

Hôtellerie-Restauration

Mention complémentaire Art de la Cuisine Allégée

<https://www1.ac-lyon.fr/greta/formation/pdf?id=16920>

Objectif

Confectionner des plats à la fois équilibrés, appétissants et savoureux
o Cuisiner avec peu de matière grasse, et élaborer de nouvelles recettes
o Préparer et passer l'examen de la Mention Complémentaire Art de la cuisine Allégée
Le titulaire de la MC Art de la Cuisine allégée est un professionnel qualifié en production culinaire spécialisé dans la cuisine équilibrée au plan nutritionnel, esthétique et gustative.
Il sera en mesure d'adapter les techniques culinaires, de choisir les produits appropriés à la prestation recherchée et de répondre aux attentes spécifiques de la clientèle.
Il maîtrise les techniques culinaires de base et les techniques spécifiques au type de cuisine développée dans les établissements de thalassothérapie, les établissements de stations thermales, les établissements de remise en forme, balnéothérapie, spa et de façon générale les établissements offrant des prestations de cuisine allégée.
Le titulaire de la MC « Art de la Cuisine Allégée » est un cuisinier spécialisé qui peut exercer des activités aussi bien en restauration traditionnelle, gastronomique aussi bien qu'en restauration collective (résidence seniors, restauration 'entreprise...). D'un poste de commis de cuisine le titulaire du diplôme peut évoluer vers des postes de chef de partie, puis de chef de cuisine.

Contenu

Domaine professionnel :

Elaboration de menus spécifiques appauvris en glucides et lipides, mais demeurant savoureux et agréables, dans un souci de cuisine créative et esthétique
Organisation et réalisation de la production de cuisine, de la distribution
Communication professionnelle à l'interne et à l'externe
Arts de la table
Innovation et transfert

Contenus de formation :

Connaissance de produits alimentaires (BIO, labels, produits régionaux...)
Maîtrise des techniques culinaires de base et spécifiques au type de cuisine développée dans les différentes entreprises du secteur professionnel impliqué
Utilisation et entretien des locaux, mobiliers et matériels
Mise en oeuvre d'un contrôle qualité
Maîtrise et application de la réglementation en vigueur en matière d'hygiène et de sécurité

Prévention des risques professionnels

Développement durable
Sauveteur Secouriste du Travail
Gestes et postures

Compétences transversales

Anglais métier
Culture numérique

Formation organisée en alternance

Dates

Entrées et sorties permanentes
Septembre 2020 à Mars 2021

Public

tout public
Tout public
Titulaire d'un diplôme de niveau 3 en restauration ou justifiant d'une expérience professionnelle d'au moins 3 ans dans le secteur d'activité et souhaitant se perfectionner dans l'art de la cuisine légère.
Etre inventif, rigoureux, passionné

Durée

945 heures
Formation en alternance : Contrat d'apprentissage d'une durée de 7 mois

Effectifs

8 - 12

Modalités

Formation en présentiel
Collectif
Cours du jour

Tarif

Nous consulter

Lieu

Lycée Saint Exupéry
15 avenue Saint Exupéry BP616
01206 Bellegarde sur Valserine

Coordonnées

GRETA CFA DE L'AIN
1, rue de Crouy BP 60 309
01011 BOURG EN BRESSE CEDEX

Tel : 04 74 32 15 90
Fax : 04 74 32 15 98
greta.ain@ac-lyon.fr

Prérequis

Tout public

Titulaire d'un diplôme de niveau 3 en restauration ou justifiant d'une expérience professionnelle d'au moins 3 ans dans le secteur d'activité et souhaitant se perfectionner dans l'art de la cuisine

GRETA CFA DE L'AIN

1, rue de Crouy BP 60 309 - 01011 - BOURG EN BRESSE CEDEX

Tél. : 04 74 32 15 90 - Fax : 04 74 32 15 98

Siret : 19010016400028 - Numéro d'activité : 8201P000501