

# Mention complémentaire Art de la cuisine allégée

Reconversion professionnelle -

## En résumé

Spécialiste de la cuisine équilibrée au plan nutritionnel, esthétique et gustative, il est en mesure d'adapter les techniques culinaires, de choisir les produits appropriés et de répondre aux attentes spécifiques de la clientèle.

Cette formation est proposée en collaboration avec le [Campus de l'alternance](#).

Cette formation est éligible au CPF. Inscrivez-vous sur ["Mon Compte Formation"](#).

## Objectifs :

### Innovation et transfert

- Transformer les recettes classiques en recettes allégées.
- Adopter un vocabulaire valorisant la cuisine allégée.
- Élargir la palette des produits utilisés proches ou lointains.
- Procéder à une analyse sensorielle.
- Participer à l'élaboration de recettes innovantes en cuisine allégée.

### Réalisation de la production

- Dégraissier, parer, tailler les viandes et les poissons.
- Peser, mesurer les aliments suivant les recettes spécifiques à la cuisine allégée.
- Proportionner les denrées en fonction de leurs valeurs énergétiques.
- Tailler et préparer les fruits et légumes en respectant leurs valeurs nutritionnelles et organoleptiques.
- Dessaler ou réhydrater les produits spécifiques.

### Cuissons spécifiques

- Cuire sans ajout de matière grasse (griller, rôtir, sauter...).
- Réaliser les types de cuissons adaptés à la cuisine allégée (à la vapeur, à l'eau de mer, à juste température, à la plancha, en croûte, à l'argile, pochée...).

### Appareils, fonds et sauces

- Peser, mesurer les denrées selon les différentes recettes.
- Confectionner un biscuit sans farine.
- Utiliser des sucres simples (fructose ou sucres d'origine) ....

### Pâtisseries et desserts allégés

- Peser, mesurer les denrées selon les différentes recettes.
- Confectionner un biscuit sans farine.
- Utiliser des sucres simples (fructose ou sucres d'origine).
- Confectionner un sirop et un sorbet.
- Élaborer un entremets à partir d'une mousse...

5 390 €



385 heures en 1 an



Eligible au CPF



Formation certifiante

## Dates et villes

Grenoble - 04 76 28 29 28

Sessions à venir - Nous contacter



## Prérequis :

Être titulaire du CAP Cuisinier ou BEP Cuisinier.

## Participants :

Salarié, demandeur d'emploi, particulier...

## Effectifs :

Formation de 12 à 15 participants en moyenne.

## Intervenants :

Formateurs et enseignants experts.

Tous nos formateurs répondent aux normes exigées par notre système qualité.

## Le contenu

### Enseignement professionnel

Technologie professionnelle.

Travaux pratiques.

Sciences appliquées.

Art du dressage.

### Enseignement général

Communication.

Anglais.



# Méthodes, moyens et suivi

## Moyens et méthodes pédagogiques

Restaurant d'application.

Centre de ressources : documentations, annales, sujets d'examens.

Salles informatiques.

## Modalité d'évaluation

A l'issue de la formation, le candidat pourra valider la Mention Complémentaire Art de la cuisine allégée par un examen national.

## Accessibilité

L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 48 heures avant le début de la session.

Dans le cas où vous mobilisez votre CPF (Compte Personnel de Formation) pour financer cette formation, l'inscription est possible jusqu'à 15 jours avant le début de la session.

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Dans le cadre de la charte H+, CCI Formation est un relais auprès des acteurs du handicap pour répondre le mieux possible à votre demande de formation. N'hésitez pas à prendre contact avec notre référente pour que nous étudions votre demande.

## Lieu de la formation

Campus de l'alternance - 10 Rue Aimé Pupin, 38100 Grenoble.

# Partenaires

