

## CAP Cuisine

### Objectifs

- Contribue à la satisfaction de la clientèle
- Assure la production culinaire, sa distribution, en mettant en œuvre les techniques spécifiques à l'activité
- Respecte les procédures d'hygiène et de sécurité en vigueur
- Respecte l'environnement dans sa pratique professionnelle
- Contribue au bon fonctionnement de l'entreprise

#### Durée de la formation

Formation en 2 ans (24 semaines au CFA et 80 semaines en entreprise), accessible à l'issue de la 3<sup>ème</sup>. Pour les candidats titulaires d'un diplôme (CAP, BAC...), formation possible en 1 an.

#### Equipements nécessaires à la formation

- Tenue professionnelle complète
- Mallette de couteaux
- Smartphone, tablette ou PC avec une connexion internet suffisante

#### E-learning/FOAD

- Mise à disposition de cours en ligne accessible 24H/24, 7J/7 depuis le site internet du CFA pendant toute la formation
- Test de positionnement, bilan de compétences en centre et en entreprise
- Cours théoriques et pratiques (vidéos disponibles)
- Exercices en ligne
- Evaluation en ligne, suivi de formation, Webmail

#### Préparation à l'examen

- Préparation au diplôme de CAP Cuisine : pratique, atelier expérimental, démonstrations culinaires, culture professionnelle, maths, français, histoire-géographie, sciences appliquées, sciences physiques, anglais et éducation physique et sportive
- 24 semaines de formation au CFA Européen Louis Prioux
- Alternance avec 80 semaines de stage dans une entreprise de restauration
- Mise à disposition d'un livret d'apprentissage, qui est le lien entre l'entreprise, l'apprenti et le CFA
- Inscription à l'examen

Blocs de compétences	Liste des compétences
<b>UP 1 - Organisation de la production de cuisine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réceptionner, contrôler et stocker les marchandises dans le respect de la réglementation en vigueur et en appliquant les techniques de préventions liées à l'activité</li> <li>• Collecter l'ensemble des informations et organiser sa production culinaire dans le respect des consignes et de temps imparti</li> </ul>
<b>UP 2 - Réalisation de la production de cuisine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail tout au long de l'activité dans le respect de la réglementation en vigueur</li> <li>• Maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production dans le respect des consignes et des règles d'hygiène et de sécurité</li> <li>• Analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser et participer à la distribution selon le contexte professionnel</li> <li>• Communiquer en fonction du contexte professionnel et en respectant les usages de la profession</li> </ul>
<b>Français, histoire – géographie et enseignement moral et civique</b>	<p><b><u>Français :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrer dans l'échange oral : écouter, réagir, s'exprimer</li> <li>• Entrer dans l'échange écrit : lire, analyser, écrire</li> <li>• Devenir un lecteur compétent et critique</li> <li>• Confronter des savoirs et des valeurs pour construire son identité culturelle</li> </ul> <p><b><u>Histoire - géographie et enseignement moral et civique :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appréhender la diversité des sociétés et la richesse des cultures</li> <li>• Repérer la situation étudiée dans le temps et dans l'espace</li> <li>• Relever, classer et hiérarchiser les informations contenues dans un document selon des critères donnés</li> <li>• Acquérir une démarche citoyenne à partir de son environnement quotidien</li> </ul>
<b>Mathématiques, sciences physiques et chimiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rechercher, extraire et organiser l'information</li> <li>• Proposer, choisir, exécuter une méthode de résolution ou un protocole opératoire en respectant les règles de sécurité</li> <li>• Expérimenter</li> <li>• Critiquer un résultat, argumenter</li> <li>• Rendre compte d'une démarche, d'un résultat, à l'oral ou à l'écrit</li> </ul>
<b>Éducation physique et sportive</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser une performance motrice maximale</li> <li>• Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains</li> <li>• Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique</li> <li>• Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif</li> <li>• Respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité</li> </ul>
<b>Langue vivante</b>	<p>Compétences de niveau A2 du CECRL :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'exprimer oralement en continu</li> <li>• Interagir en langue étrangère</li> <li>• Comprendre un document écrit rédigé en langue étrangère</li> </ul>



## Programme de la formation

### Pratique professionnelle

Les techniques culinaires à maîtriser pour le CAP Cuisine

#### Les préparations de base

Peser et mesurer

Éplucher, laver

Préparer des herbes aromatiques

Canneler, historier

Peler à vif, segmenter

Émincer

Tailler en mirepoix, en brunoise, en paysanne, en julienne, en bâtonnets, en macédoine

Escaloper des légumes

Ciseler

Monder, concasser

Tourner des légumes courants

Lustrer, napper

Paner à l'anglaise

Façonner à la cuillère

Clarifier des œufs, du beurre

Brider simplement, ficeler

Détailler de la viande

Découper une volaille à cru

Aplatir, batter

Gratter, préparer, ébarber

Habiller, détailler, désarêter

Lever un filet de poisson rond
<b>Les cuissons</b>
Griller, snacker des pièces
Cuire des œufs (sauf frits)
Sauter, sauter déglacer
Blanchir
Rôtir
Pocher, cuire un potage
Frïre
Cuire en ragoût
Cuire à la vapeur
Étuver
Cuire à blanc
Glacer, gratiner
Cuire du riz, de la semoule, des céréales etc.
<b>Fonds, sauces, jus, marinades, appareils, liaisons</b>
Lier à l'amidon, à la matière grasse, à la purée de légumes, aux protéines, par réduction
Réaliser un fumet de poisson
Réaliser un fond de volaille
Améliorer un fond PAI
Réaliser une sauce de type vin blanc
Réaliser un velouté, une sauce blanche
Réaliser une sauce brune
Réaliser une sauce émulsionnée de base
Réaliser un beurre composé
Réaliser un coulis, une fondue de tomates
Réaliser un jus de rôti
Préparer une marinade instantanée
Préparer une duxelles
<b>Sauces, jus, appareils, crème sucre</b>
Réaliser une sauce chocolat, une ganache
Réaliser un coulis de fruits
Réaliser une crème anglaise
Réaliser un sirop (pocher, puncher)
Réaliser un caramel
Réaliser un appareil à crème prise
Réaliser une crème pâtissière
Réaliser une crème d'amandes
Réaliser une compote, une marmelade
Foisonner de la crème, des œufs
Réaliser une meringue française
<b>Pâtisseries sucrées et salées</b>
Réaliser un biscuit
Réaliser une génoise
Réaliser une pâte à crêpes
Réaliser une pâte brisée
Réaliser une pâte feuilletée simple
Réaliser une pâte sablée
Réaliser une pâte à choux

## **Epreuve de Culture professionnelle, sciences appliquées, gestion appliquée**

- Les grandes familles de produits alimentaires
- Les fournisseurs
- Les mesures d'hygiène et de sécurité dans les locaux professionnels
- Les stocks et les approvisionnements
- Le client
- L'approche économique
- Les locaux
- Les équipements et les matériels liés à la production et au stockage
- La prévention des risques liés à l'activité de cuisine
- Les modes d'organisation d'une prestation de cuisine
- Les supports et les documents de production
- L'organisation du poste de travail
- Les règles applicables à l'hygiène, la sécurité et la santé
- Les règles et les pratiques en matière de développement durable
- Des éléments de culture culinaire contemporaine
- Les différentes techniques de cuisson et de préparations culinaires
- La cuisine régionale du lieu de l'établissement de formation
- Les constituants de base de la matière vivante
- Le dressage et l'envoi
- L'approche sensorielle
- Le contexte professionnel
- L'entreprise
- Le parcours professionnel

## **Prévention Santé Environnement**

- L'individu responsable de son capital santé
- L'individu responsable dans son environnement
- L'individu dans son milieu professionnel, impliqué dans la prévention des risques
- L'individu consommateur averti

## **Mathématiques, sciences physiques et chimiques**

- Calcul numérique
- Fractions
- Repérage
- Proportionnalité
- Equation du 1er degré
- Fonctions
- Statistiques
- Probabilités
- Calculs commerciaux
- Intérêts simples
- Sécurité : comment travailler en toute sécurité ?
- Électricité : comment caractériser et exploiter un signal électrique ?
- Acoustique : comment caractériser et exploiter un signal sonore ?
- Chimie : comment caractériser une solution ?
- Optique : comment caractériser un signal lumineux ?
- Thermique : comment caractériser les échanges d'énergie sous forme thermique ?

# **Français, histoire – géographie, enseignement moral et civique**

## **Français :**

Se dire, s'affirmer, s'émanciper

S'informer, informer, communiquer

Rêver, imaginer, créer

Perspective d'étude : Dire, écrire, lire le métier

## **Histoire - géographie et EMC :**

Géographie : Transports et mobilités

Géographie : Espaces urbains : acteurs et enjeux

Histoire : La France de la Révolution Française à la Vème République : l'affirmation démocratique

Histoire : La France et la construction européenne depuis 1950

EMC : Etre citoyen

EMC : La protection des libertés : défense et sécurité

EMC : La liberté, nos libertés, ma liberté

EMC : La laïcité

## **Langue vivante**

### **Dans les situations et les actes de la vie quotidienne, personnelle, sociale et citoyenne :**

- Identifier le sujet d'une conversation simple
- Entrer en communication et interagir avec un interlocuteur étranger
- Comprendre des expressions familières et simples de la vie quotidienne
- Comprendre des questions, des propos, des conversations traitant de sujets familiers
- Suivre des indications simples et en donner
- Demander et comprendre des renseignements pratiques et factuels
- Demander ou donner des descriptions, des explications ou des informations sur soi et son environnement personnel
- Comprendre en écrit bref à caractère personnel et y répondre
- Ex primer et partager des idées et des sentiments personnels

### **Dans les situations et les actes de la vie professionnelle :**

- Accueillir les partenaires (fournisseurs, clients...)
- Présenter ses collaborateurs, ses interlocuteurs
- Identifier la nature et l'objet d'un document professionnel
- Identifier et comprendre des consignes de sécurité
- Remplir un formulaire
- Formuler une question ou une instruction simple
- Noter une demande de rendez-vous, une commande
- Décrire un objet de son domaine professionnel
- Décrire brièvement son activité professionnelle

## **Education physique et sportive**

### **Objectifs généraux :**

- Développer sa motricité
- S'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner
- Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire
- Construire durablement sa santé
- Accéder lucidement au patrimoine culturel

### **Compétences à construire :**

- CA1 : l'élève réalise sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée
- CA2 : l'élève adapte son déplacement à des environnements variés et/ou incertains
- CA3 : l'élève réalise une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée
- CA4 : l'élève conduit un affrontement interindividuel ou collectif pour gagner
- CA5 : l'élève réalise et oriente son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir