une fiche technique.
- Portionnage.
- Contrôle des quantités.
- Contrôle de la cuisson.
- Contrôle de la température.
- Dressage simple.
- Présentation des préparations.
- Utilisation adaptée de la vaisselle.
- Organisation de l'envoi.
- Coordination avec le service.

Mise en pratique

- Dressage de plusieurs préparations.
- Envoi d'assiettes en respectant une commande.
- Contrôle visuel avant envoi.

8 – Stockage, conservation et gestion des produits

- Réception des matières premières.
- Contrôle visuel.
- Contrôle des températures.
- Rangement des produits.
- Organisation d'une chambre froide.
- Séparation des produits.
- Étiquetage.
- Datage.
- Traçabilité.
- Respect des dates.
- Principe FIFO / PEPS.
- Prévention du gaspillage.
- Gestion des produits entamés.

Mise en pratique

- Organisation d'une chambre froide.
- Étiquetage de produits.
- Identification des anomalies de stockage.

8 – Stockage, conservation et gestion des produits

- Communication au sein de la brigade.
- Transmission des informations.
- Respect de la hiérarchie.
- Gestion des priorités.
- Gestion du stress pendant le service.
- Respect des consignes.
- Coordination avec les autres postes.
- Réactivité et entraide.
- Organisation avant, pendant et après le service.

Mise en situation

Simulation d'un service avec plusieurs préparations à réaliser simultanément.

Évaluation théorique

QCM portant notamment sur :

- Hygiène alimentaire.
- HACCP.
- Sécurité.
- Conservation des aliments.
- Techniques culinaires.
- Organisation du poste.
- Nettoyage et désinfection.
- Respecter les consignes de sécurité.

Bilan

- Correction de l'évaluation.
- Analyse des acquis.
- Retour individuel.
- Identification des axes de progression.

Évaluation pratique

Le participant devra réaliser une situation professionnelle comprenant :

Préparation du poste → contrôle des produits → préparations préliminaires → réalisation d'une préparation culinaire → dressage → organisation de l'envoi → nettoyage et remise en état du poste.

Bilan individuel

- Correction des erreurs.
- Évaluation des compétences acquises.
- Identification des points forts.
- Identification des axes de progression.

Méthodes pédagogiques

La formation privilégie une approche pratique et professionnelle :

La formation privilégie une pédagogie active et professionnelle :

- Apports théoriques.
- Démonstrations du formateur.
- Exercices pratiques.
- Travaux en binôme ou en équipe.
- Mises en situation professionnelle.
- Réalisation de recettes.
- Utilisation de matériel professionnel.
- Analyse des pratiques.
- Corrections individualisées.

Répartition indicative : environ 25 % théorie / 75 % pratique.

Moyens pédagogiques et techniques

- Cuisine pédagogique ou cuisine professionnelle.
- Plans de travail.
- Matériel de cuisson.
- Four.
- Plaques de cuisson.
- Ustensiles professionnels.
- Couteaux et matériel de découpe.
- Chambre froide ou équipement de stockage.
- Matières premières nécessaires aux exercices.
- Fiches techniques.
- Fiches de traçabilité.
- Plan de nettoyage.
- Supports pédagogiques.
- Équipements de protection adaptés.

DÉBOUCHÉS

- Cette formation permet d'acquérir les bases nécessaires pour accéder notamment aux postes suivants :
- Aide-cuisinier / aide-cuisinière.
- Commis de cuisine débutant.
- Employé polyvalent de restauration.
- Agent de restauration.
- Aide de cuisine en restauration collective.
- Aide de cuisine en restaurant traditionnel ou brasserie.

Les points forts

- Plateau technique
- Restaurant d'application
- Formateurs expérimentés
- Parking gratuit