

L'ATELIE PRO

FORMATION CAP CUISINE

PROGRAMME DIPLÔMANT - L'EXCELLENCE CULINAIRE

Synthèse des Compétences, Techniques Gastronomiques, Sciences et Tradition

PROGRAMME PRATIQUE : LES GRANDES FAMILLES DE LA CUISINE

FONDS, SAUCES & SOUPES

- Fonds (Blancs, Bruns) & Fumets
- Sauces mères & Dérivées
- Consommés, Veloutés, Potages

VIANDES & POISSONS

- Volailles, Bœuf, Agneau
- Poissons entiers & Filets
- Crustacés & Fruits de mer

LÉGUMES & ENTRÉES

- Garnitures classiques (Taillages)
- Entrées chaudes & froides
- Amuse-bouches & Mises en bouche

TRADITION & BISTRONOMIE

- Cuisine du monde Universelle
- Cuisine Algérienne Authentique
- Plats du terroir revisités
- Dressages Bistronomiques

Science des Ingrédients & Bases

LES FONDS & LES LIAISONS

- **Fonds & Jus** : Extraction des sucs, déglacage, réduction.
- **Liaisons** : Maîtrise des roux (blanc, blond, brun), beurre manié, féculés, émulsions, et liaisons au sang/jaune d'œuf.
- **Sauces mères** : Béchamel, Velouté, Espagnole, Tomate, Hollandaise.

SCIENCES DES PROTÉINES & VIANDES

- **Réactions** : Maîtrise de la réaction de Maillard (caramélisation des sucs) et coagulation.
- **Collagène** : Compréhension des fibres musculaires pour adapter les temps et modes de cuisson (braisage vs rôtissage).

LES TAILLAGES PROFESSIONNELS

- **Légumes** : Uniformité et précision (Julienne, Brunoise, Macédoine, Mirepoix, Chiffonnade, Tournage).

Techniques Professionnelles & Cuissons

PRÉPARATION & HABILLAGE

- **Viandes** : Parer, dénervé, brider une volaille, ficeler un rôti.
- **Poissons** : Écailler, vider, lever les filets, désarêter et habiller.

MAÎTRISE DES CUISSONS

- **Cuissons par concentration** : Poêler, rôtir, griller, frire, sauter.
- **Cuissons par expansion** : Pocher (départ à froid ou à chaud).
- **Cuissons mixtes** : Braiser, ragoûts.
- **Techniques Modernes** : Cuisson sous-vide à juste température.

DRESSAGE & FINITIONS

- **Architecture** : Équilibre des volumes, couleurs et textures (croquant, moelleux).
- **Précision** : Utilisation de la pince, sauces en pipette ou saucière, herbes fraîches et huiles infusées.
- **Esthétique Gastronomique** : Mise en valeur du produit principal, utilisation de micro-pousses, fleurs comestibles, huiles infusées et poudres.

Organisation, Gestion & Équipement Pro

ÉQUIPEMENT PRO & TECHNOLOGIES

- **Chaud** : Pianos de cuisson, fours mixtes vapeur, salamandres, thermoplongeurs (sous-vide), sauteuses.
- **Froid** : Cellules de refroidissement rapide (surgélateur), chambres froides (+4°C / -18°C), machine sous-vide.

ORGANISATION & BRIGADE

- **Hiérarchie** : Chef, Sous-chef, Chef de partie, Commis (le "Oui Chef !").
- **Méthodologie** : Rigueur de la **mise en place**, annonce des bons, gestion des coups de feu et **gestion du temps**.
- **Travail d'équipe** : Synchronisation entre les postes (chaud, froid, envoi).

GESTION, CONSERVATION & HYGIÈNE

- **HACCP** : Marche en avant, traçabilité (DLC, DLUO).
- **Production** : Gestion stricte des quantités, fiches techniques, diminution des pertes (Food Cost) et optimisation des stocks.