

161 Fiches de Révision

CAP Cuisine

cuisine

 Fiches de révision

 Fiches méthodologiques

 Tableaux et graphiques

 Retours et conseils



Conforme au Programme Officiel



Garantie Diplômé(e) ou Remboursé

4,5/5 selon l'Avis des Étudiants



coursapcuisine.fr

Préambule

1. Le mot du formateur :



Hello, moi c'est **Alexandre** !

D'abord, je tiens à te remercier de m'avoir fait confiance et d'avoir choisi www.courscapcuisine.fr pour tes révisions.

Si tu lis ces lignes, tu as fait le choix de la **réussite**, bravo.

Dans cet E-Book, tu découvriras comment j'ai obtenu mon **CAP Cuisine** avec une moyenne de **17,77/20** à l'examen final.

2. Pour aller beaucoup plus loin :

Vous avez été très nombreux à nous demander de créer une **formation 100 % vidéo** dédiée au domaine **Services & Santé** pour maîtriser toutes les notions.

Chose promise, chose due : Nous avons créé cette formation unique composée de **5 modules ultra-complets** (1h08 au total) afin de t'aider à **réussir les épreuves** du CAP.



3. Contenu du dossier Services & Santé :

1. **Vidéo 1 – Relation d'aide, communication professionnelle & posture avec le public (15 min)** : Clés pour adopter une posture professionnelle et bienveillante.
2. **Vidéo 2 – Hygiène, sécurité, risques professionnels & prévention des infections (14 min)** : Règles essentielles d'hygiène, de sécurité et de prévention.
3. **Vidéo 3 – Organisation du travail, planification et qualité du service rendu (12 min)** : Méthodes pour organiser les tâches et assurer un suivi fiable.
4. **Vidéo 4 – Accompagnement de la personne dans les actes de la vie quotidienne (15 min)** : Repères pour accompagner la personne au quotidien.
5. **Vidéo 5 – Contexte juridique, éthique et déontologique (16 min)** : Cadre de référence pour agir dans le respect du droit et de l'éthique.

➔ Découvrir

Table des matières

Français	Aller
Chapitre 1 : Compréhension de documents	Aller
Chapitre 2 : Expression écrite	Aller
Chapitre 3 : Expression orale	Aller
Chapitre 4 : Méthode et argumentation	Aller
Histoire-Géographie et Enseignement moral et civique	Aller
Chapitre 1 : Repères historiques	Aller
Chapitre 2 : Lecture de cartes	Aller
Chapitre 3 : Citoyenneté et droits	Aller
Mathématiques et physique-chimie	Aller
Chapitre 1 : Proportions et pourcentages	Aller
Chapitre 2 : Mesures et conversions	Aller
Chapitre 3 : Tableaux et graphiques	Aller
Chapitre 4 : Notions de chimie	Aller
Langue vivante étrangère (Anglais)	Aller
Chapitre 1 : Compréhension orale	Aller
Chapitre 2 : Expression orale	Aller
Chapitre 3 : Vocabulaire professionnel	Aller
Prévention-Santé-Environnement	Aller
Chapitre 1 : Prévention des risques	Aller
Chapitre 2 : Gestes de premiers secours	Aller
Chapitre 3 : Ergonomie au travail	Aller
Chapitre 4 : Développement durable	Aller
Travaux pratiques	Aller
Chapitre 1 : Organisation du poste	Aller
Chapitre 2 : Gestes et techniques	Aller
Chapitre 3 : Préparations froides	Aller
Chapitre 4 : Préparations chaudes	Aller
Chapitre 5 : Nettoyage et rangement	Aller
Technologie culinaire	Aller
Chapitre 1 : Produits et familles	Aller
Chapitre 2 : Matériel et équipements	Aller
Chapitre 3 : Fiches techniques	Aller
Sciences appliquées	Aller

Chapitre 1 : Hygiène alimentaire	Aller
Chapitre 2 : Micro-organismes	Aller
Chapitre 3 : Chaîne du froid	Aller
Chapitre 4 : Nutrition de base	Aller
Chapitre 5 : Produits et conservation	Aller
Gestion appliquée	Aller
Chapitre 1 : Coûts et prix	Aller
Chapitre 2 : Gestion des stocks	Aller
Chapitre 3 : Vie de l'entreprise	Aller
Organisation de la production de cuisine	Aller
Chapitre 1 : Réception des marchandises	Aller
Chapitre 2 : Stockage et traçabilité	Aller
Chapitre 3 : Planification des tâches	Aller
Chapitre 4 : Ordonnancement du travail	Aller
Chapitre 5 : Démarches qualité	Aller
Préparation et distribution de la production de cuisine	Aller
Chapitre 1 : Préparations et cuissons	Aller
Chapitre 2 : Sauces et accompagnements	Aller
Chapitre 3 : Dressage et présentation	Aller
Chapitre 4 : Service et distribution	Aller

Français

Présentation de la matière :

En **CAP Cuisine (Cuisine)**, la **matière Français** t'aide à comprendre des consignes, lire un texte, et écrire clairement. Cette matière conduit à l'épreuve « Français, histoire-géographie, EMC », notée sur 20, avec un **coefficient 3**.

Si tu es évalué en **CCF en dernière année**, tu passes en Français une production écrite en **3 étapes de 40 minutes**, puis un oral avec environ 3 minutes d'exposé et 7 minutes d'échange.

Hors CCF, l'examen prévoit un écrit de 2 heures, avec une rédaction de **20 à 30 lignes**, et un oral de 10 minutes. J'ai vu l'un de mes amis gagner des points juste en structurant mieux ses idées.

Conseil :

Prépare-toi comme en cuisine, avec une mise en place simple: 15 minutes par jour, 4 jours par semaine, et tu tiens le rythme. Entraîne-toi à reformuler une consigne, puis à écrire un texte court avec une intro, 2 idées, une conclusion.

Pour l'oral, choisis 1 situation pro précise, et répète-la 3 fois à voix haute, chrono en main. Fais une mini liste avant d'écrire:

- Idée principale
- Exemple cuisine
- Phrase de conclusion

Le piège fréquent, c'est de parler sans plan, alors impose-toi 3 étapes, comme une recette.

Table des matières

Chapitre 1 : Compréhension de documents	Aller
1. Lire et comprendre un document	Aller
1. Analyser et synthétiser pour rédiger	Aller
Chapitre 2 : Expression écrite	Aller
1. Structure et méthode pour rédiger	Aller
2. Rédiger des documents professionnels en cuisine	Aller
3. Orthographe, lisibilité et correction	Aller
Chapitre 3 : Expression orale	Aller
1. Préparer ta prise de parole	Aller
2. Parler au client et en salle	Aller

3. Gérer le stress et l'oral professionnel [Aller](#)

Chapitre 4 : Méthode et argumentation [Aller](#)

1. Méthode pour analyser une question [Aller](#)

2. Construire une argumentation [Aller](#)

3. Application pratique pour le CAP cuisine [Aller](#)

Chapitre 1 : Compréhension de documents

1. Lire et comprendre un document :

Objectif et méthode :

L'objectif est de comprendre qui parle, pourquoi et pour quel public. Lis le titre, l'auteur, la date, puis repère le type de texte et le style utilisé.

Repérer la structure :

Repère le plan du texte, les paragraphes, les titres et les listes. Cela te permet d'identifier rapidement les idées clés et leur organisation.

- Introduction et conclusion
- Paragraphes centraux et sous-titres
- Listes, tableaux et encadrés

Repérer les informations utiles :

Cherche chiffres, durées, noms, lieux, dates et opinions. Note 6 à 10 idées principales, reformule-les avec tes mots pour être sûr d'avoir compris.

Exemple d'analyse d'une fiche technique :

Une fiche de recette indique 4 portions, cuisson 30 minutes, ingrédients chiffrés. Tu repères la technique, les temps et adaptes les quantités pour 2 ou 6 personnes.

Petite anecdote, en stage j'ai confondu deux fiches techniques et raté une préparation, depuis je souligne toujours la durée, la température et la portion.

Élément	Question à se poser
Titre	De quoi parle le document
Auteur	Qui parle et quel est son objectif
Date	Le contexte temporel compte t il
Type de document	Fiche technique, article, consigne ou notice

Ces étapes te permettent de gagner du temps en stage, en moyenne 10 à 15 minutes par fiche technique quand tu appliques la méthode.

1. Analyser et synthétiser pour rédiger :

Plan simple :

Adopte un plan en 3 parties, intro, développement en 2 parties, conclusion. Prévois 5 à 8 lignes pour l'introduction et 2 paragraphes clairs pour le développement.

Connecteurs et vocabulaire :

Utilise connecteurs simples, comme donc, mais, cependant, ainsi. Prépare 10 mots clés liés au sujet, synonymes et verbes précis pour varier ton expression.

Mini cas concret :

Contexte stage en brigade, tu dois synthétiser 3 fiches techniques en 150 mots pour une fiche client. Étapes, lecture 15 minutes, prise de notes 20 minutes, rédaction 30 minutes, résultat: fiche utile.

Livrable attendu :

Une fiche synthèse d'une page, environ 150 mots, liste ingrédients chiffrés, temps total estimé et 3 points clés. À rendre sur support papier ou numérique.

Astuce organisation :

En stage, demande toujours au chef la priorité des tâches et note la durée prévue, cela évite d'oublier des étapes et montre ton sens de l'organisation.

Tâche	À faire
Lire le document	Repérer titre, auteur, date et type
Noter les idées	Lister 6 à 10 idées principales
Construire le plan	Introduction, 2 parties, conclusion
Rédiger la synthèse	120 à 150 mots clair et chiffrés

Ce qu'il faut retenir

Pour comprendre un document, identifie **qui parle et pourquoi** : titre, auteur, date, type et public. Repère ensuite **la structure du texte** (intro, paragraphes, listes) pour extraire vite l'essentiel.

- Note chiffres, durées, lieux, dates et opinions, puis reformule 6 à 10 idées.
- Construis un **plan en 3 parties** : intro, 2 paragraphes, conclusion.
- Utilise des connecteurs simples et prépare **des mots clés utiles** pour varier ton vocabulaire.

En stage, cette méthode te fait gagner du temps et évite les erreurs (portions, températures, durées). Demande la priorité au chef, estime les durées et livre une fiche synthèse claire, courte et chiffrée.

Chapitre 2 : Expression écrite

1. Structure et méthode pour rédiger :

Objectif et public :

Avant d'écrire, définis l'objectif du texte et le lecteur visé, par exemple un jury d'examen ou ton maître de stage, cela guide le ton, la longueur et le niveau de détail à apporter.

Plan simple :

Adopte le plan en 3 parties pour la plupart des écrits : introduction courte, développement en 2 à 3 idées claires, conclusion synthétique qui rappelle l'essentiel et ouvre si besoin.

Connecteurs utiles :

Utilise 5 connecteurs fréquents pour organiser ton texte, par exemple d'abord, ensuite, de plus, cependant, enfin, ils rendent la lecture fluide et montrent ta logique.

Exemple de plan simple :

Pour un compte rendu de stage, écris une phrase d'introduction, décris 3 tâches principales réalisées, puis conclus en indiquant ton apprentissage et une amélioration proposée.

2. Rédiger des documents professionnels en cuisine :

Fiche recette claire :

Rédige la fiche en indiquant le titre, le temps de préparation et cuisson, les ingrédients pour 4 portions, le matériel nécessaire et le déroulé étape par étape, lisible en 8 à 12 lignes.

Compte rendu et rapport de stage :

Sois factuel, donne des dates, tâches précises et compétences acquises, ajoute chiffres quand c'est pertinent, par exemple nombre de couverts servis par jour ou temps de mise en place réduit.

Lettre de motivation et CV :

Adapte ton ton au métier, cite 2 réalisations concrètes de stage, indique disponibilité et contact, privilégie une page pour la lettre et une page A4 pour le CV simple et lisible.

Exemple d'organisation d'une fiche recette :

Pour une recette de sauce tomate pour 4 personnes, indique 600 g de tomates, 1 oignon, 30 g d'huile, temps total 30 minutes, coût estimé 1,20 € par portion.

Mini cas concret :

Contexte : ton restaurant d'application sert 25 couverts par service. Étapes : calculer ingrédients pour 25 couverts, estimer coût matière, rédiger la fiche recette et le temps de production. Résultat : fiche prête pour le service en 45 minutes.

Exemple de livrable attendu :

Une fiche recette A4 comprenant liste d'ingrédients pour 25 portions, coût matière par portion 3,50 € et coût total 87,50 €, temps de préparation 60 minutes, étapes numérotées.

3. Orthographe, lisibilité et correction :

Orthographe et accords :

Accorde les participes et adjectifs, vérifie les terminaisons des verbes fréquents, relis les quantités et unités, et utilise un correcteur si nécessaire pour éviter les fautes courantes qui font perdre des points.

Mise en page et lisibilité :

Soigne marges, titres et listes à puces, utilise des phrases courtes et numérote les étapes, cela permet à l'équipe en cuisine de suivre rapidement la recette sans erreur pendant le service.

Relire efficacement :

Relis en trois passes : sens et structure, orthographe et accords, enfin vérifie chiffres et unités. Chaque passe dure 5 à 10 minutes pour un document d'une page.

Astuce de stage :

Personnellement, je relis toujours à voix haute avant de rendre un document, cela m'a permis d'éviter des erreurs sur 80% des textes que je rendais.

Vérification	Action rapide
Titre et objectif	Relire la première phrase pour vérifier le sens
Ingrédients et quantités	Vérifier les conversions pour le nombre de couverts
Orthographe	Utiliser un correcteur puis relire à voix haute
Mise en page	Numéroter les étapes et utiliser des puces

Check-list opérationnelle :

- Vérifie l'objectif et le public avant d'écrire
- Rédige un plan simple en 3 parties
- Numérote les étapes et précise les temps
- Calcule les ingrédients pour le nombre de couverts
- Fais 3 relectures ciblées, puis imprime ou envoie



Ce qu'il faut retenir

Pour réussir ton expression écrite, commence par définir **objectif et public**, puis organise tes idées avec un **plan en 3 parties** et quelques connecteurs (d'abord, ensuite, de plus, cependant, enfin). En cuisine, vise une **fiche recette claire** et des écrits professionnels factuels, avec chiffres, temps et unités.

- Fiche recette : titre, temps, ingrédients, matériel, étapes numérotées, format court
- Rapport ou compte rendu : dates, tâches, compétences, indicateurs (couverts, temps, coûts)
- Orthographe et mise en page : phrases courtes, puces, marges, unités vérifiées

Avant de rendre, fais une **relecture en 3 passes** : sens, accords, puis chiffres et conversions. Une correction rapide et une présentation lisible évitent les erreurs en service et améliorent ta note.

Chapitre 3 : Expression orale

1. Préparer ta prise de parole :

Objectif et public :

Avant de parler, définis ton objectif, savoir si tu présentes un plat ou expliques une technique permet d'adapter ton vocabulaire pour le client, le chef ou le jury pendant 30 à 90 secondes.

Plan simple :

Adopte un plan en 3 parties, nom du plat, points clés (ingrédients, cuisson, goût) et proposition d'accompagnement, cela te donne un fil rouge et évite de t'éparpiller sous pression.

Vocabulaire clé :

Apprends 10 à 15 expressions utiles comme « cuisson parfaite », « produit de saison », « suggestion du chef », elles te rendent clair et professionnel pendant un service ou une épreuve orale.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Pour présenter un plat du jour, prépare un texte de 40 à 60 secondes et répète le 5 fois avant le service, tu gagnes en fluidité et en confiance.

2. Parler au client et en salle :

Accueil et posture :

Toujours regarder le client, sourire, garder une posture droite et parler clairement avec un volume réglé selon le bruit, ces gestes prennent 2 à 3 secondes et donnent une excellente première impression.

Argumenter un plat :

Présente le plat en deux phrases, insiste sur l'origine d'un ingrédient ou une technique, puis propose un accompagnement, cela augmente souvent la vente additionnelle de 5 à 15 pour cent.

Gérer les objections :

Ecoute l'objection, reformule en 1 phrase, propose une alternative ou une précision, cette méthode évite les malentendus et montre ton professionnalisme face à des clients exigeants.

Exemple de phrase client :

Si un client demande moins de sel, propose « Je peux le préparer avec moins de sel et ajouter une sauce à part », c'est rapide et rassurant.

Situation	Formulation courte
-----------	--------------------

Présentation du plat	« Voilà notre plat du jour, cuisson visible et produit local. »
Réponse à une allergie	« Je vérifie tout de suite les ingrédients et je reviens en 2 minutes. »
Suggérer un accompagnement	« Je te conseille un écrasé de pomme de terre, il se marie bien. »

3. Gérer le stress et l'oral professionnel :

Respiration et rythme :

Contrôle ta respiration avant de parler, inspire par le nez quatre secondes, expire six, ce simple exercice réduit le stress et stabilise ta voix avant un oral ou devant le client.

Simuler et s'entraîner :

Fais des simulations de 10 à 15 minutes avec un camarade ou ton formateur, enregistre-toi une fois par semaine pendant 4 semaines pour suivre tes progrès et corriger tes tics de langage.

Préparer un oral de contrôle :

Pense à un livrable concret, par exemple une fiche de présentation de 60 secondes et une fiche technique en 1 page, elles prouvent ta préparation lors d'une épreuve pratique ou d'un entretien.

Exemple de mini cas concret :

Contexte : Service du midi pour 50 couverts, objectif : promouvoir le plat du jour pour augmenter les ventes de 10 pour cent. Étapes : rédiger un discours de 45 secondes, répéter 7 fois, présenter au service. Résultat : augmentation mesurée de 12 pour cent. Livrable attendu : un script oral de 45 secondes et une fiche technique d'une page avec 5 points clés.

Étape	Durée recommandée
Rédiger le script	30 minutes
Répétitions	5 à 10 répétitions
Mise en situation	10 à 15 minutes

Checklist opérationnelle :

Tâche	À faire
Préparer 1 script	Écrire 45 à 60 secondes

Répéter	Répéter 5 fois avant le service
Contrôler la voix	Faire 3 respirations lentes
Fiche technique	Rédiger 1 page avec 5 points clés
Retours	Demander 1 feedback après le service

Astuce terrain :

Avant ton premier service, demande au chef un retour ciblé de 2 minutes, cela t'aide à corriger rapidement les formulations et à gagner en assurance pour les prochains services.

Exemple d'entretien oral :

Pour un entretien, présente-toi 30 secondes, explique ta motivation en 45 secondes, puis décris une compétence pratique en 30 secondes, cette structure claire convainc souvent le jury.

Je me souviens d'un oral où j'avais oublié un mot clé, j'ai respiré, reformulé et j'ai récupéré la situation, cela montre qu'on peut apprendre à gérer l'imprévu.

i Ce qu'il faut retenir

Pour réussir ton oral, fixe d'abord ton **objectif et public**, puis prépare un message court (30 à 90 secondes) avec un **plan en 3 parties** et 10 à 15 expressions utiles.

- En salle : regarde, souris, posture droite, volume adapté, puis présente le plat en 2 phrases et propose un accord.
- Pour **gérer les objections** : écoute, reformule en 1 phrase, apporte une précision ou une alternative.
- Contre le stress : utilise la **respiration 4-6**, simule, répète (5 à 10 fois) et enregistre-toi pour corriger tes tics.

Prépare des livrables simples (script 45 à 60 secondes, fiche technique 1 page) et demande un feedback rapide après le service. Si tu bloques, respire, reformule, et tu reprends la main.

Chapitre 4 : Méthode et argumentation

1. Méthode pour analyser une question :

Objectif et public :

Identifier précisément ce que demande l'énoncé, repérer le destinataire et adapter ton niveau de langue pour une réponse claire et adaptée au contexte professionnel.

Plan simple :

Choisis le plan en trois parties: introduction courte, développement avec 2 ou 3 arguments bien illustrés, puis une conclusion qui répond directement à la question posée.

Étapes pratiques :

Lis l'énoncé en 2 lectures, souligne les mots-clés, reformule la question en une phrase, puis choisis la thèse et 2 arguments solides pour la défendre.

- Lecture rapide pour repérer la tâche
- Reformulation en une phrase
- Sélection de 2 arguments principaux

Exemple d'analyse d'énoncé :

Pour "Faut-il privilégier les circuits courts en restauration ?", reformule: il s'agit d'évaluer avantages et limites, puis annonce ta thèse et 2 arguments précis pour l'étayer.

2. Construire une argumentation :

Thèse et arguments :

La thèse est ta réponse, formulée clairement en une phrase. Chaque argument doit être suivi d'un exemple concret ou d'un chiffre pour rendre ta démonstration crédible et convaincante.

Types d'arguments :

Utilise au moins 2 types d'arguments différents, par exemple factuel et d'autorité, pour montrer que tu maîtrises le sujet et que ta position est solide.

Type d'argument	Quand l'utiliser
Fait	Pour appuyer par des données chiffrées ou observations
Autorité	Pour citer une source ou un professionnel reconnu
Exemple	Pour illustrer concrètement ton argument
Conséquence	Pour montrer l'impact pratique de ton idée

Connecteurs utiles :

Privilégie des connecteurs logiques simples et variés comme "d'abord", "ensuite", "par exemple", "ainsi", "en revanche", pour structurer ton discours et marquer les transitions.

Astuce pour l'oral :

Prépare des phrases courtes et 2 chiffres clés à mémoriser, cela rassure l'examineur et rend ton propos plus concret et professionnel.

Exemple d'argumentation :

Pour défendre les produits locaux, présente un chiffre de coût par portion, un exemple de fournisseur local et la conséquence sur la fraîcheur, ce qui rend ton propos tangible et convaincant.

3. Application pratique pour le CAP cuisine :

Mini cas concret :

Contexte: tu dois convaincre le chef d'acheter auprès d'un producteur local. Étapes: comparer 3 devis, calculer coût par portion, estimer gain. Résultat attendu: proposition chiffrée et livrable clair.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Tu compares 3 devis, trouves une économie de 8% sur le coût matière, proposes un menu test de 20 portions et fournis un memo d'une page avec tableau comparatif.

Livrable attendu :

Un document d'une page, avec un tableau de comparaison des coûts et un argumentaire de 3 points, prêt à être présenté en 3 minutes lors du brief en cuisine.

Élément	Détail chiffré
Économie estimée	8% de réduction du coût matière par portion
Volume testé	20 portions lors du test
Durée du pitch	3 minutes maximum

Check-list opérationnelle :

Tâche	Pourquoi	Temps estimé
Comparer 3 devis	Obtenir base chiffrée	30 minutes
Calculer coût portion	Mesurer l'impact économique	20 minutes
Rédiger le memo	Synthétiser les arguments	40 minutes
S'entraîner au pitch	Être clair en 3 minutes	15 minutes

Astuce de stage :

Toujours apporter un tableau comparatif lors du brief, les chiffres parlent plus que les généralités et facilitent la décision du chef.

Je me suis planté la première fois que j'ai oublié un chiffre clé, depuis j'ai toujours un tableau prêt.

Ce qu'il faut retenir

Pour répondre à une question, commence par clarifier **objectif et public**, puis adopte un **plan en trois parties** : intro brève, 2 à 3 arguments illustrés, conclusion qui répond net.

- Lis l'énoncé deux fois, souligne les mots-clés et reformule en une phrase.
- Choisis une **thèse formulée clairement** et 2 arguments solides, chacun appuyé par un exemple ou un chiffre.
- Varie les preuves (fait, autorité, exemple, conséquence) et utilise des connecteurs simples.
- En CAP cuisine, compare 3 devis, calcule le coût par portion et prépare un mémo d'1 page.

À l'oral, prépare des phrases courtes et **chiffres clés mémorisés**. Arrive avec un tableau comparatif et entraîne-toi à pitcher en 3 minutes pour convaincre vite et proprement.

Histoire-Géographie et Enseignement moral et civique

Présentation de la matière :

En **CAP Cuisine, Histoire-Géographie et EMC** t'aide à mieux comprendre le monde où tu travailles, les sociétés, les territoires, et les valeurs qui font tenir une équipe. J'ai vu un camarade gagner en assurance juste en apprenant à expliquer un document clairement.

Cette matière conduit à l'épreuve de français, histoire-géographie et EMC, avec un **coefficient de 3**. En **CCF en 2e année**, tu passes un **oral de 15 minutes** noté sur 20, avec 12 points en histoire-géographie et 8 points en EMC. En examen final, tu prépares 8 documents, 5 minutes de préparation, puis 15 minutes d'oral, avec en plus 2 h d'écrit en français.

Conseil :

Vise 20 minutes, 3 fois par semaine. Tu t'entraînes à parler fort, à aller droit au but, et à relier un exemple à la cuisine, comme le gaspillage alimentaire, la laïcité au travail, ou les droits et devoirs en entreprise.

Pour progresser vite, garde 3 automatismes simples :

- Présenter le document en 2 phrases
- Placer 2 repères précis
- Conclure par 1 idée citoyenne

Le piège, c'est de réciter sans expliquer. Chronomètre-toi sur 10 minutes, puis fais-toi questionner par un ami, au début c'est stressant, après 3 essais tu respirez déjà mieux.

Table des matières

Chapitre 1 : Repères historiques	Aller
1. Repères historiques généraux	Aller
2. Application au CAP cuisine	Aller
Chapitre 2 : Lecture de cartes	Aller
1. Comprendre l'échelle et l'orientation	Aller
2. Lire la légende et identifier les types de cartes	Aller
3. Application pratique et cas concret	Aller
Chapitre 3 : Citoyenneté et droits	Aller
1. Droits et devoirs du citoyen	Aller
2. Institutions et participation civique	Aller
3. Libertés et respect en milieu professionnel	Aller

Chapitre 1 : Repères historiques

1. Repères historiques généraux :

Origines et grandes périodes :

La cuisine naît avec l'homme, elle évolue du feu et de la sédentarisation vers des techniques plus élaborées au fil des siècles, avec des sauts importants au Moyen Âge et à la Renaissance.

Acteurs clés et innovations :

Des chefs comme Marie-Antoine Carême au début des années 1800 et Auguste Escoffier au tournant du XXe siècle ont codifié recettes et méthodes, Escoffier a publié Le Guide culinaire en 1903.

Impact sur la profession :

La codification a créé la brigade et des postes spécialisés, cela facilite l'organisation en cuisine professionnelle et rend les tâches évaluables pendant les stages et en examen.



Dresser un plat nécessite précision et respect des portions pour le service

Période	Date ou siècle	Événement	Impact
Préhistoire	Avant 500 av. J.-C.	Maîtrise du feu et cuisson	Base de la transformation alimentaire

Moyen Âge	Ve au XVe siècle	Recettes nobles et épices	Séparation cuisine domestique et noble
Époque moderne	Début des années 1800	Carême codifie la haute cuisine	Naissance de recettes standardisées
Réforme professionnelle	1903	Publication du Guide culinaire d'Escoffier	Organisation en brigade et fiches techniques
Reconnaissance culturelle	2010	Gastronomie française inscrite au patrimoine immatériel de l'UNESCO	Valorisation et tourisme gastronomique

2. Application au CAP cuisine :

Pourquoi connaître ces repères ?

Connaître les repères historiques t'aide à comprendre pourquoi certaines techniques existent, à situer les plats et à mieux expliquer tes choix lors de l'oral du CAP ou en stage.

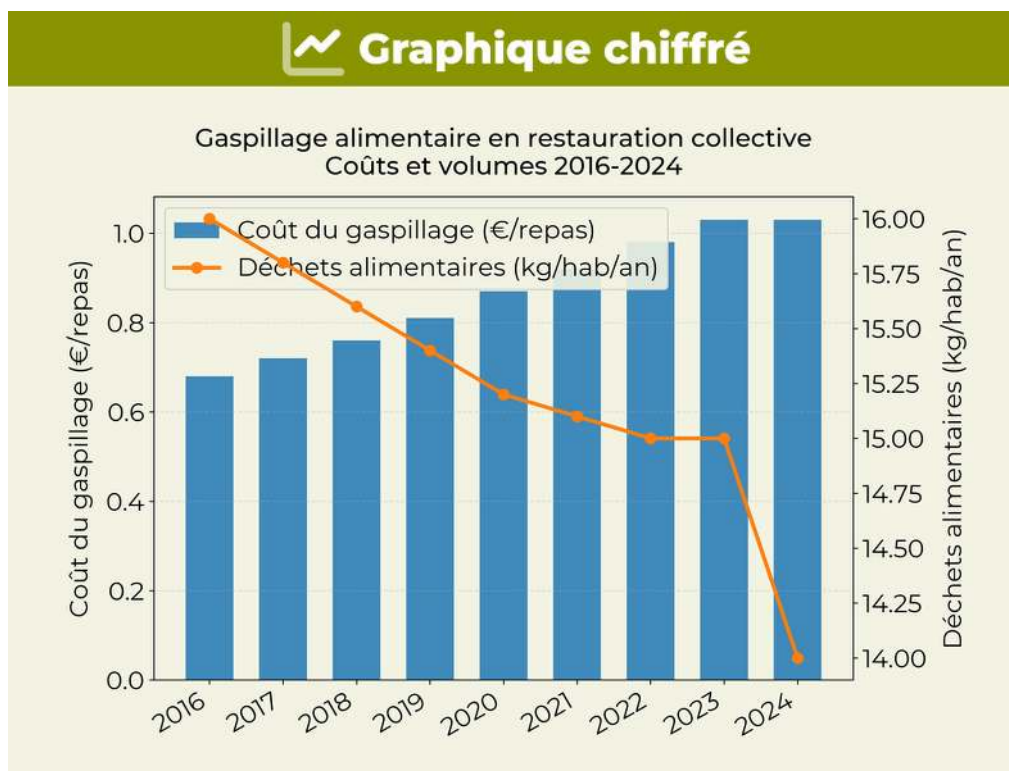
Mini cas concret :

Contexte : ton patron te demande de préparer un menu complet pour 30 couverts, budget matière première 6 € par couvert, délai 4 heures, équipe 2 personnes.

- Estimer les quantités, par exemple 120 g de viande par portion soit 3,6 kg pour 30 couverts
- Planifier les tâches, découpe, cuisson et dressage pour optimiser 4 heures de travail
- Réaliser la production et vérifier les rendements, viser un coût total matière de 180 €

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

En optimisant le découpage et la préparation la veille, tu peux réduire le gaspillage de 10% et économiser environ 18 € sur un service de 180 € pour 30 couverts.



Livrable attendu :

Livrable attendu : fiche technique du menu, bon de commande pour 3,6 kg de viande, fiche de production avec temps et grammage, coût total estimé 180 €.



Contrôler la température à cœur de la viande, minimum 75°C pour sécurité alimentaire

Check-list opérationnelle :

Étape	Question à se poser
Calcul des quantités	As-tu prévu 120 g par portion et une marge de 5% pour pertes ?
Planification	Qui fait quoi pendant les 4 heures de préparation ?
Contrôle qualité	Les températures et les cuissons sont-elles conformes ?
Coût et traçabilité	Le coût matière reste-t-il sous 6 € par couvert et les étiquettes sont-elles prêtes ?

Astuces de stage et erreurs fréquentes :

Garde toujours des fiches techniques simples, note les temps réels et évite de sous-estimer les pertes, une erreur fréquente est de préparer trop juste pour gagner du temps et se retrouver débordé.

Ressenti :

J'ai toujours trouvé que connaître un peu d'histoire rendais les plats plus intéressants à présenter en stage, cela crée des conversations avec le chef et les clients.

Ce qu'il faut retenir

La cuisine évolue du feu préhistorique aux techniques codifiées : Moyen Âge (épices, cuisine noble), Carême (début 1800) et Escoffier (1903) structurent recettes et méthodes. Cette codification crée la **brigade de cuisine** et des tâches évaluables, utiles au CAP.

- Retiens les **repères historiques clés**, dont l'UNESCO en 2010, pour situer plats et techniques à l'oral.
- En production, calcule les quantités (ex. 120 g par portion), prévois une marge et vise un **coût matière maîtrisé** (6 € par couvert).
- Planifie qui fait quoi en 4 heures, contrôle cuissons et traçabilité, et rédige une **fiche technique complète**.

En stage, note les temps réels et les pertes pour éviter de préparer trop juste. Connaître l'histoire t'aide aussi à mieux présenter tes plats et à échanger avec l'équipe et les clients.

Chapitre 2 : Lecture de cartes

1. Comprendre l'échelle et l'orientation :

Échelle et conversion :

Sur une carte, l'échelle indique le rapport entre distance sur la carte et distance réelle. À 1:25 000, 1 cm représente 250 m, donc 4 cm mesurés donnent 1 km sur le terrain.

Orientation et boussole :

La plupart des cartes placent le nord en haut, vérifie toujours la rose des vents et oriente la carte avec ta boussole pour tracer un itinéraire fiable avant de partir en livraison ou en course.

Exemple d'usage de l'échelle :

Tu mesures 6 cm sur une carte 1:50 000, cela fait 3 000 m soit 3 km, utile pour estimer l'aller-retour chez un producteur situé hors du centre-ville.

2. Lire la légende et identifier les types de cartes :

Légende et symboles :

La légende traduit couleurs et symboles, elle indique routes, chemins, bâtiments, cours d'eau et courbes de niveau. Note la valeur des courbes, souvent 10 m ou 20 m, pour évaluer le relief.

Cartes topographiques et cartes thématiques :

La topographie donne accès et relief, la carte thématique affiche une seule donnée, par exemple zones agricoles. Pour toi, elles servent à repérer producteurs et marchés selon la production locale.

Astuce de stage :

Avant une tournée, photocopie ou prends une photo des légendes et du cadre de la carte, tu gagnes 5 à 10 minutes en évitant de chercher les symboles sur le terrain.

Échelle	1 cm sur la carte	Distance pratique
1:25 000	250 m	4 cm = 1 km
1:50 000	500 m	6 cm = 3 km
1:100 000	1 000 m	1 cm = 1 km

3. Application pratique et cas concret :

Cas concret : approvisionnement local :

Contexte, tu organises une tournée pour acheter légumes chez 3 producteurs dans un rayon de 30 km. Étapes, mesurer sur carte, convertir distances, additionner les tronçons pour obtenir le kilométrage total.

Exemple de cas concret :

Après mesure, total des trajets 62 km, temps estimé 1 h 15 min en voiture en zone mixte, coût carburant estimé 12 euros, livrable attendu : feuille de route avec distances et temps par étape.

Vérification et erreurs fréquentes :

Erreurs courantes, lire mal l'échelle, confondre mètre et kilomètre, ignorer le relief qui rallonge le temps. Toujours vérifier légende, orientation et valeurs des courbes avant de partir en tournée.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Tu regroupes commandes pour limiter les allers-retours, gagner 20 à 30 minutes par tournée et réduire le kilométrage de 15 %, pratique en stage et pour le budget.

Checklist opérationnelle :

- Vérifie l'échelle et note la conversion 1 cm = ?
- Orienter la carte avec une boussole ou le smartphone
- Lire la légende pour identifier routes et obstacles
- Mesurer chaque tronçon et calculer la distance totale
- Préparer la feuille de route avec temps et coût estimés

Questions rapides :

- Quel est le nombre de mètres correspondant à 3 cm sur une carte 1:25 000 ?
- Comment le relief peut-il modifier une estimation de temps de trajet ?
- Que dois-tu inscrire sur la feuille de route avant de partir en tournée ?

Ce qu'il faut retenir

Pour lire une carte, maîtrise **échelle et conversion** : tu transformes des cm en mètres ou km pour estimer distances, temps et coûts.

- Avant de partir, **oriente la carte** avec une boussole (ou smartphone) et vérifie le nord et la rose des vents.
- Lis **légende et symboles** pour repérer routes, chemins, obstacles et la valeur des courbes de niveau (relief).
- Mesure chaque tronçon, additionne, puis prépare une **feuille de route** (km, temps par étape, budget carburant).

En pratique, une erreur d'échelle, d'unité (m et km) ou l'oubli du relief fausse vite tes estimations. Prends l'habitude de vérifier échelle, orientation et légende avant chaque tournée pour gagner du temps et limiter les kilomètres.

Chapitre 3 : Citoyenneté et droits

1. Droits et devoirs du citoyen :

Notion et définitions :

Le citoyen dispose de droits civils, politiques et sociaux qui protègent sa liberté, sa sécurité et son accès aux services. Ces droits s'appliquent aussi pendant ton stage ou ton contrat de travail.

Exemple d'exercice des droits :

Si tu travailles 35 heures par semaine, tu as droit à des pauses et à une rémunération des heures supplémentaires. Signale une absence de pause à ton tuteur, puis note précisément les heures et les dates.

2. Institutions et participation civique :

État, collectivités et acteurs :

L'État, la mairie et les services publics veille à l'application des droits. Ils interviennent pour les aides sociales, le logement, l'emploi et la santé, et peuvent recevoir des réclamations ou conseils.

Participation au quotidien :

Selon l'INSEE, la population française est d'environ 67 millions, dont plus de 50 millions ont l'âge légal pour voter. Inscris-toi sur les listes pour participer aux décisions locales et nationales.

Exemple d'inscription sur les listes électorales :

Tu peux t'inscrire en mairie en apportant une pièce d'identité et un justificatif de domicile, la procédure prend souvent moins de 10 minutes et te permet de voter dès l'année suivante.

3. Libertés et respect en milieu professionnel :

Libertés au travail :

La liberté d'expression existe au travail, mais elle doit respecter les règles professionnelles et la sécurité alimentaire. Je me souviens d'un stage où demander une pause a évité une erreur coûteuse.

Cas concret stage :

Contexte: stagiaire en cuisine pour 2 semaines, contrat prévu 35 heures par semaine, a effectué 10 heures supplémentaires non payées et subi une remarque discriminatoire.

- Étape 1 – Note les heures et demandes signées par ton tuteur.
- Étape 2 – Parle avec ton tuteur en expliquant les faits et demandes.

- Étape 3 – En cas d'absence de réponse, envoie un courrier et contacte l'inspection du travail.
- Résultat et livrable – Feuille des heures signée et montant réclamé: 100 euros pour 10 heures non payées à 10 €/h.

Exemple d'intervention en cas de non paiement :

Tu rédiges d'abord une note de service datée et signée, tu demandes un ajustement écrit, et si nécessaire tu contactes l'inspection du travail en joignant la feuille des heures et le contrat.

Droit	Signification	Où s'adresser
Droit de vote	Permet de choisir les représentants aux élections	Mairie
Liberté d'expression	Pouvoir exprimer une opinion dans les limites du respect	Employeur, syndicats
Droit au travail	Accès à un contrat et à une rémunération équitable	Pôle emploi, inspection du travail
Droit à la santé et sécurité	Conditions de travail sûres et hygiène respectée	Médecine du travail, employeur

Utilise ce tableau pour repérer rapidement quel droit s'applique et où aller, note le numéro de contact de la mairie ou de l'inspection du travail avant ton stage, cela te fera gagner du temps en cas de souci.

Action	Pourquoi
Noter les heures	Preuve en cas de litige et base du calcul
Demander un échange au tuteur	Souvent résout le problème à l'oral
Rédiger un courrier	Formalise la demande et trace la démarche
Contacter l'inspection du travail	Intervention officielle en cas de non réponse
Conserver les documents	Facilite les démarches administratives et juridiques

Ce qu'il faut retenir

En tant que citoyen, tu as des **droits civils et sociaux** qui te protègent aussi en stage ou au travail (pauses, salaire, sécurité, respect).

- Repère le bon interlocuteur: mairie pour le vote, employeur ou syndicats pour la parole au travail, inspection du travail pour salaire et abus.

- Renforce ta **participation civique**: inscris-toi sur les listes électorales avec une pièce d'identité et un justificatif de domicile.
- En cas de souci, garde des **preuves écrites datées**: note tes heures, demande un échange, puis formalise par courrier si rien ne bouge.

Ta **liberté d'expression** existe, mais dans le respect des règles et de la sécurité.
Anticipe: conserve contrats et feuilles d'heures, et note les contacts utiles avant de commencer.

Mathématiques et physique-chimie

Présentation de la matière :

En CAP Cuisine (Cuisine), Mathématiques et physique-chimie t'aide à raisonner juste en cuisine, proportions, conversions, températures, énergie. Cette matière conduit à une évaluation avec un **coefficient de 2**, notée sur 20, en **contrôle en cours de formation** ou en **épreuve écrite**.

Si tu passes en examen final, c'est un écrit de **2 heures**, avec 2 parties d'**1 heure**, maths puis sciences, d'importance égale. En CCF, tu as 2 situations, une en maths et une en sciences, chacune découpée en 2 séquences, et en sciences on attend aussi des gestes de **protocoles et sécurité**. J'ai vu un camarade gagner des points juste en soignant les unités.

Conseil :

Ne révise pas au hasard, vise la régularité, 20 minutes, 4 fois par semaine. Entraîne-toi avec des situations cuisine, rendements, pertes, TVA, conversions g, kg, L, mL, et lis toujours l'énoncé 2 fois.

Pour progresser vite, fais simple:

- Refais 3 exercices chronométrés par semaine
- Écris les formules utiles sur 1 fiche
- Vérifie les unités à chaque ligne

Le piège classique, c'est de savoir calculer mais d'oublier la cohérence, ordre de grandeur, arrondis, sens physique. Quand tu bloques, note ce que tu sais déjà, puis avance par étapes, même petites, ça rapporte des points.

Table des matières

Chapitre 1 : Proportions et pourcentages	Aller
1. Comprendre les notions de base	Aller
2. Appliquer en cuisine	Aller
Chapitre 2 : Mesures et conversions	Aller
1. Conversions d'unités de base	Aller
2. Mesurer et convertir masse/volume en cuisine	Aller
3. Astuces et erreurs fréquentes	Aller
Chapitre 3 : Tableaux et graphiques	Aller
1. Lire et construire un tableau	Aller
2. Interpréter graphiques et indicateurs	Aller
3. Cas concret et check-list opérationnelle	Aller

Chapitre 4 : Notions de chimie	Aller
1. Bases utiles en cuisine	Aller
2. Réactions courantes en cuisine	Aller
3. Manipulations courtes et cas concret	Aller

Chapitre 1 : Proportions et pourcentages

1. Comprendre les notions de base :

Proportion et proportionnalité :

La proportion compare des parties entre elles pour savoir si deux quantités évoluent de façon liée. C'est utile pour adapter une recette quand tu changes le nombre de couverts.

Pourcentage et fraction :

Le pourcentage est une fraction sur 100, il permet d'exprimer une part facilement. Par exemple 25% équivaut à 25 sur 100 ou $\frac{1}{4}$, ce qui aide pour les ratios d'ingrédients.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Si une recette pour 4 personnes demande 200 g de farine, pour 10 personnes multiplie chaque quantité par 2,5 et tu obtiens 500 g. Pense aux unités et arrondis.

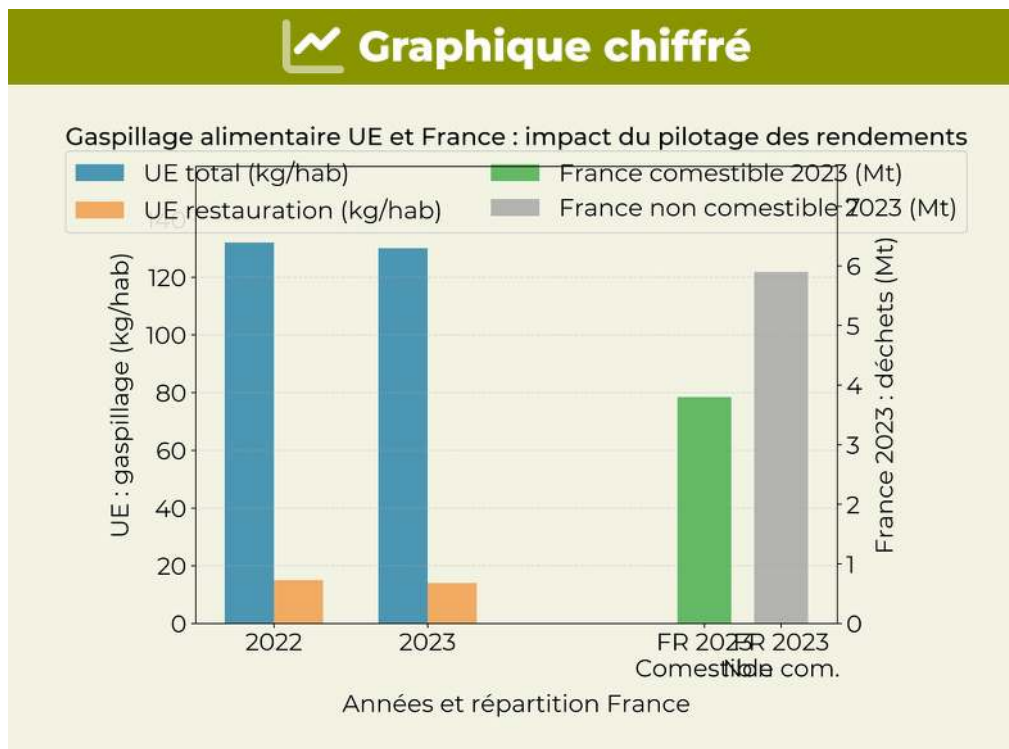
2. Appliquer en cuisine :

Adapter les recettes :

Pour doubler une recette multiplie chaque ingrédient par 2. Pour diviser par 2 utilise 0,5. Pense aux unités et arrondis raisonnablement pour les épices et les aromates.

Calculer des marges et pertes :

En production tu peux mesurer la perte après cuisson. Si 10 kg de pâte donnent 8 kg de produit fini, la perte est de 20%. Note ces chiffres sur la fiche technique.



Mini cas concret :

Contexte : cantine scolaire 50 couverts, recette initiale pour 10 personnes. Il faut adapter pour 50, multiplier par 5. Objectif : maintenir coût et équilibre nutritif pour chaque portion.

Étapes : calculer coefficient 5, ajuster épices et sel, arrondir poids, tester en dégustation.

Résultat attendu : 5 kg de farine transformés en 12 kg de produit fini, fiche technique livrable.

Astuce pratique :

Note toujours le coefficient utilisé sur la fiche avant cuisson, une fois j'ai oublié de multiplier le sel et le plat était fade, depuis je note systématiquement pour éviter l'erreur.

Ingrédient	Quantité pour 10	Quantité pour 50
Farine	1 kg	5 kg
Eau	600 ml	3 000 ml
Sel	15 g	75 g
Levure	10 g	50 g
Beurre	200 g	1 000 g

Interprétation :

Vérifie le coût par portion en divisant le coût total par le nombre de couverts. Pour 50 couverts calcule le coût total puis divise par 50 pour obtenir le coût unitaire et fixer le prix.

Action	Pourquoi
Vérifier le coefficient	Évite les erreurs de quantité
Mesurer précisément	Maintient la qualité et le coût
Noter les pertes	Permet d'ajuster les approvisionnements
Arrondir intelligemment	Facilite la production sans gâchis
Goûter et ajuster	Assure l'équilibre des saveurs

Ce qu'il faut retenir

Tu utilises proportions et pourcentages pour faire évoluer une recette sans perdre l'équilibre : une proportion relie deux quantités, et un pourcentage est une **fraction sur 100**.

- Calcule le **coefficient de multiplication** (ex. 10 à 50 couverts : x5) et applique-le à chaque ingrédient, en gérant unités et arrondis.
- Pour les épices, arrondis avec bon sens puis goûte pour ajuster.
- Mesure la **perte après cuisson** (ex. 10 kg à 8 kg : 20%) et note-la sur la fiche technique.
- Suis le **coût par portion** : coût total divisé par le nombre de couverts.

Note toujours ton coefficient avant cuisson pour éviter les oublis. En combinant mesures précises, arrondis intelligents et dégustation, tu sécurises qualité, coûts et approvisionnements.

Chapitre 2 : Mesures et conversions

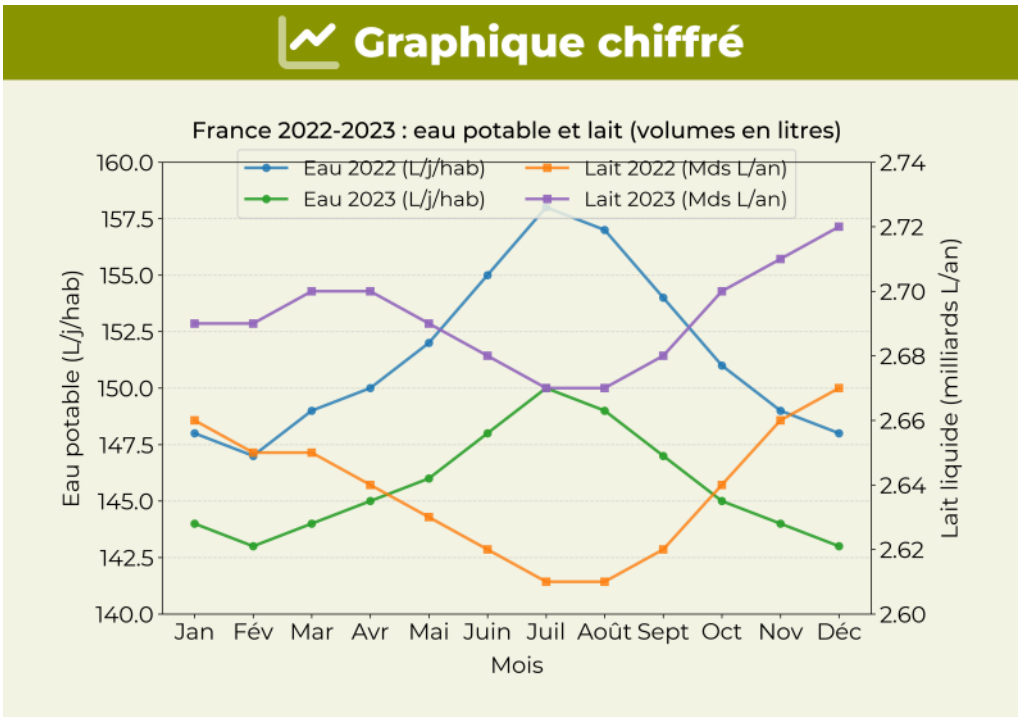
1. Conversions d'unités de base :

Unité et préfixes :

Tu dois maîtriser gramme, kilogramme, millilitre et litre, ainsi que les préfixes kilo et centi, pour convertir vite entre elles lors des préparations en cuisine quotidienne.

Exemples rapides :

Un kilogramme vaut 1000 grammes, un litre vaut 1000 millilitres, et 1 millilitre d'eau pèse environ 1 gramme à température ambiante, ce qui simplifie beaucoup les conversions pratiques.



Exemple d'équivalence :

Pour 250 ml d'eau, tu as 250 g, donc si tu dois remplacer un liquide par un autre de densité proche, reporte directement le chiffre en grammes pour gagner du temps.

Élément	Conversion	Remarque
Kilogramme	1 kg = 1000 g	Utilise kg pour achats, g pour recettes
Litre	1 L = 1000 ml	Liquides: ml pour petites quantités
Cuillère à soupe	1 cs ≈ 15 ml	Varie selon pays et outil
Cuillère à café	1 cc ≈ 5 ml	Pratique pour épices
Eau	1 ml ≈ 1 g	Base pour conversions rapides

2. Mesurer et convertir masse/volume en cuisine :

Densité et règles pratiques :

La densité relie masse et volume, par exemple miel $\approx 1,4$ g/ml, huile $\approx 0,92$ g/ml, farine environ 0,6 g/ml selon le tamisage, adapte tes conversions selon l'ingrédient.

Calcul pas à pas :

Formule utile, masse = densité $\times$ volume. Pour l'eau densité = 1 g/ml, donc masse en grammes égale volume en millilitres, remplace densité pour les autres ingrédients.

Exemple d'une conversion :

Tu veux 600 g de miel, densité miel = 1,4 g/ml. Volume = masse $\div$ densité = $600 \div 1,4 \approx 428,6$ ml, arrondis à 430 ml pour le dosage pratique.

Ingrédient	Densité approximative	Utilité
Eau	1,00 g/ml	Référence pour conversions
Huile	0,92 g/ml	Convertir ml en g selon densité
Miel	1,40 g/ml	Dosages liquides épais
Farine	0,60 g/ml	Mesure en volume variable
Sucre cristallisé	0,85 g/ml	Pratique pour sirops

En stage, pèse toujours sur balance tarée avant de convertir, cela évite erreurs et gaspillage et te fait gagner environ 5 à 10 minutes sur la préparation collective.

3. Astuces et erreurs fréquentes :

Erreurs à éviter :

Ne confonds pas poids et volume pour les ingrédients non aqueux, n'oublie pas de tarer la balance, évite d'utiliser des tasses US sans conversion, cela provoque des erreurs importantes au service.

Checklist opérationnelle :

Utilise cette liste avant de commencer un dosage pour être sûr de ne rien oublier et gagner en régularité et rapidité en cuisine.

Tâche	À vérifier
Tarrer la balance	Zéro avant chaque pesée
Vérifier l'unité	Grammes ou millilitres
Convertir ml en g	Appliquer densité si nécessaire

Arrondir raisonnablement	Ne pas perdre la précision essentielle
Noter les conversions	Conserver sur fiche recette

Mini cas concret :

Contexte, tu dois adapter une recette pour 30 couverts au lieu de 8, la recette initiale prévoit 400 g de crème pour 8 personnes, tu dois recalculer la quantité totale nécessaire.

Étapes et résultat, coefficient d'échelle = $30 \div 8 = 3,75$, quantité crème = $400 \text{ g} \times 3,75 = 1500 \text{ g}$, arrondis à 1,5 kg, livrable attendu, fiche recette avec nouvelles quantités et liste d'achat chiffrée.

Je me suis planté une fois en multipliant sans vérifier le coefficient, j'ai retenu la leçon et maintenant je vérifie toujours deux fois.

i Ce qu'il faut retenir

Tu gagnes du temps en cuisine en maîtrisant les conversions simples et la densité. Retiens les bases (1 kg = 1000 g, 1 L = 1000 ml) et la règle pratique de l'eau : **1 ml d'eau = 1 g**. Pour les autres ingrédients, utilise **masse = densité × volume** et adapte selon miel, huile ou farine.

- Repères utiles : **cuillère à soupe ≈ 15 ml, cuillère à café ≈ 5 ml**.
- Avant de doser : tare la balance, vérifie l'unité, applique la densité, puis arrondis raisonnablement.
- Pour une recette, calcule le coefficient (ex. $30 \div 8 = 3,75$) puis multiplie les quantités.

Évite de confondre masse et volume pour les ingrédients non aqueux et méfie-toi des tasses US sans conversion. Note tes conversions sur la fiche recette et vérifie deux fois pour rester régulier au service.

Chapitre 3 : Tableaux et graphiques

1. Lire et construire un tableau :

Type et objectif :

Un tableau sert à organiser des données brutes pour mieux les lire, comparer des jours, des recettes ou des coûts, et préparer un graphique utile au service ou aux commandes.

Construire un tableau de fréquences :

Commence par noter les valeurs observées, calcule la fréquence de chaque valeur, puis transforme la fréquence en pourcentage pour voir la part relative de chaque ligne.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Sur une semaine, tu comptabilises les portions vendues par jour, totalises 480 portions, puis calcules $40/480 \times 100 = 8,33\%$ pour lundi, et ainsi de suite pour chaque jour.

Représentation graphique :

Choisis un graphique adapté, histogramme pour des quantités journalières, camembert pour des parts relatives, ou courbe pour suivre une tendance sur plusieurs semaines.

Jour	Portions vendues	Pourcentage
Lundi	40	8,33%
Mardi	45	9,38%
Mercredi	50	10,42%
Jeudi	55	11,46%
Vendredi	80	16,67%
Samedi	120	25,00%
Dimanche	90	18,75%

2. Interpréter graphiques et indicateurs :

Moyenne et médiane :

La moyenne te donne la valeur moyenne sur un échantillon, utile pour estimer les besoins quotidiens. La médiane indique le point central, moins sensible aux valeurs extrêmes.



Représentation visuelle

Refroidir rapidement les préparations en 30 minutes limite la prolifération bactérienne

Exemple de calcul de moyenne :

Coûts par portion observés 3,20 €, 2,50 €, 4,00 €, 3,80 €, 2,00 €. Somme 15,50 €. Moyenne $15,50 \text{ €} \div 5 = 3,10 \text{ €}$ par portion.

Tendance et dispersion :

La tendance montre si tes ventes augmentent ou baissent sur plusieurs semaines. La dispersion, comme l'étendue entre max et min, t'aide à prévoir la variabilité et la sécurité des commandes.

Astuce pratique :

Note tes ventes chaque jour pendant 4 semaines, calcule moyenne hebdomadaire et compare. Si la variance dépasse 20%, pense à adapter les stocks ou proposer une promotion ciblée.

3. Cas concret et check-list opérationnelle :

Mini cas concret :

Contexte: un restaurant prépare 80 soupes par jour, vend en moyenne 69 soupes. Étapes: recueil 7 jours, tableau, calculs, graphique. Résultat: ajustement à 70 préparations, économie nette 15,00 € par jour.

Exemple de cas concret chiffré :

Avant: 80 préparées, 69 vendues, gaspillage $11 \text{ portions} \times 1,50 \text{ €} = 16,50 \text{ €}$ perdu par jour.
Après: préparation 70, gaspillage $1 \times 1,50 \text{ €} = 1,50 \text{ €}$, économie 15,00 € par jour, soit 450 € en 30 jours.

Livrable attendu :

Un fichier CSV avec le tableau hebdomadaire, un graphique barre PNG montrant ventes par jour et une fiche récapitulative de 1 page proposant la quantité ajustée et gain estimé.

Check-list opérationnelle :

Utilise cette table comme guide rapide pour appliquer l'analyse au service ou au stage.

Action	Quand	Livrable attendu
Collecter ventes	Chaque jour, pendant 7 jours	Tableau CSV
Calculer totaux	Après la semaine	Somme et moyenne
Faire graphique	Après calculs	PNG ou papier A4
Proposer ajustement	Jour suivant analyse	Fiche récapitulative
Suivi	Après 2 semaines	Bilan chiffré

Petit ressenti vécu, je me souviens d'une fois où un simple tableau a évité 300 € de pertes en un mois, alors oui, ces outils sont puissants sur le terrain.

Ce qu'il faut retenir

Un tableau te sert à organiser des données pour comparer et décider, puis à créer un graphique clair. Pour un **tableau de fréquences**, tu notes les valeurs, calcules la fréquence et la convertis en pourcentage. Côté lecture, distingue **moyenne et médiane**, observe la tendance, et mesure la dispersion (max-min) pour sécuriser tes commandes.

- Choisis le bon visuel : histogramme (quantités), camembert (parts), courbe (tendance).
- Suis tes ventes 4 semaines et ajuste si la variance dépasse 20%.
- Rends un **fichier CSV hebdomadaire**, un graphique (PNG) et une **fiche récapitulative** avec l'ajustement proposé.

En pratique, ce trio tableau, indicateurs, graphique peut réduire le gaspillage : en ajustant une production de 80 à 70, tu économises 15 € par jour. Fais un suivi après deux semaines pour valider le gain.

Chapitre 4 : Notions de chimie

1. Bases utiles en cuisine :

Atomes, molécules et liaisons :

L'essentiel à retenir, ce sont les molécules qui font le goût et la texture, eau, protéines, lipides et sucres. Comprendre leurs interactions te permet d'anticiper réactions en cuisson et conservation.

Acides, bases et pH :

Le pH va de 0 à 14, 7 étant neutre, inférieur à 7 acide, supérieur à 7 basique. En cuisine, citron pH $\approx$ 2, lait pH $\approx$ 6,5, eau pH $\approx$ 7, ces chiffres influencent coagulation et conservation.

Solutions et concentrations :

Formule utile pour dilutions, $C_1 \times V_1 = C_2 \times V_2$, sert à préparer solutions acides ou salées. C en pourcentage massique ou volumique, V en litres ou millilitres selon le dosage.

Exemple de dilution :

Pour obtenir 1 L d'une solution à 2% à partir d'un vinaigre commercial à 5%, calcule $V_1 = \frac{2\% \times 1 \text{ L}}{5\%} = 0,4 \text{ L}$, soit 400 mL de vinaigre et 600 mL d'eau.

2. Réactions courantes en cuisine :

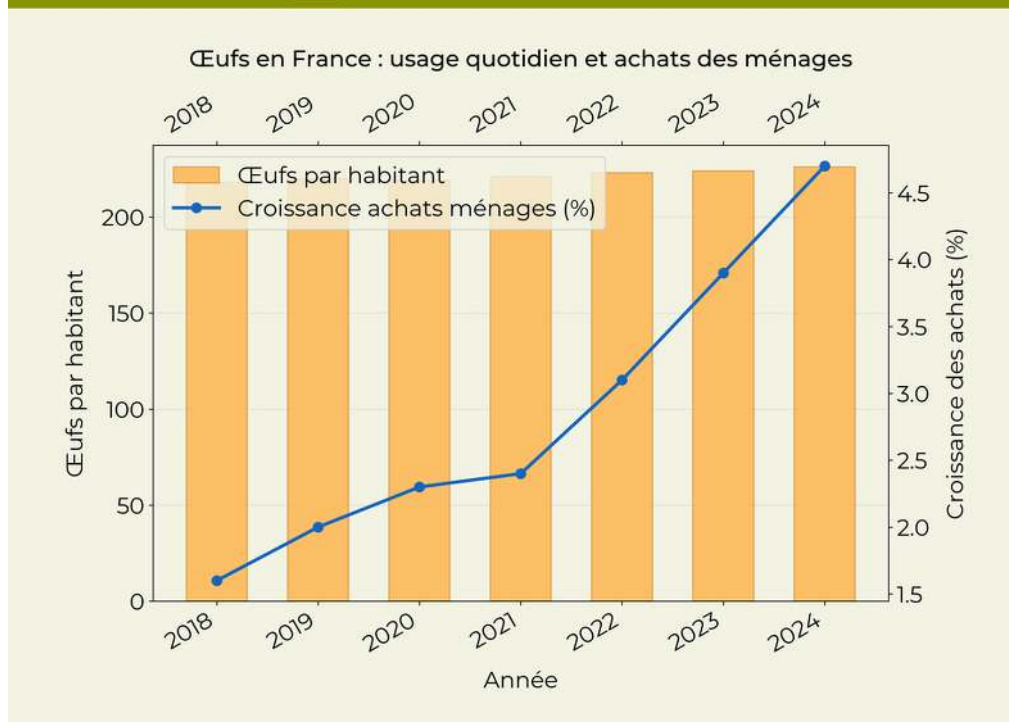
La réaction de maillard et caramélisation :

La Maillard demande sucres réducteurs et acides aminés, elle commence autour de 140 °C et monte jusqu'à 165 °C, c'est elle qui apporte couleur et arômes en rôtissage ou sur une poêle chaude.

Dénaturation et coagulation des protéines :

Les protéines se déroulent puis coagulent selon la température, par exemple blanc d'œuf coagulé entre 62 et 65 °C, jaune autour de 65 à 70 °C, ce pointage guide la cuisson des œufs et sauces.

Graphique chiffré



Émulsions et stabilité :

Une émulsion lie huile et eau grâce à un émulsifiant, comme le jaune d'œuf. En pratique, 1 jaune peut émulsionner environ 100 à 150 mL d'huile, adapter la quantité pour éviter la rupture.

Astuce terrain :

Si ta mayonnaise tourne, essaie d'ajouter 1 cuillère à café d'eau tiède puis émulsionne doucement, souvent ça sauve la préparation sans tout jeter.

Réaction	Température typique	Effet	Exemple
Maillard	140 à 165 °C	Brunissement, arômes	Saisir une côte à ~160 °C
Caramélisation	160 à 180 °C	Coloration sucre	Caraméliser du sucre pour une tarte
Coagulation protéique	62 à 85 °C	Fermeture de la matrice	Cuisson œuf mollet

3. Manipulations courtes et cas concret :

Expérience simple de pH :

Matériel : papier pH ou pH-mètre, échantillons de citron, vinaigre, lait, eau. Mesure trois fois chaque liquide et note la moyenne pour comparer acidités et décisions de conservation.

Tableau de mesures ph :

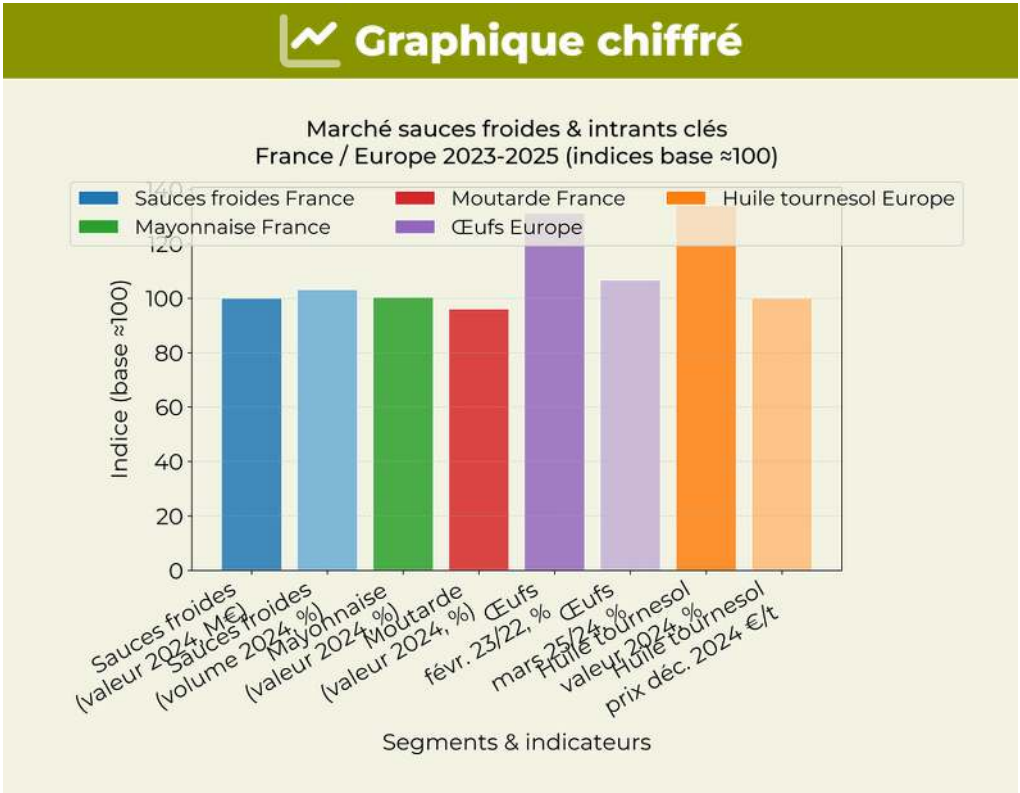
Échantillon	Ph mesuré	Interprétation
Jus de citron	≈ 2	Acide fort, conserve et modifie protéines
Vinaigre ménager	≈ 2,5 à 3	Utilisé pour marinades et conservation
Lait	≈ 6,5	Près du neutre, sensible aux bactéries acidifiantes
Eau	≈ 7	Neutre, sert de base de dilution

Mini cas concret : fabrication de mayonnaise pour 40 portions :

Contexte, 40 portions de 20 g = 800 g de mayonnaise. Objectif, émulsion stable pour service en 1,5 heure, goût équilibré. Livrable attendu, 800 g de mayonnaise homogène et tenue 4 heures au froid.

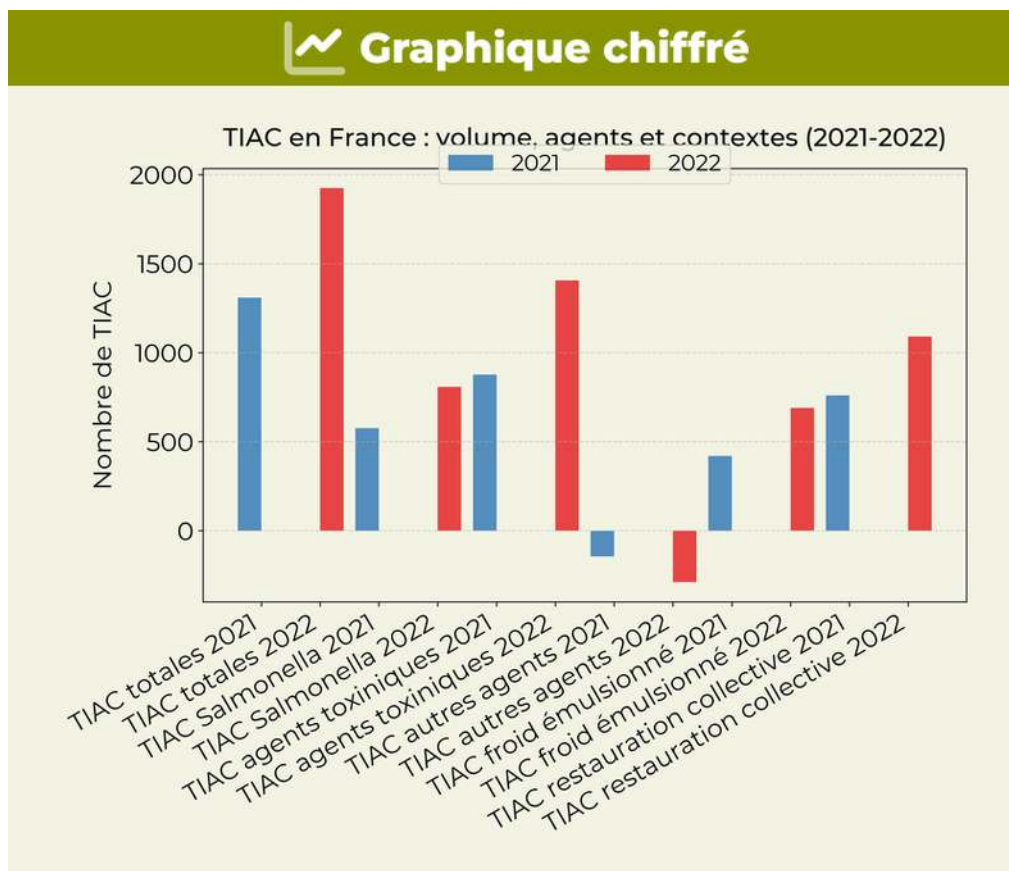
Étapes chiffrées :

Recette adaptée, 6 jaunes d'œuf, 700 mL d'huile, 80 mL de vinaigre à 5%, 20 g de moutarde, sel. Procédé, émulsionner progressivement 700 mL d'huile sur 6 jaunes pour obtenir 800 g final.



Résultat et contrôle :

Après émulsion, vérifier texture et goût. Si volume final ≈ 800 g et texture homogène, livrable conforme. Conserver au frais à ≤ 4 °C, utiliser sous 4 heures en service continu.



Check-list opérationnelle :

Étape	Pourquoi	Objectif chiffré
Peser ingrédients	Précision de la recette	± 2 g par ingrédient clé
Tempérer ingrédients	Meilleure émulsion	Température ≈ 20 °C
Ajouter huile lentement	Éviter rupture	Flux continu, goutte à goutte initial
Vérifier pH si requis	Sécurité alimentaire	pH cible $\leq 4,5$ selon préparation

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

En stage, j'ai réduit le temps d'émulsion de 30% en pré-mélangeant moutarde et vinaigre, ce qui a stabilisé la mayonnaise et diminué les pertes de 200 g par lot.

i Ce qu'il faut retenir

En cuisine, tu travailles surtout avec des molécules (eau, protéines, lipides, sucres) : comprendre leurs interactions t'aide à prévoir goût, texture et conservation.

- **pH et acidité en cuisine** : 0 à 14, 7 neutre. Citron ~2, lait ~6,5, eau ~7; ça joue sur la coagulation et la conservation.
- **Calcul de dilution simple** : $C1 \times V1 = C2 \times V2$ (ex. 5% vers 2% : 400 mL + 600 mL d'eau pour 1 L).
- **Réactions clés à la chaleur** : Maillard 140–165 °C, caramélisation 160–180 °C; protéines qui coagulent (blanc 62–65 °C).
- **Émulsion stable mayonnaise** : un jaune émulsionne ~100–150 mL d'huile; huile ajoutée lentement, et si ça tourne, un peu d'eau tiède peut sauver.

Mesure le pH (3 mesures puis moyenne) pour guider tes choix. Pour une mayo de service, pèse, tempère vers 20 °C, émulsionne progressivement et garde au froid à ≤ 4 °C pour limiter les risques.

Langue vivante étrangère (Anglais)

Présentation de la matière :

En **CAP Cuisine** (Cuisine), l'anglais t'aide à accueillir, expliquer un plat, gérer une allergie, et comprendre des demandes simples. Cette matière conduit à une épreuve obligatoire notée sur 20, avec un **coefficient de 1**, au **niveau A2**.

En **CCF en 2 temps**, tout se passe durant la dernière année. Tu as un **écrit d'1 heure** qui mélange compréhension orale, compréhension écrite et expression écrite, avec un texte attendu de 60 à 80 mots.

Tu passes aussi un **oral de 6 minutes**, 3 minutes d'exposé puis 3 minutes d'échange, souvent lié à un projet ou à un stage. J'ai vu un camarade sauver une prise de commande juste en restant simple et clair.

Conseil : Pour réussir.

Travaille court mais souvent: 3 fois par semaine, 15 minutes. Revois 10 mots, puis fais 5 phrases complètes à voix haute, en te chronométrant, c'est ce qui te prépare le mieux à l'oral.

Fais-toi une fiche avec 20 phrases de service et 20 mots de **vocabulaire de cuisine** (cuissons, textures, allergies). Piège fréquent: traduire mot à mot, alors vise des phrases simples, et vérifie les temps de base au présent.

Table des matières

Chapitre 1 : Compréhension orale	Aller
1. Préparer ton écoute	Aller
2. Techniques d'écoute actives	Aller
Chapitre 2 : Expression orale	Aller
1. Préparer ta prise de parole	Aller
2. Parler en cuisine	Aller
3. Techniques pour être compris	Aller
Chapitre 3 : Vocabulaire professionnel	Aller
1. Vocabulaire de base en cuisine	Aller
2. Vocabulaire pour la communication en brigade	Aller
3. Vocabulaire technique et fiches	Aller

Chapitre 1 : Compréhension orale

1. Préparer ton écoute :

Objectif et public :

Ce point t'aide à savoir quoi écouter pendant les cours, les stages et en examen oral, afin de repérer consignes, temps et allergies, et comprendre l'essentiel en situation professionnelle.

Plan simple :

Avant d'écouter, apprends le contexte, anticipe le vocabulaire technique et décide d'un objectif clair, par exemple repérer 5 consignes importantes en moins de 3 minutes.

Exemple d'écoute courte :

Listen for the main instructions, not every word. (Écoute les instructions principales, pas chaque mot.)

Astuce préparation :

Avant le service, note 3 mots clés attendus, comme "starter", "allergy", "timing", et demande au chef un rapide résumé de 2 minutes si possible.

2. Techniques d'écoute actives :

Signaux clés et vocabulaire :

Apprends 10 à 15 mots et expressions utiles pour le service, par exemple pour demander une précision ou confirmer une commande, cela réduit les erreurs de distribution.

Prendre des notes efficaces :

Utilise un système simple: 1 colonne pour la commande, 1 pour allergies, et 1 pour timing, prends 3 à 5 abréviations pour aller vite en situation réelle.

Mini cas concret :

Contexte: petit traiteur, 80 couverts le samedi soir, briefing 5 minutes. Étapes: écouter briefing, noter 6 allergies, répartir 4 postes. Résultat: service réalisé en 90 minutes, aucune erreur alimentaire. Livrable: fiche récapitulative d'une page avec 6 points clés.

Exemple de dialogue court :

"What's the timing for starters?" (Quel est le timing pour les entrées?) "Serve starters in 10 minutes, check allergies." (Sers les entrées dans 10 minutes, vérifie les allergies.)

Checklist opérationnelle :

Voici une petite liste à suivre rapidement avant un service ou un examen, utile en stage et en salle d'épreuve.

Élément	Action
---------	--------

Briefing	Écouter 3 points clés et noter
Allergies	Noter et surligner sur la fiche
Timing	Vérifier et répéter à l'équipe
Vocabulaire	Réviser 10 mots avant le service

Erreurs fréquentes :

- Confondre "waiter" et "chef", dire "Waiter" au lieu de "Chef" peut créer un quiproquo, apprend les rôles clairement.
- Dire "I forget" au lieu de "I forgot", préfère des formulations courtes comme "I forgot the order" pour être compris.
- Ne pas répéter une consigne, toujours répéter "So, starters in 10 minutes" pour confirmer.

Exemple de vocabulaire bilingue :

Learn these kitchen phrases and their translations, they help during a briefing and on the line.

English phrase	French translation
Starter	Entrée
Allergy	Allergie
On the line	En cuisine
To plate	Dresser
Service time	Temps de service
On the fly	Urgent
Check the order	Vérifie la commande
All set	Tout est prêt

Mini-dialogue pratique :

"We have an allergy to nuts, note it." (Nous avons une allergie aux fruits à coque, note-le.)

"Noted, will plate separately." (Noté, je dresse séparément.)

Checklist rapide :

Tâche	Quand
Écouter le briefing	Avant le service

Noter allergies	Pendant le briefing
Confirmer timings	Immédiatement après
Répéter la consigne	Avant de commencer
Vérifier la fiche	Avant le service

Astuce de stage :

Si tu es stressé en briefing, écris 3 mots clés et répète-les à voix haute, cela aide à mémoriser et montre que tu es engagé, j'ai testé cette méthode en stage et ça marche.

Ce qu'il faut retenir

Pour réussir ta compréhension orale en service ou à l'oral, prépare ton écoute: clarifie le contexte et vise un objectif simple, comme repérer les consignes clés sans écouter chaque mot.

- Anticipe le **vocabulaire du service** (10 à 15 expressions) et demande un bref résumé si besoin.
- Prends des notes en 3 colonnes: commande, allergies, timing, avec quelques abréviations.
- Confirme en répétant les **consignes et timings** et surligne les **allergies à noter**.
- Évite les confusions de rôles et les temps verbaux, privilégie des phrases courtes.

Avant de commencer, fais ta checklist: briefing, allergies, timing, vocabulaire. En cas de stress, écris 3 mots clés et répète-les à voix haute pour mieux mémoriser et sécuriser le service.

Chapitre 2 : Expression orale

1. Préparer ta prise de parole :

Objectif et public :

Ton objectif est d'expliquer un plat en 30 à 60 secondes devant le jury ou l'équipe. Montre que tu maîtrises le vocabulaire culinaire, la sécurité alimentaire et que tu peux répondre à 2 questions simples.

Plan simple :

Structure ta prise de parole en 3 parties : salutation, description du plat en 2 à 4 phrases, et phrase finale pour proposer le service. Garde le tout entre 30 et 45 secondes pour rester clair.

Vocabulaire clé :

- Présenter le plat
- Indiquer les allergènes
- Description des cuissons
- Exprimer une suggestion

Exemple d'introduction :

"Good morning, today I present our fish dish." (Bonjour, aujourd'hui je présente notre plat de poisson.) Utilise cette phrase pour démarrer calmement ta présentation devant le jury ou les clients.

2. Parler en cuisine :

Situations courantes :

Tu vas demander un ustensile, annoncer un plat, modifier une commande ou signaler une allergie. Ces échanges durent souvent moins de 20 secondes, donc choisis des phrases courtes et précises pour être compris.

Exemple de dialogue :

- "Can I have the mixer, please?" (Puis-je avoir le batteur, s'il te plaît ?) – Short and polite request.
- "This dish contains nuts." (Ce plat contient des fruits à coque.) – Important for allergen information.
- "Is the sauce ready?" (La sauce est-elle prête ?) – Quick check during le service.

Erreurs fréquentes :

- Mauvaise formulation : "I need more salt please quickly." Correcte en anglais : "Could you pass the salt, please?" (Peux-tu me passer le sel, s'il te plaît ?) - Formulation plus polie et claire.
- Mauvaise formulation : "This plate has peanut." Correcte en anglais : "This dish contains peanuts." (Ce plat contient des cacahuètes.) - Utiliser "contains" pour les allergènes.
- Mauvaise formulation : "You cook?" Correcte en anglais : "Are you cooking now?" (Es-tu en train de cuisiner maintenant ?) - Forme interrogative complète.

Voici un tableau bilingue pratique pour le service et la communication en cuisine.

English	Français
Could you pass the salt, please?	Peux-tu me passer le sel, s'il te plaît ?
This dish contains nuts	Ce plat contient des fruits à coque
Is the sauce ready?	La sauce est-elle prête ?
I will prepare the garnish	Je vais préparer la garniture
About how long to wait?	À peu près combien de temps faut-il attendre ?
Allergy: does it contain gluten?	Allergie : contient-il du gluten ?
I will taste and adjust seasoning	Je vais goûter et ajuster l'assaisonnement
Can you repeat the order?	Peux-tu répéter la commande ?
I finished the prep for this station	J'ai fini la préparation pour cette station

3. Techniques pour être compris :

Prononciation :

Travaille les voyelles et les consonnes clés, répète les mots techniques 5 fois à voix haute. Enregistre-toi 10 minutes par jour et écoute pour corriger les sons problématiques.

Mini cas concret :

Contexte : stage en cuisine avec 3 collègues. Étapes : créer 1 fiche bilingue de 6 phrases, répéter la présentation 3 fois, présenter 45 secondes devant le chef. Résultat : meilleure fluidité. Livrable : 1 fiche de 6 phrases.

Checklist opérationnelle :

Avant ton service, suis cette check-list rapide pour gagner en confiance et en clarté.

Action	Pourquoi	Temps
--------	----------	-------

Préparer 6 phrases clés	Avoir des réponses prêtes pour le jury et l'équipe	10 minutes
Répéter la présentation à voix haute	Améliorer le rythme et la prononciation	3 répétitions
Enregistrer une prise	Écouter les erreurs et les corriger	10 minutes
Demander un feedback	Savoir ce qui est compris ou non	5 minutes

Astuce pratique :

Si tu manques d'assurance, commence par 2 phrases que tu maîtrises, puis enchaîne progressivement. Cet ordre simple réduit le stress et évite les blancs pendant 30 à 45 secondes de présentation.

Je me souviens d'une soirée où mon accent a fait sourire le chef, et cette décontraction m'a aidé à mieux communiquer.

Ce qu'il faut retenir

Tu dois présenter un plat en 30 à 60 secondes en montrant vocabulaire, sécurité alimentaire et capacité à répondre à 2 questions. Vise un **plan en 3 parties** et reste clair.

- Utilise des **phrases courtes et précises** en cuisine : demander un outil, vérifier une sauce, modifier une commande.
- Pense à **indiquer les allergènes** avec "contains" (nuts, peanuts, gluten) et évite les formulations maladroites.
- Progresse avec la prononciation : répète, et **t'enregistrer 10 minutes** par jour pour corriger.

Avant le service, prépare 6 phrases clés, répète ta présentation, enregistre une prise et demande un feedback. Si tu stresses, démarre par 2 phrases que tu maîtrises puis enchaîne : tu gagnes en fluidité et tu évites les blancs.

Chapitre 3 : Vocabulaire professionnel

1. Vocabulaire de base en cuisine :

Mots essentiels :

Apprends d'abord les mots que tu entendras tout le temps en cuisine, ils te feront gagner 2 à 5 minutes à chaque service quand tu les reconnais vite et que tu réagis correctement.

Verbes courants :

Concentre-toi sur 12 verbes utiles pour le CAP Cuisine, ils servent à expliquer les actions en brigade et à suivre une recette sans te perdre durant le service.

Expressions de sécurité :

Maîtrise 6 expressions de sécurité pour prévenir les accidents, demander de l'aide et signaler un danger, c'est souvent ce qui fait la différence en stage et en examen.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

"Could you pass me the tongs?" (Peux-tu me passer les pinces?) Cette phrase simple évite les déplacements inutiles pendant le service.

English	Français
Ingredient	Ingrédient
Quantity	Quantité
Chop	Hacher
Slice	Trancher
Boil	Bouillir
Fry	Frire
Season	Assaisonner
Taste	Goûter
Clean	Nettoyer
Hot	Chaude / chaud
Allergy	Allergie

2. Vocabulaire pour la communication en brigade :

Se présenter et demander de l'aide :

Apprends 8 formules pour te présenter, demander une tâche ou demander de l'aide, elles t'aideront à t'intégrer plus vite en stage et à éviter les malentendus pendant un service chargé.

Donner des consignes :

Utilise des phrases courtes, verbes à l'infinitif et mots-clés en anglais pour que tout soit clair, tu économiseras en moyenne 1 à 3 minutes par ordre sur un coup de feu.

Formules de politesse professionnelles :

Maîtrise 6 formules pour s'excuser, remercier ou refuser poliment, elles préservent l'ambiance en équipe et montrent ton sérieux auprès du chef.

Exemple de dialogue court :

"Can I help you with the prep?" (Puis-je t'aider pour la préparation ?) – "Yes please, peel 500 g of carrots please." (Oui s'il te plaît, épluche 500 g de carottes s'il te plaît.)

Erreurs fréquentes :

Confonds souvent "serve" et "serve" en contexte n'aide pas, préfère des verbes précis comme "plate" pour dresser. Corriger ces erreurs montre ton niveau et évite les quiproquos en service.

- Wrong: "I will do the service." Correct: "I will serve the dish." (Faux: "Je vais faire le service." Correct: "Je vais servir le plat.")
- Wrong: "Put on fire." Correct: "Turn on the stove." (Faux: "Mettre sur feu." Correct: "Allumer la plaque.")
- Wrong: "Make the sauce." Correct: "Prepare the sauce." (Faux: "Faire la sauce." Correct: "Préparer la sauce.")

3. Vocabulaire technique et fiches :

Ingrédients et quantités :

Sache dire les unités et conversions de base en anglais, par exemple 250 g, 500 ml, 1 kg, cela évite les erreurs en production et pendant l'examen pratique où la précision compte.

Techniques de cuisson :

Apprends les mots pour 10 techniques courantes et associe chaque terme à une action précise, cela t'aidera à suivre une fiche technique étrangère ou à la rédiger toi-même pendant le TP.

Fiches et livrables :

Rédige une fiche simple en anglais pour 1 recette, incluant ingrédients, quantités et étapes, c'est un livrable pratique que tu peux présenter en stage ou à l'examen pour montrer ton niveau.

Exemple de mini cas concret :

Contexte: Service du midi 30 couverts, étape 1 préparer une sauce tomate pour 30 portions, étape 2 cuire et dresser en 25 minutes, résultat: 30 portions servies en 20 minutes. Livrable attendu: fiche recette d'une page avec ingrédients précis et temps de cuisson en minutes.

Checklist opérationnelle	À faire
Before service	Check ingredients, weights and mise en place for 30 covers
During service	Use short English commands for orders and timing
Quality control	Taste and season at +10 minutes before plating
After service	Note issues and quantities used for next shift

Exemple de phrase technique :

"Reduce the sauce for 10 minutes." (Faire réduire la sauce pendant 10 minutes.) Cela précise le temps et évite les sauces trop liquides en sortie d'assiette.

Astuce terrain :

Pratique 10 minutes par jour de vocabulaire en mettant des étiquettes bilingues sur les fournitures, cela m'a permis de retenir 50 mots en 2 semaines pendant mon stage, et tu gagneras en confiance.

Ce qu'il faut retenir

Pour être efficace en cuisine, maîtrise un **vocabulaire pro en cuisine** qui te fait réagir vite pendant le service et évite les malentendus.

- Apprends les **mots essentiels en cuisine** (ingrédients, quantités) et des **verbes d'action CAP** pour suivre une recette et la brigade.
- Utilise des **expressions de sécurité** et des formules pour demander de l'aide, t'excuser et remercier.
- Donne des **consignes courtes en anglais**, avec verbes précis (plate, prepare, turn on) pour éviter les erreurs.
- Rédige une fiche recette simple en anglais avec étapes, temps et unités pour le stage et l'examen.

Entraîne-toi 10 minutes par jour, par exemple avec des étiquettes bilingues. Tu gagneras en fluidité, en sécurité et en crédibilité face au chef.

Prévention-Santé-Environnement

Présentation de la matière :

En **CAP Cuisine (Cuisine)**, la **matière Prévention-Santé-Environnement** t'apprend les réflexes de sécurité, d'hygiène et d'éco-gestes. Elle mène à une **épreuve écrite** notée sur 20, **coefficient 1, durée 1 h**, en CCF ou en ponctuel.

Le sujet suit 2 parties: 12 points d'analyse de documents, puis 8 points sur les risques pro et la conduite à tenir en **situation d'urgence**. En ponctuel, c'est en fin d'année, en juin. J'ai vu un camarade perdre 2 points, réponse trop floue.

Conseil :

En 1 h, découpe ton temps: 10 minutes lecture, 40 minutes réponses, 10 minutes relecture. Les correcteurs veulent des **mesures réalistes** en cuisine.

Révise 3 fois 15 minutes par semaine. Fais une **fiche réflexe** pour danger, risque, prévention, urgence.

- Apprendre les pictogrammes et les EPI
- S'entraîner sur un cas de brûlure

Le piège: Tu récites le cours. Pour chaque réponse, écris 1 cause, 1 prévention, 1 justification.

Table des matières

Chapitre 1 : Prévention des risques	Aller
1. Les dangers en cuisine	Aller
2. Prévenir les accidents et les risques professionnels	Aller
Chapitre 2 : Gestes de premiers secours	Aller
1. Prévenir et agir en cas de brûlure	Aller
2. Saignements et plaies profondes	Aller
3. États de conscience, étouffement et électrocution	Aller
Chapitre 3 : Ergonomie au travail	Aller
1. Ergonomie du poste de travail	Aller
2. Gestes et postures	Aller
3. Organisation du temps et pauses	Aller
Chapitre 4 : Développement durable	Aller
1. Réduire et trier les déchets	Aller
2. Gestion de l'énergie et de l'eau	Aller
3. Sourcing et menus durables	Aller

Chapitre 1 : Prévention des risques

1. Les dangers en cuisine :

Risques physiques et chimiques :

En cuisine, tu vas rencontrer coupures, brûlures, glissades et intoxications liées aux produits d'entretien. Savoir les reconnaître évite les accidents et permet d'agir rapidement pour limiter la gravité.

Signes à surveiller :

Observe la douleur, la couleur de la peau, les difficultés respiratoires ou tout malaise. Ces signes orientent la gravité et la nécessité d'appeler les secours ou d'appliquer un soin immédiat.

Prévention immédiate :

Porte des chaussures antidérapantes, protège-toi avec des gants adaptés, nettoie immédiatement les projections d'huile et range les couteaux correctement. Une routine simple évite souvent des arrêts de travail inutiles.

Astuce stage :

Avant ton service, vérifie en 5 minutes l'état des sols, l'éclairage et la présence d'affichage sécurité, cela réduit les risques et ta charge mentale pendant le rush.

Exemple de brûlure :

Un stagiaire renverse de l'huile chaude, il doit refroidir la zone sous eau tiède pendant 10 minutes, couvrir avec un pansement stérile et prévenir le chef pour une traçabilité de l'accident.

2. Prévenir les accidents et les risques professionnels :

Organisation du poste de travail :

Range ton plan de travail, identifie les zones de circulation et marque les zones glissantes. Une bonne organisation gagne 10 à 15 minutes par service et réduit les risques d'accident.

Gestes et postures :

Plie les genoux pour ramasser une charge, limite le port manuel à 20 kg et utilise un chariot pour le reste. Change de posture toutes les 30 à 45 minutes pour éviter les douleurs lombaires.

Mini cas concret : réduction des glissades en plonge :

Contexte : petite brasserie avec 2 plongeurs, 5 glissades signalées en 1 mois, 2 arrêts.

Étapes : installer tapis antidérapants, formation de 20 minutes, plan de nettoyage toutes les 30 minutes, contrôle quotidien.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Après 2 mois d'actions, les glissades sont passées de 5 à 1 par mois, absences réduites de 40 pour cent, livrable attendu : fiche d'action signée, photos avant/après et planning de nettoyage.

Livrable et suivi :

Remets une fiche d'action documentaire contenant tâches, responsables, fréquence et preuves photographiques. Le livrable sert pour les réunions sécurité et comme pièce en cas d'inspection ou d'accident.

Élément	Question à se poser	Action rapide
Sol	Le sol est-il sec et dégagé ?	Signer le nettoyage et poser un panneau humide si nécessaire
Équipement de protection	Chacun a-t-il chaussures antidérapantes et gants adaptés ?	Vérifier et remplacer l'équipement défectueux
Produits chimiques	Les fiches de sécurité sont-elles accessibles ?	Afficher et former sur les FDS essentielles
Secours	La trousse et la sonnerie d'alarme sont-elles prêtes ?	Vérifier dates de péremption et emplacement

Checklist terrain :

- Vérifie le sol et enlève tout liquide visible.
- Assure-toi que chaque poste a un extincteur et une trousse.
- Contrôles les couteaux et appareils avant le service.
- Affiche les consignes d'urgence et les FDS visibles pour tous.

Astuce pratique :

Note chaque incident dans un cahier de liaison, cela facilite le suivi et montre aux inspecteurs que vous avez un processus d'amélioration continue.

Ce qu'il faut retenir

En cuisine, anticipe les **risques physiques et chimiques** (coupures, brûlures, glissades, produits d'entretien) et repère vite les signes de gravité (douleur, peau anormale, gêne respiratoire, malaise).

- Adopte des **chaussures antidérapantes**, gants adaptés, nettoyage immédiat des projections et rangement sûr des couteaux.
- Organise le poste : plan dégagé, zones de circulation, signalisation des sols humides, contrôle du matériel avant service.

- Soigne **gestes et postures** : plie les genoux, limite à 20 kg, utilise un chariot, change de position régulièrement.

Si incident (ex. brûlure), refroidis sous eau tiède 10 minutes, protège avec un pansement stérile et préviens le chef. Documente avec une **fiche d'action sécurité** et un cahier de liaison pour assurer le suivi.

Chapitre 2 : Gestes de premiers secours

1. Prévenir et agir en cas de brûlure :

Reconnaître la gravité :

Une brûlure superficielle provoque rougeur et douleur, une brûlure profonde montre cloque, peau blanche ou sensation de choc. Évalue la surface touchée, plus de 10 % du corps est une alerte sérieuse.

Gestes immédiats :

Refroidis la zone à l'eau tiède 10 à 20 minutes, retire bijoux et vêtements si possible, protège avec compresse propre sans appliquer corps gras, évite de percer les cloques pour limiter le risque infectieux.

Matériel et obligations :

Vérifie la trousse de secours avant chaque service, garde pansements stériles, compresses et film non adhérent. Note l'accident dans le registre et informe ton responsable dès que possible.

Exemple d'intervention sur brûlure :

En service du soir, un commis s'est brûlé au 2e degré sur la main, j'ai refroidi 15 minutes, appliqué compresse stérile et noté l'incident. Petite anecdote : la première fois, j'ai eu peur, mais le geste simple a tout changé.

2. Saignements et plaies profondes :

Arrêter le saignement :

Appuie fort et continu sur la plaie avec une compresse propre pendant 10 à 15 minutes sans regarder trop souvent, relève le membre si possible. Si saignement persiste, maintiens compression et alerte immédiatement.

Protection contre l'infection :

Nettoie autour de la plaie avec solution saline, ne touche pas la plaie directement, couvre avec pansement stérile. Vérifie le statut vaccinal contre le tétanos si la plaie est sale ou profonde.

Cas concret :

Contexte : service midi, 50 couverts, commis se coupe profondément avec un coupe-légumes. Étapes : compression 12 minutes, pansement compressif, appel infirmier, transport aux urgences. Résultat : suture et arrêt travail 3 jours. Livrable : fiche d'incident signée et photo du pansement.

Astuce matinale :

Place un kit pansement compressif prêt à l'emploi près du plan de travail, vérifie son contenu hebdomadairement. En stage, ce kit m'a évité 2 évacuations inutiles en 1 mois.

3. États de conscience, étouffement et électrocution :

Syndrome d'étouffement :

Si la personne peut tousser ou parler, encourage-la à tousser. Si elle ne peut pas respirer, pratique 5 claques dans le dos puis 5 compressions abdominales chez l'adulte, adapte la technique pour l'enfant.

Perte de conscience et réanimation :

D'après le ministère de la Santé, en cas d'arrêt cardiaque il faut débiter la réanimation dans 4 à 6 minutes pour limiter les séquelles. Commence le massage cardiaque à 100 à 120 compressions par minute jusqu'à l'arrivée des secours.

Électrocution et sécurisation :

Coupe l'alimentation si possible sans te mettre en danger, n'approche pas la victime tant que le courant circule, appelle 18 ou 112 si risque persiste, surveille respiration et pouls en attendant les secours.

Exemple d'étouffement :

En salle, une cliente avale un morceau coincé, je donne 5 claques dans le dos et l'objet ressort en moins de 2 minutes, la cliente reprend sa respiration et le service reprend normalement.

Danger	Réflexe immédiat	Qui alerte	Indicateur de gravité
Brûlure	Refroidir 10-20 minutes, couvrir proprement	Collègue proche puis responsable	Peau blanche, cloque étendue, douleur intense
Coupure/saignement	Compression directe 10-15 minutes	Personne sur place puis chef de cuisine	Saignement abondant, perte de conscience
Étouffement	Cliquer dans le dos puis compressions abdominales	Personne présente et chef si besoin	Incapacité à parler ou respirer
Perte de conscience	Vérifier respiration, débiter RCP si nécessaire	Appeler 15 ou 18 selon situation	Absence de respiration ou pouls
Électrocution	Couper courant, ne pas toucher sans sécurité	Responsable technique puis secours	Signes de brûlure, trouble de conscience

Utilise ce tableau comme aide mémoire au poste, imprime-le et colle-le près du passe pour que toute l'équipe sache qui fait quoi quand un accident survient pendant un service chargé.

Étape	Action	Responsable	Délai indicatif
Sécuriser la zone	Éloigner danger, couper source	Collègue le plus proche	1 minute
Appeler les secours	Composer 15, 18 ou 112 selon cas	Responsable de service	2 minutes
Soins immédiats	Premiers gestes adaptés (compression, refroidissement)	Personnel formé présent	Immédiatement
Noter l'incident	Remplir fiche d'accident et registre	Responsable RH ou chef	24 heures
Suivi médical	Orientation vers médecin ou urgence	Responsable et victime	48 heures

Ce qu'il faut retenir

En service, ton réflexe est de sécuriser, faire le bon geste, puis alerter et tracer.

- Brûlure : évalue profondeur et surface (alerte si étendue). **Refroidir 10-20 minutes**, retire bijoux, couvre proprement, ne perce pas les cloques.
- Coupure : **compression directe 10-15 minutes** sans relâcher, surélève si possible, pansement stérile, pense au tétanos si plaie sale.
- Étouffement : si ça ne respire plus, **5 claques puis 5 compressions**.
Perte de conscience : massage à 100-120/min. Électrocution : coupe le courant avant d'approcher.

Appeler 15, 18 ou 112 si gravité ou doute. Vérifie la trousse, garde un kit compressif prêt, et note l'accident dans le registre en informant ton responsable.

Chapitre 3 : Ergonomie au travail

1. Ergonomie du poste de travail :

Disposition du plan de travail :

Place les machines et les postes selon la fréquence d'utilisation, garde les ingrédients entre 70 et 110 cm de hauteur pour limiter les flexions et les torsions du dos.

Éclairage et visibilité :

Travaille avec un éclairage frontal de 500 à 1000 lux au plan de travail, évite l'éblouissement et vérifie l'angle d'incidence pour réduire la fatigue visuelle durant les préparations.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Réorganisé un poste pizzeria pour que la farine, la sauce et les ustensiles soient à moins de 50 cm les uns des autres, réduisant les déplacements de 40% sur une journée de 8 heures.

Petite anecdote :

Petite anecdote: lors de mon stage j'avais des douleurs au poignet jusqu'à ce qu'on ajuste la hauteur du plan de travail, le soulagement est arrivé en 3 jours.

2. Gestes et postures :

Postures à privilégier :

Garde le dos droit, fléchis les genoux pour soulever une charge et rapproche la charge du corps pour diminuer l'effort lombaire, évite les rotations rapides et les torsions répétées.

Utilisation d'outils et aides :

Utilise diable, chariot ou lève-plat pour les charges supérieures à 15 kg, demande de l'aide pour les objets lourds et veille à l'entretien des outils pour éviter les gestes forcés.

Astuce gestes :

Pendant les services, fais deux étirements simples de 30 secondes toutes les 2 heures pour réduire la raideur musculaire et améliorer la concentration.

3. Organisation du temps et pauses :

Rythme de travail et micro-pauses :

Planifie des micro-pauses de 2 minutes toutes les 30 minutes lors des tâches répétitives, alterne tâches debout et assis et limite les séries de découpes sans pause à moins de 45 minutes.

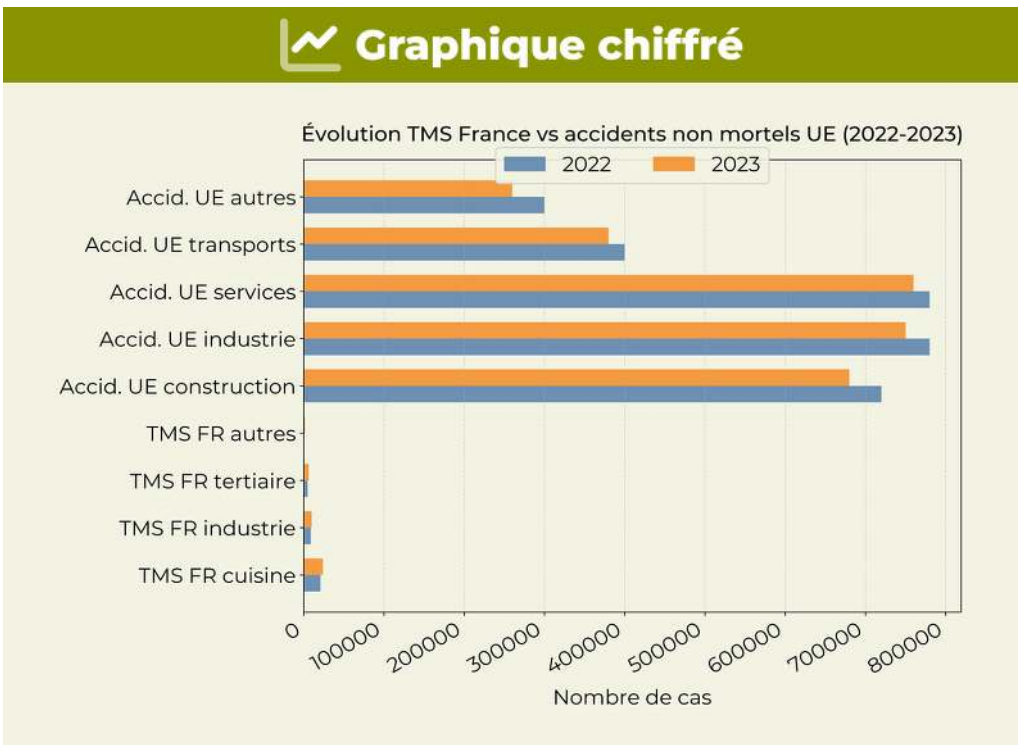
Qui fait quoi, quand ?

Responsable de cuisine ajuste les plannings et surveille les signes de fatigue, commis suit les pauses planifiées et signale tout inconfort indiqué par un indicateur de douleur sur 1 à 10.

Mini cas concret :

Contexte: un restaurant de 20 couverts avait 3 commis, constatait fatigue et 12% d'erreurs de dressage, on a réorganisé postes et pauses sur 4 semaines.

Étapes: analyse 2 jours d'observation, ajustement hauteurs de 10 cm, formation 1 heure sur gestes, plan de pauses. Résultat: baisse des erreurs à 4% et 30% moins de plaintes.



Livrable attendu: plan de poste rédigé, fiche de changements avec mesures en cm, planning de pauses, rapport de suivi sur 4 semaines montrant baisse des erreurs.

Synthèse des risques et mesures :

Voici un tableau récapitulatif des principaux risques ergonomiques en cuisine, avec des mesures concrètes à appliquer chaque jour en service.

Risque	Cause	Mesure	Indicateur
Lombalgie	Hauteurs inadaptées et charges mal portées	Ajuster hauteurs de 10 cm, formation levage, utiliser chariots	Réduction des signalements de douleur de 12% à 4% en 4 semaines

Fatigue visuelle	Éclairage insuffisant ou éblouissement	Appliquer 500-1000 lux, éviter reflets, entretien des lampes	Moins de plaintes visuelles durant le service
TMS membres supérieurs	Gestes répétitifs et outils inadaptés	Rotation des tâches, outils ergonomiques, pauses micro	Baisse des arrêts liés aux TMS, suivi hebdomadaire

Utilise cette check-list avant chaque service pour valider le poste et prévenir la fatigue, oublier un point peut coûter cher en terme de productivité et de santé.

Élément	Question à se poser	Action
Hauteur du plan	Le plan est-il entre 70 et 110 cm?	Ajuster plateau ou poser cales si nécessaire
Accès aux ingrédients	Les produits fréquemment utilisés sont-ils à portée?	Réorganiser pour réduire déplacements supérieurs à 1 mètre
Outils	Les couteaux et planches sont-ils en bon état?	Remplacer les outils émoussés et choisir prise ergonomique
Pauses	Les micro-pauses sont-elles planifiées toutes les 30 minutes?	Planifier et rappeler via le planning quotidien

Ce qu'il faut retenir

Pour limiter la fatigue et les TMS en cuisine, optimise ton poste, tes gestes et ton rythme. Vise un **plan de travail optimal** (ingrédients à 70-110 cm, matériel à portée) et un **éclairage sans éblouissement** (500-1000 lux).

- Adopte des **gestes et postures sûrs** : dos droit, genoux fléchis, charge près du corps, évite torsions.
- Au-delà de 15 kg, utilise diable ou chariot, ou demande de l'aide; entretiens tes outils.
- Planifie des **micro-pauses régulières** : 2 min toutes les 30 min, et étire-toi 30 s toutes les 2 h.

Avant chaque service, fais une check-list simple (hauteur, accès, outils, pauses) et suis les signaux de douleur pour ajuster vite: la qualité et les erreurs s'améliorent quand l'ergonomie est tenue au quotidien.

Chapitre 4 : Développement durable

1. Réduire et trier les déchets :

Objectif :

Limiter le gaspillage alimentaire et diminuer les déchets envoyés en incinération, pour rendre la cuisine plus rentable et responsable. Vise une réduction de 20% des déchets en 4 semaines grâce à des actions simples et mesurables.

Actions simples :

Installe un tri en 3 flux, compost, recyclage et ordures. Pèse les déchets pendant 2 semaines pour avoir une référence et repérer les postes où agir en priorité.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Dans un restaurant de 40 couverts, on a centralisé la découpe et standardisé les garnitures, ce qui a réduit les pertes de légumes de 15% en 3 semaines.

2. Gestion de l'énergie et de l'eau :

Points clés :

Maîtriser l'énergie et l'eau, c'est diminuer les coûts et l'impact environnemental. Éteins les appareils inutiles, évite les prélavages excessifs et surveille consommation pour agir rapidement.

Équipements et pratiques :

Privilégie appareils économes, four ventilé et mousseurs sur robinets. Programme lave-vaisselle plein et fais un entretien régulier pour éviter fuites et surconsommation d'énergie.

Mini cas concret :

Contexte: cantine de 120 couverts avec facture d'eau élevée. Étapes: audit 1 semaine, réparation de 2 fuites, installation de mousseurs et formation de l'équipe 2 heures.

Résultat: consommation d'eau réduite de 25% et économie estimée à 300 € par mois.
Livrable attendu: fiche action de 3 pages avec économies chiffrées et planning de maintenance.

Je me souviens d'un stage où une fuite non détectée a coûté 200 € en eau en un mois, on l'a vite réglée et appris à contrôler chaque matin.

Élément	Danger	Réflexe	Qui fait quoi	Indicateur
Tri des déchets	Contamination croisée et odeurs	Séparer immédiatement et nettoyer bacs	Plonge et commis	Taux de tri et kg/jour

Fuite d'eau	Gaspillage et dégâts	Fermer l'eau et prévenir responsable	Responsable maintenance	Litre/jour perdu
Surconsommation électrique	Factures élevées	Éteindre et planifier cuissons	Chef et équipier	kWh/mois
Produits chimiques	Risque sanitaire et pollution	Utiliser dose recommandée et conteneurs fermés	Responsable hygiène	Consommation L/semaine

3. Sourcing et menus durables :

Critères de sélection :

Choisis produits locaux et de saison pour réduire transport et améliorer qualité. Favorise labels clairs et échanges avec fournisseurs pour connaître pratiques agricoles et volumes disponibles.

Planification des stocks :

Anticipe menus sur 7 jours et ajuste commandes. Fais un inventaire hebdomadaire et utilise FIFO pour limiter pertes. Adapte portions selon réservation réelle pour réduire gaspillages.

Exemple d'approvisionnement local :

Un chef a réduit les achats importés de 30% en remplaçant 3 produits par des équivalents locaux, ce qui a amélioré la marge matière de 4 points en 1 mois.

Action	Fréquence	Responsable	Indicateur
Trier les déchets	Quotidien	Plonge	Kg triés/jour
Pesée des déchets	Hebdomadaire	Chef	Kg/semaine
Inventaire des stocks	Hebdomadaire	Commis	Jours de stock
Mise à jour menu saisonnier	Mensuel	Chef	% produits locaux



Ce qu'il faut retenir

Tu rends ta cuisine plus rentable en liant coûts et impact, avec un suivi simple et des indicateurs.

- Vise une **réduction des déchets** de 20% en 4 semaines : installe un **tri en 3 flux** et pèse 2 semaines pour cibler les pertes.
- Baisse énergie et eau : éteins, évite les prélavages, utilise équipements économes, répare les fuites et mesure kWh et litres.
- Construis des **menus locaux de saison** : planifie sur 7 jours, inventaire hebdo, FIFO et portions ajustées aux réservations.

Formalise tout dans une fiche action avec responsables, fréquence et résultats chiffrés. En routinisant les contrôles (dont les fuites), tu gagnes vite en marge et en régularité.

Travaux pratiques

Présentation de la matière :

En **Travaux pratiques** du **CAP Cuisine**, tu cuisines en atelier comme en restaurant. Tu enchaînes préparation, cuisson, dressage, puis remise en état, avec des consignes claires et un timing serré.

Cette matière conduit à l'épreuve « Préparation et distribution de la production de cuisine », une **épreuve pratique et orale**, notée avec un **coefficient de 13** pour une **durée 5 h 00**, en **CCF ou examen** final.

J'ai vu un camarade très doué en goût perdre 2 points pour une planche sale. Le jury regarde l'hygiène, l'organisation, la précision des cuissons, et ta capacité à te corriger.

Conseil :

Pour progresser vite, fais **3 séances courtes** par semaine, **30 minutes chrono**. Revois tes bases, fonds, taillages, cuissons, puis refais-les en conditions réelles avec une checklist, comme le jour J.

Le piège, c'est de vouloir être parfait trop tôt, et d'oublier l'ordre. Écris ton ordonnancement en **5 minutes**, garde **10 minutes** pour le nettoyage final, et goûte à chaque étape, même une sauce simple.

Table des matières

Chapitre 1 : Organisation du poste	Aller
1. Préparer ton poste	Aller
2. Gérer le service et nettoyer	Aller
Chapitre 2 : Gestes et techniques	Aller
1. Maîtriser la découpe	Aller
2. Contrôler la cuisson et la chaleur	Aller
3. Organiser les gestes en cuisine	Aller
Chapitre 3 : Préparations froides	Aller
1. Principes de base	Aller
2. Préparations froides courantes	Aller
3. Organisation et mise en place	Aller
Chapitre 4 : Préparations chaudes	Aller
1. Techniques de base et contrôles	Aller
2. Préparations courantes et recettes types	Aller
3. Organisation du poste chaud, service et sécurité	Aller

Chapitre 5 : Nettoyage et rangement	Aller
1. Organisation du nettoyage quotidien	Aller
2. Produits et sécurité	Aller
3. Rangement et gestion des stocks	Aller

Chapitre 1 : Organisation du poste

1. Préparer ton poste :

Objectif et plan :

Ton objectif est d'avoir un poste prêt, propre et fonctionnel avant l'arrivée des commandes, pour gagner du temps et éviter les erreurs. Planifie tes actions en 15 à 30 minutes selon la complexité.

Matériel et ingrédients :

Fais la liste du matériel essentiel: couteaux, planches, marmites et balances. Vérifie 2 fois l'affûtage et la propreté. Pour 20 couverts, anticipe au moins 2 ustensiles par poste.

Hygiène et sécurité :

Contrôle la température des réfrigérateurs, range les produits à 4°C maximum, et note la DLC si besoin. Porte une tenue propre et respecte les gestes PSE appris en cours.

Petite anecdote, la première semaine de stage j'ai négligé l'affûtage des couteaux, ce qui m'a fait perdre environ 10 minutes par service pendant 3 jours, j'ai retenu la leçon.

Astuce organisation :

Prépare une table de mise en place avec les quantités en grammes et les temps de cuisson. Cela te fera gagner 10 à 20 minutes au service et limitera les pertes.

2. Gérer le service et nettoyer :

Organisation pendant le service :

Travaille par zones, communique clairement avec l'équipe et anticipe 2 plats à l'avance si possible. Chronomètre les cuissons, et note les temps pour éviter les retards aux heures de pointe.

Nettoyage et rangement :

Nettoie au fur et à mesure, range les ingrédients fermés, et laves immédiatement les ustensiles sales. Un nettoyage complet prend 20 à 30 minutes après le service selon la taille du restaurant.

Erreurs fréquentes et conseils :

Erreur courante, oublier de mesurer les portions, ce qui cause du gaspillage. Pèse toujours tes portions pendant la mise en place, note les écarts, et ajuste les commandes le lendemain.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Contexte, tu prépares le service midi pour 40 couverts en brasserie. Tu as 30 minutes pour la mise en place, 1 commis et 1 chef à coordonner. Ton objectif est zéro rupture de stock.

- Étape 1 - calculer les quantités : légumes 100 g x 40 = 4 kg, viande 120 g x 40 = 4,8 kg, sauce 30 g x 40 = 1,2 kg.
- Étape 2 - préparer la mise en place : éplucher, couper et peser en 30 minutes, répartir en 40 portions numérotées.
- Résultat et livrable : fiche de mise en place avec quantités et temps, fichier imprimé 1 exemplaire et 1 photo pour suivi.

Tâche	Fréquence	Vérifier	Durée estimée
Mise en place	Avant service	Quantités et matériels	30 minutes
Contrôle frigo	Matin et midi	Température 0-4°C	5 minutes
Affûtage couteaux	Chaque semaine	Tranchant et sécurité	10 minutes
Nettoyage final	Après service	Surfaces et sols	20 à 30 minutes

Ce qu'il faut retenir

Ton but est d'avoir un **poste prêt et propre** avant les commandes, en 15 à 30 minutes, pour gagner du temps et limiter les erreurs.

- Vérifie le matériel clé (couteaux, balances, marmites) et l'affûtage, avec assez d'ustensiles pour le volume.
- Respecte **hygiène et sécurité** : frigos à 0-4°C, DLC notée si besoin, tenue propre et gestes PSE.
- Prépare une **table de mise en place** (grammages, temps) et **peser les portions** pour éviter le gaspillage.
- Pendant le service, travaille par zones, anticipe, chronomètre, puis nettoie au fur et à mesure et termine par un rangement complet.

Si tu standardises tes fiches et tes contrôles, tu fluidifies le service et réduis les ruptures. La régularité fait la différence, avant, pendant et après le service.

Chapitre 2: Gestes et techniques

1. Maîtriser la découpe :

Prise en main du couteau :

Tiens le couteau avec la paume sur la poignée, le pouce et l'index en pince sur la lame pour guider. Cette méthode donne plus de précision et moins d'accidents en service.

Techniques de coupe essentielles :

Apprends les bases : julienne 3 mm, brunoise 2 mm, dés de 1 cm et chiffonnade pour les herbes. Pratique 20 minutes par jour pour gagner en vitesse et en régularité.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Pour 20 portions, prépare 2 kg de légumes et découpe en 20 minutes en travaillant en série, cela réduit le temps unitaire à 1 minute par portion en coupe.

2. Contrôler la cuisson et la chaleur :

Comprendre les transferts de chaleur :

La conduction chauffe par contact, la convection par le mouvement d'air ou d'eau, le rayonnement par le four. Connaître ces modes t'aide à choisir pocher, saisir ou rôtir selon le plat.

Techniques courantes et repères :

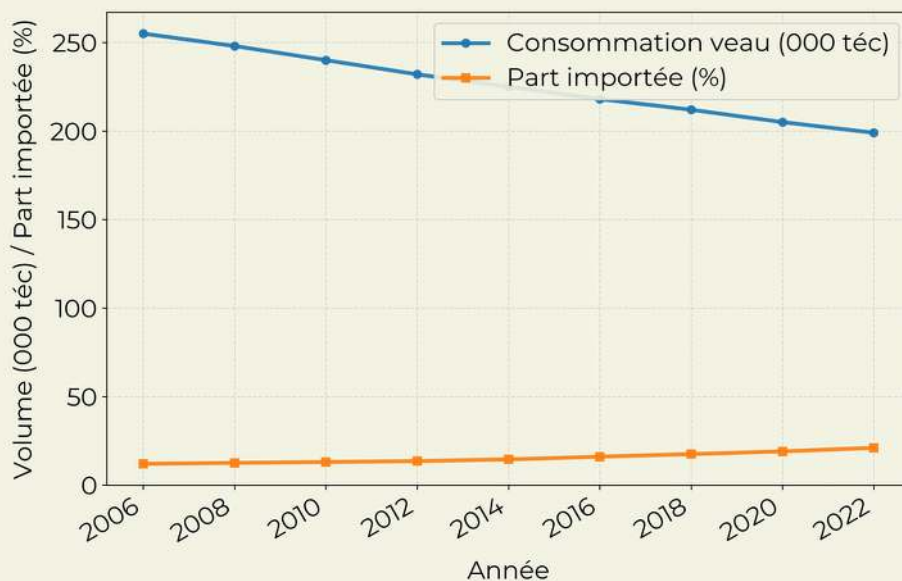
Saisir à feu vif 2 à 4 minutes pour une belle croûte, pocher 8 à 15 minutes selon la taille, braiser 60 à 120 minutes pour des morceaux fermes. Contrôle visuel et thermomètre sont indispensables.

Exemple de cuisson pratique :

Saisis 1 kg de cubes de veau 6 minutes en plusieurs fournées, puis braise 90 minutes à 160 °C, tu obtiens une viande fondante et régulière pour 12 portions.

Graphique chiffré

Veau en France : volumes et importations 2006-2023



Technique	Température / durée indicative
Saisir	Feu vif, 2 à 4 minutes par fournée
Pocher	70 à 90 °C, 8 à 15 minutes selon la taille
Braiser	150 à 170 °C, 60 à 120 minutes
Blanchir	Eau bouillante, 1 à 3 minutes selon légume

3. Organiser les gestes en cuisine :

Chaîne de gestes optimisée :

Répète une séquence logique : préparation, cuisson, finition, dressage. Limite les déplacements inutiles, règle tes appareils avant service pour éviter d'interrompre le flux et perdre du temps.

Ergonomie et sécurité :

Adopte une posture stable, pieds écartés, plan de travail à hauteur confortable. Vérifie l'état des couteaux chaque matin, un couteau bien affûté est plus sûr qu'un couteau émoussé.

Mini cas concret :

Contexte : Service du midi, 30 couverts, plat principal ratatouille et poisson poêlé. Étapes :

- Préparer 3 kg de légumes en 25 minutes en suivant la brunoise et mirepoix.

- Cuire les légumes 25 minutes en deux étapes pour garder texture et goût.
- Poêler 30 filets de poisson en 20 minutes au total, 2 minutes par face.

Résultat et livrable attendu : 30 portions prêtes en 45 minutes, assiettes dressées à 150 g de ratatouille et 120 g de poisson, feuille de suivi des températures et fiche de découpe jointe au passe.

Action	Vérifier
Vérifier le tranchant du couteau	Lame affûtée, prise en main stable
Contrôler la température	Thermomètre en place, four préchauffé
Organiser les ustensiles	Tout à portée de main, stations définies
Respecter les temps	Minuterie prête, sequencing prévu
Contrôler la finition	Goûter, ajuster sel et assaisonnements

Exemple d'erreur fréquente :

J'ai souvent vu des élèves couper sans plan, ce qui double le temps de préparation. Planifie ta découpe et travaille en séries, tu gagneras 30 à 50 pour cent de temps en service.

Astuce terrain :

Affûte rapidement tes couteaux 1 fois par jour en stage, cela réduit les risques et améliore la qualité de coupe. Un rapide passage au fusil de 30 secondes suffit souvent.

Ce qu'il faut retenir

Tu gagnes en efficacité en maîtrisant la découpe, la chaleur et l'organisation. Adopte la **prise en pince** (pouce et index sur la lame) pour plus de précision et de sécurité, et entraîne-toi aux coupes (julienne, brunoise, dés, chiffonnade) en travaillant en série.

- Comprends les **transferts de chaleur** pour choisir la bonne technique : saisir, pocher, braiser, blanchir.
- Garde des repères : saisir 2 à 4 min, pocher 8 à 15 min, braiser 60 à 120 min, avec contrôle visuel et thermomètre.
- Optimise ta **chaîne de gestes** : préparer, cuire, finir, dresser, en limitant les déplacements et en pré-réglant le matériel.
- Assure l'**ergonomie et sécurité** : posture stable, plan à bonne hauteur, couteau affûté chaque jour.

Planifie ta découpe et travaille en séries, sinon tu perds vite du temps en service. En gardant tes outils prêts, tes températures suivies et tes étapes séquencées, tu sors des portions régulières plus vite et avec moins d'erreurs.

Chapitre 3 : Préparations froides

1. Principes de base :

Hygiène et chaîne du froid :

Respecte la chaîne du froid, c'est la base pour les préparations froides. D'après le ministère de la Santé, le réfrigérateur doit être à 4°C ou moins pour les produits périssables.

Techniques d'émulsion :

Pour réussir une émulsion, commence avec le jaune d'œuf ou la moutarde, ajoute l'huile goutte à goutte puis en filet tout en fouettant jusqu'à épaississement, sois patient et constant.

Dosages et ratios :

Mémorise ces repères utiles, vinaigrette 1 de vinaigre pour 3 d'huile, mayonnaise 1 jaune pour 150 à 200 ml d'huile, ces ratios te sauveront en production rapide et fiable.

Exemple de recette simple :

Pour 10 portions de mayonnaise, utilise 5 jaunes d'œuf et 750 ml d'huile, fouette 5 minutes en ajoutant l'huile progressivement, réserve au froid immédiatement.

2. Préparations froides courantes :

Mayonnaises et sauces froides :

Les classiques incluent mayonnaise, rémoulade et sauce tartare. Maîtrise la texture et l'assaisonnement, goûte souvent, ajuste sel, citron et moutarde pour 20 à 30 portions selon besoin.

Salades composées et entrées froides :

Organise les ingrédients par tenue et humidité, assaisonne au dernier moment. Prévoyez 100 à 150 g par portion pour une entrée, adapte selon le menu et le prix de vente.

Conserves et tartinables froids :

Rillettes et terrines demandent cuisson ou cuisson lente puis refroidissement rapide. Étiquette, stocke au froid et respecte la rotation, souvent 2 à 3 jours selon recette et acidité.

Préparation	Ratio/quantité	Conservation réfrigérateur
Mayonnaise	1 jaune pour 150-200 ml d'huile	24 heures
Vinaigrette	1 de vinaigre pour 3 d'huile	3 à 5 jours
Rillettes	Portion 60-80 g	2 à 3 jours

Salade composée	100-150 g par portion	1 jour si assaisonnée, 2 jours si séparée
Crudités	Portion 80-100 g	2 à 3 jours

Dégustation et ajustement :

Goûte systématiquement et ajuste acidité et sel. Les sauces froides se corrigent mieux que les chaudes, garde un peu de moutarde ou de citron pour rectifier au dernier moment.

3. Organisation et mise en place :

Planification pour le service :

Planifie la mise en place la veille pour les éléments stables, et 1 à 2 heures avant le service pour les salades et sauces. Prépare en flux pour éviter le gaspillage.

Étiquetage et traçabilité :

Étiquette chaque bac avec nom, date de fabrication et délai d'utilisation, cela évite les erreurs en coup de feu. Applique la rotation FIFO pour limiter les pertes.

Cas concret : préparation pour 30 couverts :

Contexte, service froid pour 30 couverts avec verrines en entrée et salade composée. Objectif, préparer et dresser en 90 minutes tout en respectant les températures et portions.

- Préparer 1 litre de mayonnaise (environ 7 jaunes et 1 050 ml d'huile) pour couvrir 30 portions et extras.
- Assembler 4 kg de salade variée pour 30 portions à 120 g, laver et essorer en 30 minutes.
- Cuire et effiloche 2 kg de viande pour rillettes, portionner 30 pots de 80 g, refroidir 2 heures au froid.
- Étiqueter chaque contenant avec date et poids, stocker à 4°C ou moins avant service.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

En stage, j'ai organisé la production la veille pour réduire de 30% le temps de mise en place le jour J, cela a réduit le stress et amélioré la qualité du dressage.

Contrôle	Critère
Température frigo	≤ 4°C en permanence
Étiquetage	Nom, date et DLC/usage
Portion	Poids conforme à la fiche recette

Délai de repos	Respecter le temps de refroidissement
Ustensiles	Propres et dédiés aux préparations froides

Ce qu'il faut retenir

En préparations froides, ta priorité est l'**hygiène et chaîne du froid** : frigo à 4°C ou moins et refroidissement rapide. Pour les sauces, maîtrise les **ratios de base** (vinaigrette 1:3, mayo 1 jaune pour 150–200 ml d'huile) et réussis l'émulsion en ajoutant l'huile progressivement.

- Goûte souvent et fais l'**ajustement sel acidité** (citron, moutarde) au dernier moment.
- Assaisonne les salades à la fin et respecte les portions (entrée 100–150 g, rillettes 60–80 g).
- Organise ta mise en place, étiquette et applique la **rotation FIFO au froid**.

Planifie la veille ce qui tient, puis termine 1 à 2 heures avant le service. En production, les bons repères de conservation (mayo 24 h, salades 1 à 2 jours) t'aident à rester rapide, régulier et sûr.

Chapitre 4 : Préparations chaudes

1. Techniques de base et contrôles :

Températures et objectifs :

Connais les températures cibles pour chaque technique, elles te guident dans la cuisson et la sécurité alimentaire. Par exemple, maintien au chaud au-dessus de 63°C pour éviter la zone de danger.

Contrôles sensoriels :

Évalue la cuisson par la vue, le toucher et le goût, ajuste le sel en fin de cuisson, et vérifie la texture. Goûter régulièrement évite les plats trop fades ou trop cuits.

Exemple de contrôle :

Pour un poisson poêlé de 150 g, vise une cuisson de 2 à 3 minutes par face à feu vif, puis contrôle la floculation avec une fourchette.

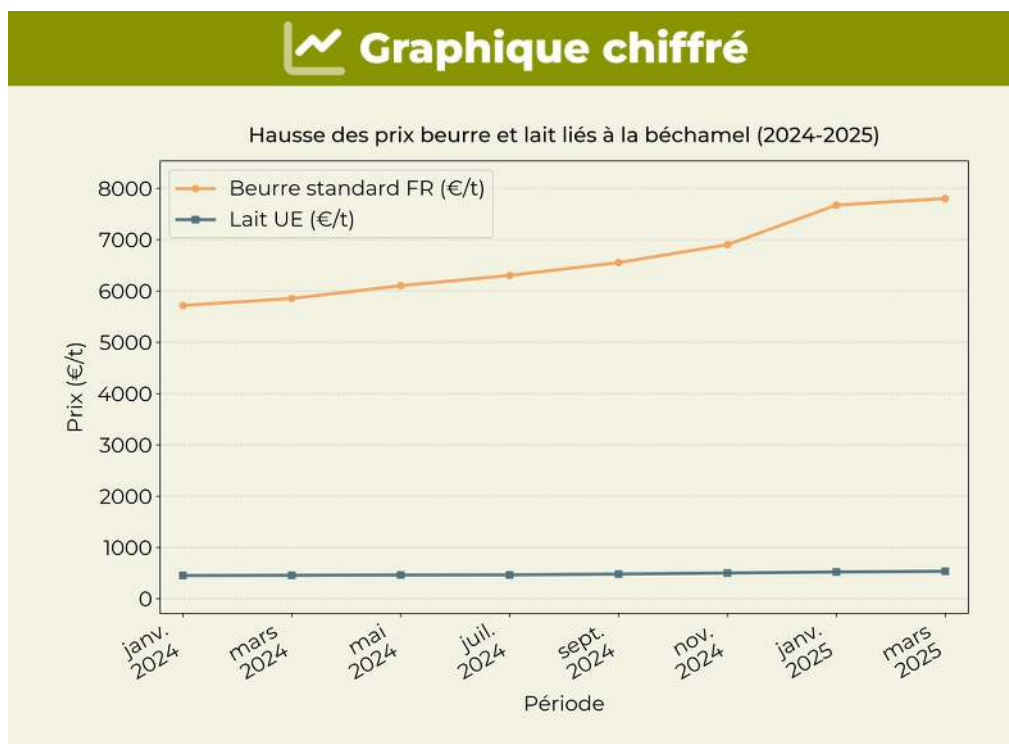
2. Préparations courantes et recettes types :

Stocks et fonds :

Pour 20 portions, prépare 4 L de fond de volaille avec 2 kg de carcasses, 500 g de mirepoix, cuire à frémissement 3 à 4 heures, puis réduire selon besoin.

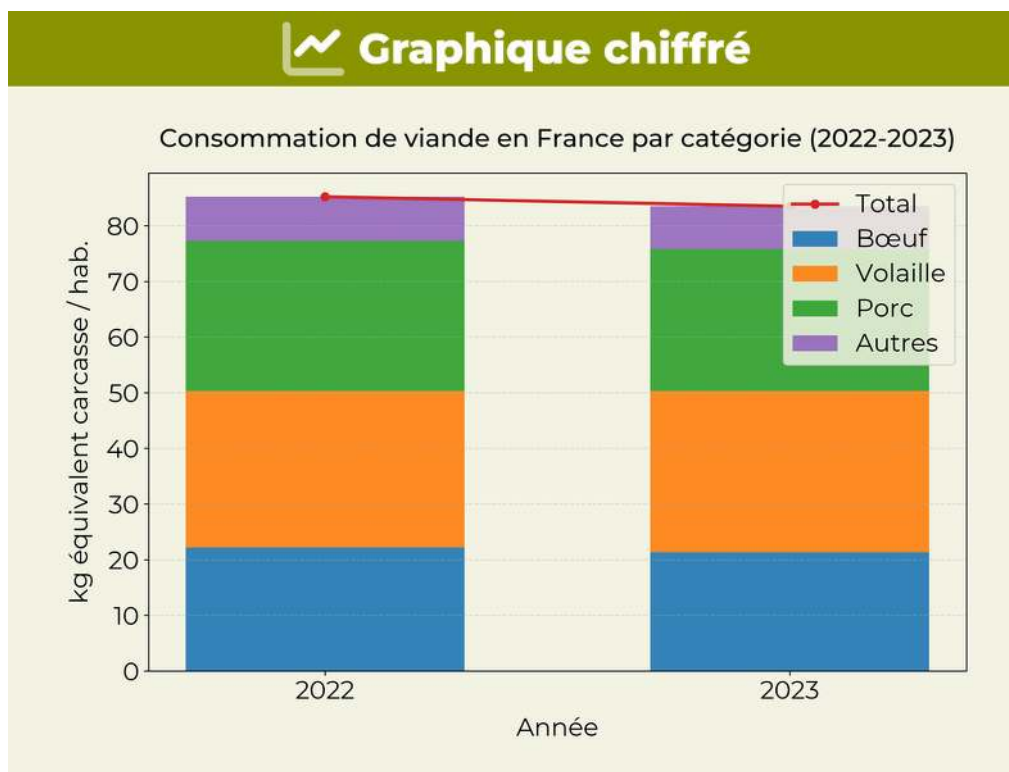
Sauces mères et réductions :

Béchamel basique, pour 1 L mélange 60 g beurre, 60 g farine, 1 L lait, cuire 8 à 10 minutes. Pour une réduction de jus, réduire 30 à 50% sur feu moyen pour concentrer le goût.



Cuissons sèches et humides :

Rôtis à 180 à 200°C, saisis à feu vif puis finir au four. Braiser à 160 à 180°C dans un liquide, compter 1,5 à 3 heures selon la coupe.



Technique	Température indicatrice	Durée indicative
Fond de volaille	Frémissement 90°C	3 à 4 heures
Saisie de viande	Feu vif, surface 200°C environ	2 à 4 minutes par face
Friture	170 à 180°C	Selon épaisseur, 3 à 8 minutes
Braiser	Four 160 à 180°C	1,5 à 3 heures

3. Organisation du poste chaud, service et sécurité :

Mise en place et timing :

Prévois la quantité, les contenants et les temps avant le service, portionne en avance si possible. Par exemple, 30 couverts avec garniture chaude demande 45 à 60 minutes de préparation finale.

Conservation et maintien au chaud :

D'après le ministère de la Santé, maintiens les plats chauds à 63°C ou plus. Utilise bain-marie, four basse température ou armoire chauffante pour éviter la zone de danger.

Erreurs fréquentes et astuces :

Évite de surcharger la poêle, cela abaisse la température et tue la saisie. Astuce de stage, fais 3 lots max pour une poêle de 30 cm afin d'assurer une belle croûte.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Pour un service de 40 couverts, prépare 6 L de sauce, divise en 4 bacs GN, maintiens à 65°C, tu réduis le temps de finition de 30 minutes en service.

Mini cas concret :

Contexte, étapes, résultat, livrable :

- Contexte : service du midi 30 couverts pour une blanquette de veau.
- Étapes : préparer 5 L de fond, cuire 3 kg de viande 1h30, monter sauce, portionner 30 portions de 250 g.
- Résultat : 30 portions servies chaudes, sauce nappante, temps de service 90 minutes.
- Livrable attendu : 30 portions prêtes en GN 1/1, maintien à 65°C, fiches quantités et temps réalisées.

Tâche	À vérifier
Préparer les fonds	Quantité, clarification, réduction
Monter les sauces	Texture, onctuosité, assaisonnement
Maintien au chaud	Température > 63°C, stabilité
Dressage final	Température d'assiette, présentation

Astuce de terrain :

Range tes légumes précuits dans des bacs gradués, ainsi tu sers 30 portions en 10 minutes et tu évites le stress de dernière minute, j'ai sauvé plusieurs services avec cette méthode.

Ce qu'il faut retenir

Au poste chaud, maîtrise les **températures cibles cuisson** et les contrôles sensoriels pour assurer goût et sécurité (maintien à **plus de 63°C**). Les bases: fonds, sauces et modes de cuisson, avec une mise en place pensée pour le service.

- Contrôle souvent: vue, toucher, goût; ajuste l'assaisonnement en fin de cuisson.
- Repères: fond à frémissement ~90°C (3 à 4 h), réduction de 30 à 50%, friture 170 à 180°C.

- Organisation: anticipe quantités, bacs GN, timing; vise un **maintien au chaud** stable (bain-marie, four doux).
- Évite de surcharger la poêle: fais des lots pour garder une **belle saisie**.

En service, prépare et portionne à l'avance pour gagner du temps et rester régulier. Une bonne mise en place, des températures tenues et des contrôles rapides te donnent des plats chauds, sûrs et constants.

Chapitre 5 : Nettoyage et rangement

1. Organisation du nettoyage quotidien :

Plan simple :

Chaque fin de service, fais une tournée en 20 à 30 minutes pour les surfaces, l'évier et les sols. Priorise les zones en contact alimentaire et laisse sécher à l'air quand c'est possible.

Durées et fréquences :

Nettoyage léger toutes les 4 heures en période de service, nettoyage complet en fin de service, et nettoyage deep scrub 1 fois par semaine pour les sols et hottes. Note les temps sur le cahier.

Erreurs fréquentes :

Ne pas rincer correctement les surfaces traitées, mélanger produits incompatibles, et oublier les poignées ou interrupteurs. Ces oublis provoquent risques sanitaires et réclamations durant les contrôles.

Exemple d'organisation quotidienne :

Après le service de 40 couverts, tu prends 25 minutes pour essuyer, laver plans, vider poubelles et noter les produits manquants sur le cahier de stocks.

Tâche	Fréquence	Durée approximative
Nettoyage plans de travail	Après chaque service	15 à 25 minutes
Désinfection évier et bacs	Chaque jour	10 minutes
Nettoyage hotte et filtres	1 fois par semaine	60 à 120 minutes

2. Produits et sécurité :

Choix des produits :

Utilise détergents pour la graisse, puis désinfectants alimentaires. Garde un produit neutre pour inox. Lis toujours l'étiquette et respecte les concentrations recommandées par le fabricant.

Bonne utilisation :

Mélange toujours eau puis produit, jamais l'inverse. Respecte un temps de contact de 5 à 10 minutes pour un désinfectant courant, puis rince abondamment pour éviter tout résidu.

Protection et stockage :

Porte gants, lunettes et tablier en cas de projection. Range les produits en hauteur séparés des denrées alimentaires, et étiquette chaque contenant reconditionné avec la date d'ouverture.

Astuce de stage :

Mets les produits les plus utilisés à hauteur de bras pour gagner 2 à 3 minutes par service, et note la date d'ouverture au marqueur indélébile.

3. Rangement et gestion des stocks :

Méthode FIFO et étiquetage :

Applique la règle FIFO pour tout ce qui est périssable, étiquette avec date d'ouverture et DLUO. Contrôle les températures des chambres froides 2 fois par jour et note-les sur le registre.

Entretien des stocks et équipements :

Vérifie l'état des bacs, crochets et étagères chaque semaine. Planifie 1 vérification complète par mois et remplace les éléments abîmés pour éviter contamination et casse.

Cas concret de fin de service :

Contexte : petit restaurant 30 couverts, fin de service à 23h. Étapes : tri déchets 10 minutes, lavage vaisselle 30 minutes, nettoyage plans 20 minutes, sol 15 minutes. Résultat : cuisine opérationnelle à 00h15.

Exemple de livrable attendu :

Tu remets un rapport journalier signé contenant heure de fin, tâches réalisées avec durées, et niveaux produits restants. Ce livrable facilite la relève et la traçabilité.

Checklist opérationnelle	Responsable	Fréquence
Vérifier température chambre froide	Cuisinier en charge	Matin et soir
Vider poubelles et tri séparé	Aide de cuisine	Après service
Remplir le registre nettoyage	Responsable de poste	Chaque jour
Contrôle visuel des hottes	Équipe	1 fois par semaine

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

En stage, j'ai réduit le temps de fin de service de 50 à 35 minutes en regroupant les tâches et en assignant 2 personnes au nettoyage croisé, cela a amélioré la réactivité du matin.

Ce qu'il faut retenir

Structure ton hygiène avec une **tournée de fin de service** (20 à 30 minutes) et des fréquences claires : léger toutes les 4 heures, complet au closing, deep scrub hebdo.

- Nettoie d'abord les zones en contact alimentaire, puis évier et sols. Rince bien, n'oublie pas poignées et interrupteurs.

- Utilise détergent puis désinfectant, respecte un **temps de contact 5 à 10 minutes**, puis rince. Protège-toi et stocke les produits séparés des denrées.
- Côté stocks, applique la **règle FIFO et étiquetage**, contrôle les températures 2 fois par jour.

Note durées, températures et manques sur un registre pour une **traçabilité quotidienne**. En regroupant les tâches et en répartissant les rôles, tu gagnes du temps et tu sécurises les contrôles.

Technologie culinaire

Présentation de la matière :

En CAP Cuisine (Cuisine), la **Technologie culinaire** te prépare à l'**épreuve écrite** d'organisation de la production de cuisine, avec un **coefficient de 4** et une durée de **2 heures**, en CCF ou en examen final selon ton statut.

Tu travailles sur une **étude de cas** avec des documents, tu dois raisonner comme en cuisine: produits, stockage, plan de travail, fiches techniques, cuissons, hygiène. Je me rappelle qu'un camarade a gagné 2 points en justifiant simplement une température de conservation.

Conseil :

Fais simple et régulier: 3 fois 20 minutes par semaine, tu relis tes bases, tu fais 10 cartes mémo, puis tu corriges tout de suite. Le meilleur entraînement reste les **annales chronométrées** en 2 heures.

Le jour J, garde 10 minutes pour repérer les contraintes, puis réponds en phrases courtes, avec des verbes d'action et des preuves concrètes. Piège fréquent: réciter le cours sans l'appliquer au contexte.

À verrouiller en priorité:.

- Les cuissons et les températures
- Les fonds, sauces et liaisons
- Les fiches techniques et le rendement
- Le stockage, DLC et FIFO

Table des matières

Chapitre 1 : Produits et familles	Aller
1. Les familles de produits	Aller
2. Choisir et utiliser les produits	Aller
Chapitre 2 : Matériel et équipements	Aller
1. Matériel de base	Aller
2. Gros équipement et cuisson	Aller
3. Organisation et ergonomie	Aller
Chapitre 3 : Fiches techniques	Aller
1. Rôle et contenu d'une fiche technique	Aller
2. Créer une fiche technique pratique	Aller
3. Utiliser la fiche technique en service et en gestion	Aller

Chapitre 1 : Produits et familles

1. Les familles de produits :

Définitions et rôles :

Les produits représentent toutes les matières premières que tu vas travailler, ils ont une origine, une saisonnalité et un coût. Comprendre leur rôle t'aide à choisir la technique de cuisson et à assurer la qualité du plat en service.

Classement pratique :

On classe les produits en grandes familles utiles en cuisine, légumes, fruits, viandes, poissons, produits laitiers, produits secs et aromates. Cette organisation facilite les achats, le stockage et la rédaction des fiches techniques.

Exemples et usages :

Savoir repérer produit brut ou produit transformé te permet d'adapter la mise en œuvre. Par exemple, un filet de poisson est un produit brut, un fumet est un produit transformé utilisé pour concentrer le goût d'un plat.

Exemple : choisir un légume :

Pour une purée pour 4 personnes, choisis 1 kg de pommes de terre fermes, calibre moyen, peu abîmées, cela évite le gâchis et garantit une cuisson uniforme et une texture lisse.

2. Choisir et utiliser les produits :

Critères de choix :

Choisis selon la saison, la qualité visuelle, la traçabilité et le prix. Vérifie les étiquettes, les dates de péremption et l'origine, cela limite les risques sanitaires et évite les erreurs pendant les services.

Famille	Exemples	Usages
Légumes	Carotte, poireau, pomme de terre	Sautés, purées, fonds
Fruits	Pomme, poire, agrumes	Desserts, sauces, jus
Viandes	Bœuf, volaille, porc	Rôtis, mijotés, grillades
Poissons	Saumon, cabillaud, merlu	Poêlés, en sauce, vapeur
Produits laitiers	Beurre, crème, lait	Montage, sauces, pâtisserie

Conservation et rotation :

Respecte la chaîne du froid, frigo à 4°C max et congélateur à -18°C. Applique la règle premier entré premier sorti, étiquette avec date d'arrivée et date d'ouverture pour limiter les pertes et garantir la sécurité alimentaire.

Mini cas concret :

Contexte restaurant 40 couverts au service du midi nécessitant 20 kg de pommes de terre par semaine, achat hebdomadaire, stockage en chambre froide et préparation quotidienne pour réduire les pertes et les surcoûts.

- Étapes : Inventaire hebdomadaire, préparation 5 jours à l'avance, rotation des stocks, contrôle des dates.
- Résultat : Réduction des pertes de 15 pour cent et économie de 120 € par mois sur l'achat de pommes de terre.
- Livrable attendu : Fiche produit avec quantité standardisée, bon de commande hebdomadaire et tableau de rotation des stocks.

Astuce de stage :

Étiquette toujours les préparations avec date de fabrication et durée d'utilisation, cela te fait gagner du temps en service et diminue les risques, un geste simple t'évitera souvent une remarque du chef.

Action	Pourquoi	Fréquence
Vérifier température	Assurer sécurité alimentaire	Chaque matin
Contrôler étiquettes	Limiter les pertes	Avant chaque service
Appliquer FIFO	Gérer rotation des stocks	À chaque réception
Noter les pertes	Mesurer inefficacités	Hebdomadaire

Ce qu'il faut retenir

Les produits sont tes matières premières : leur origine, saisonnalité et coût guident la technique et la qualité. Classe-les en **familles de produits** pour acheter, stocker et écrire tes fiches. Distingue **produit brut ou transformé** (ex : filet vs fumet) pour adapter la mise en œuvre.

- Choisis avec des **critères de choix** : saison, aspect, traçabilité, prix, dates et étiquettes.
- Assure la **chaîne du froid** : frigo 4°C max, congélateur -18°C.
- Gère les stocks : **premier entré, premier sorti**, étiquetage (arrivée, ouverture, fabrication), contrôle régulier.

En restaurant, une rotation claire et une préparation planifiée réduisent pertes et surcoûts. Étiquette toujours tes préparations : tu gagnes du temps en service et tu évites les risques sanitaires.

Chapitre 2 : Matériel et équipements

1. Matériel de base :

Équipements essentiels :

Tu dois repérer et maîtriser les outils de base, couteaux, planches, poêles, casseroles, cul-de-poule et fouets, ils t'accompagnent quotidiennement en cuisine professionnelle.

Choix et qualité :

Investis dans un couteau d'office et un couteau chef de qualité, privilégie inox et manches solides, un bon couteau te durera 5 à 10 ans en usage professionnel si tu l'entretiens.

Entretien et sécurité :

Nettoie et sèche immédiatement les ustensiles, aiguisé les lames chaque semaine, range les produits coupants séparément et vérifie l'état des manches pour éviter les accidents.

Exemple d'organisation d'une trousse d'ustensiles :

Pour un service type en établissement, une trousse comprend 3 couteaux, 2 planches, 1 thermomètre et 1 paire de ciseaux, ce qui réduit les temps de préparation de presque 30%.

Élément	Usage	Conseil pratique
Couteau chef	Découpe polyvalente	Aiguise 1 fois/semaine
Couteau d'office	Épluchage et précision	Range séparément
Planches	Préparations crues et cuites	Alternes bois/plastique pour hygiène
Thermomètre	Cuissons et sécurité	Calibre chaque mois

2. Gros équipement et cuisson :

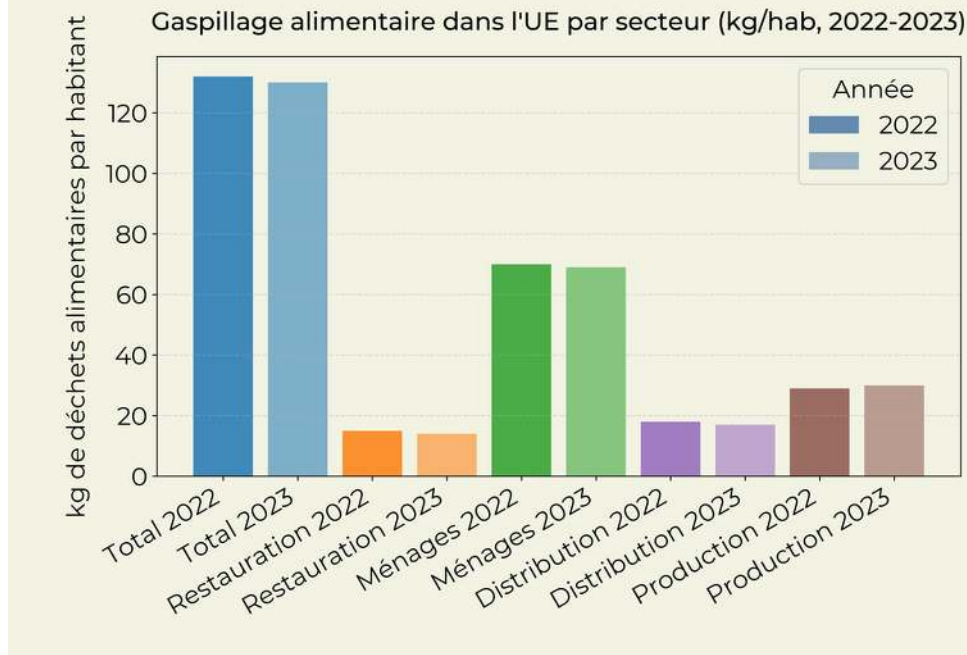
Fours et plaques :

Apprends les fonctions des fours mixtes, chaleur tournante et vapeur, un four pro peut cuire 20 à 40 plats selon la taille des grilles et le type d'émiettage.

Matériel de stockage et froid :

Respecte les températures: froid positif à +3°C à +5°C et froid négatif à -18°C, étiquette et applique FIFO, cela évite 10 à 20% de pertes alimentaires.

Graphique chiffré



Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Contexte: service de 60 couverts. Étapes: calage des plaques, cuisson en deux fournées, garde chaude à 65°C. Résultat: réduction du temps de service de 15 minutes. Livrable: plan de cuisson chiffré.

Astuce maintenance :

Note les heures d'utilisation du four et planifie un contrôle tous les 6 mois, cela évite pannes pendant 1 journée de service et prolonge la durée de vie de l'appareil.

3. Organisation et ergonomie :

Plan de poste :

Organise ton poste en zones claires: préparation froide, cuisson, plonge, et stockage, cela réduit les déplacements et augmente la productivité d'environ 20% pendant le service.

Sécurité et maintenance :

Vérifie quotidiennement extincteurs, soupapes et branchements électriques, calibre les thermomètres mensuellement et fais un contrôle gaz tous les 3 mois pour prévenir les incidents.

Exemple de retour d'expérience stage :

En stage, j'ai appris qu'une simple étiquette datée sur chaque bac réduit les erreurs de service et les gaspillages, c'était un geste simple mais très efficace.

Tâche	Fréquence	Pourquoi
-------	-----------	----------

Aiguisage couteaux	1 fois/semaine	Sécurité et efficacité
Contrôle températures	Chaque jour	Sécurité alimentaire
Calibration thermomètre	1 fois/mois	Fiabilité des cuissons
Vérification gaz	Tous les 3 mois	Prévention des incidents

Ce qu'il faut retenir

En cuisine pro, maîtrise tes **outils de base** et investis dans des **couteaux de qualité** pour gagner en vitesse et en sécurité.

- Entretien: nettoie et sèche tout de suite, aiguisé chaque semaine, range les lames à part et contrôle les manches.
- Cuisson: connais les modes de four (tournante, vapeur) et planifie tes fournées pour fluidifier le service.
- Froid et stockage: respecte les **températures du froid** (+3 à +5°C, -18°C), étiquette, applique FIFO pour limiter les pertes.

Structure ton poste avec un **plan de poste** (froid, cuisson, plonge, stockage) pour réduire les déplacements. Fais aussi des contrôles réguliers (températures, thermomètres, gaz, sécurité) pour éviter incidents et pannes.

Chapitre 3 : Fiches techniques

1. Rôle et contenu d'une fiche technique :

Objectif :

La fiche technique sert à standardiser une recette, garantir la qualité et calculer le coût par portion. Elle permet à toute l'équipe de reproduire un plat identique, rapidement et sans improvisation.

Éléments indispensables :

Chaque fiche contient le nom de la recette, le rendement, la portion, la liste détaillée des ingrédients, les étapes, le temps de préparation et cuisson, les allergènes, et le coût matière.

Utilité en cuisine :

Tu l'utiliseras pour le service, pour estimer la marge, et pour planifier les commandes. Une bonne fiche réduit le gaspillage et évite les erreurs en période de rush.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

En remplaçant un geste superflu, j'ai réduit de 10 secondes le temps de portionnement, ce qui sur 100 portions économise environ 16 minutes de travail total.

2. Créer une fiche technique pratique :

Plan simple :

Commence par un en-tête clair, indique le rendement en grammes ou en nombre de portions, puis liste les ingrédients avec leurs unités et leurs poids nets. Sois précis pour les achats.

Calculs et portions :

Calcule le poids total final et divise-le par le nombre de portions visées. Note le poids moyen d'une portion en grammes pour la cohérence en service et la gestion du stock.

Coût et prix de revient :

Additionne le coût de chaque ingrédient au poids utilisé, puis divise par le nombre de portions pour obtenir le coût matière par portion. Ajoute un taux de perte si nécessaire.

Exemple d'une fiche technique synthétique :

Pour 10 portions de soupe, coût matière total 12,50 euros, coût par portion 1,25 euro, temps total 45 minutes, température critique 75°C minimum au coeur.

Graphique chiffré



Élément	Contenu	Exemple
Nom de la recette	Désignation et version	Lasagne bolognaise v1
Rendement	Quantité finale ou nombre de portions	25 portions, 12,5 kg
Ingrédients	Liste avec U, poids net, prix unitaire	Bœuf 3 kg, tomates 4 kg, pâtes 2,5 kg
Coût	Coût matière total et par portion	Coût total 37,50 €, coût/portion 1,50 €
Temps	Préparation, cuisson, repos	Prépa 45 min, cuisson 35 min

3. Utiliser la fiche technique en service et en gestion :

Organisation en production :

Affiche la fiche en cuisine ou conserve-la sur tablette. Utilise-la pour la mise en place et pour répartir les tâches entre 2 à 4 commis selon l'ampleur du service.

Contrôle qualité et hygiène :

Indique les points critiques HACCP, températures à respecter et durée de conservation. Cette traçabilité évite les non conformités et protège la clientèle.

Suivi et améliorations :

Note les retours du service sur la fiche, recalcule le coût toutes les 2 semaines ou après une variation de prix fournisseur, et ajuste les portions si besoin.

Exemple de mini cas concret :

Contexte : préparation de 50 portions de gratin dauphinois pour un banquet. Étapes : calcul des poids, achat 12 kg de pommes de terre, cuisson en 2 fournées, portion 180 g, coût total 45 €, coût/portion 0,90 €. Résultat : service réussi, gaspillage inférieur à 5 %. Livrable attendu : fiche technique complète avec coût par portion, planning cuisson et point critique HACCP.

Checklist opérationnelle :

Tâche	Vérifier	Temps estimé
Préparer ingrédients	Poids nets conformes	20 min
Vérifier coût	Coût/portion calculé	10 min
Contrôler cuisson	Température au coeur	5 min
Noter retours	Commentaires en bas de fiche	5 min

Astuce terrain :

Imprime une version simplifiée et une version détaillée. La version simplifiée sert en passe et en rush, la version détaillée reste en cuisine pour la formation et les commandes.

Selon l'ONISEP, le CAP Cuisine se prépare généralement en 2 ans, profite donc de tes stages pour appliquer ces fiches sur au moins 3 recettes différentes.

Je me souviens d'une fois où une fiche mal chiffrée nous a fait perdre 20 portions lors d'un service, depuis je vérifie toujours les rendements.

Ce qu'il faut retenir

La fiche technique sert à reproduire un plat sans improvisation, assurer la qualité et calculer le **coût matière par portion**. Elle t'aide aussi à mieux acheter, limiter le gaspillage et tenir en rush.

- Renseigne **rendement et portions**, ingrédients (unités, poids nets), étapes, temps, allergènes et coûts.
- Calcule poids final puis portion moyenne, puis additionne les coûts et divise par le nombre de portions (ajoute un taux de perte si besoin).
- En service, utilise-la pour répartir les tâches et noter les retours; mets les **points critiques HACCP** (températures, conservation).

Mets à jour les prix régulièrement et garde une version simplifiée pour la passe. Une fiche bien chiffrée sécurise ta marge et évite les erreurs de rendement.

Sciences appliquées

Présentation de la matière :

En **Sciences appliquées**, tu relies la cuisine à ce qui se passe vraiment dans l'assiette, la chambre froide et le labo, comme la **sécurité alimentaire**, la **conservation des aliments**, les matériels, et quelques bases de chimie utiles en production.

Cette matière conduit à l'épreuve **Organisation de la production**, avec un **coefficient de 4**. En examen final: C'est un **écrit de 2 h** sous forme d'étude de cas mêlant cuisine, gestion appliquée et sciences appliquées. En CCF: Tu passes **4 études de cas** écrites et un **entretien oral court** en dernière année.

Je me souviens d'un camarade qui a gagné 2 points juste en expliquant clairement le refroidissement rapide et les risques, ça a fait la différence au corrigé.

Conseil :

Révises en partant de situations de cuisine, pas d'un cours abstrait. Chaque semaine, bloque 2 créneaux de 20 minutes, un pour les notions, un pour t'entraîner sur un mini cas, avec tes **températures de conservation** et tes erreurs fréquentes.

Pour être solide le jour J, fais simple et régulier:

- Revoir les risques et la contamination
- Apprendre les températures, durées et gestes clés
- T'entraîner à justifier tes choix avec des mots précis

Et quand tu doutes, écris une réponse courte, logique, et vérifiable, ça rapporte des points.

Table des matières

Chapitre 1 : Hygiène alimentaire	Aller
1. Principes de base	Aller
1. Pratiques professionnelles	Aller
Chapitre 2 : Micro-organismes	Aller
1. Quels micro-organismes en cuisine	Aller
2. Facteurs qui favorisent la croissance	Aller
3. Maîtriser les micro-organismes en cuisine	Aller
Chapitre 3 : Chaîne du froid	Aller
1. Principes et températures	Aller
2. Conservation, transport et décongélation	Aller
3. Surveillance, traçabilité et gestes pro	Aller
Chapitre 4 : Nutrition de base	Aller

1. Les nutriments essentiels	Aller
2. Besoins énergétiques et portions	Aller
3. Application en cuisine : menu et fiches techniques	Aller
Chapitre 5 : Produits et conservation	Aller
1. Connaître tes produits	Aller
2. Techniques de conservation et emballages	Aller
3. Gestion des stocks, traçabilité et réduction du gaspillage	Aller

Chapitre 1 : Hygiène alimentaire

1. Principes de base :

Objectif :

Ce point t'explique pourquoi l'hygiène alimentaire est essentielle en cuisine, pour protéger les clients, éviter les toxi-infections et respecter la réglementation sanitaire.

Petite anecdote: en stage, un relevé oublié m'a fait comprendre l'importance de noter la température immédiatement, depuis je vérifie toujours deux fois.

Bonnes pratiques quotidiennes :

Range propres et sales séparés, lave-toi les mains souvent, couvre les denrées et évite de porter bagues ou bijoux en cuisine.

Risques et conséquences :

D'après le ministère de la Santé, environ 7 000 cas de toxi-infections alimentaires collectives sont déclarés chaque année en France, souvent liés à des erreurs de température ou à la contamination croisée.

Exemple d'hygiène en rotation des frigos :

Tu notes la température deux fois par jour, tu ranges les denrées du plus ancien devant, et tu nettoies les étagères une fois par semaine.

1. Pratiques professionnelles :

Nettoyage et désinfection :

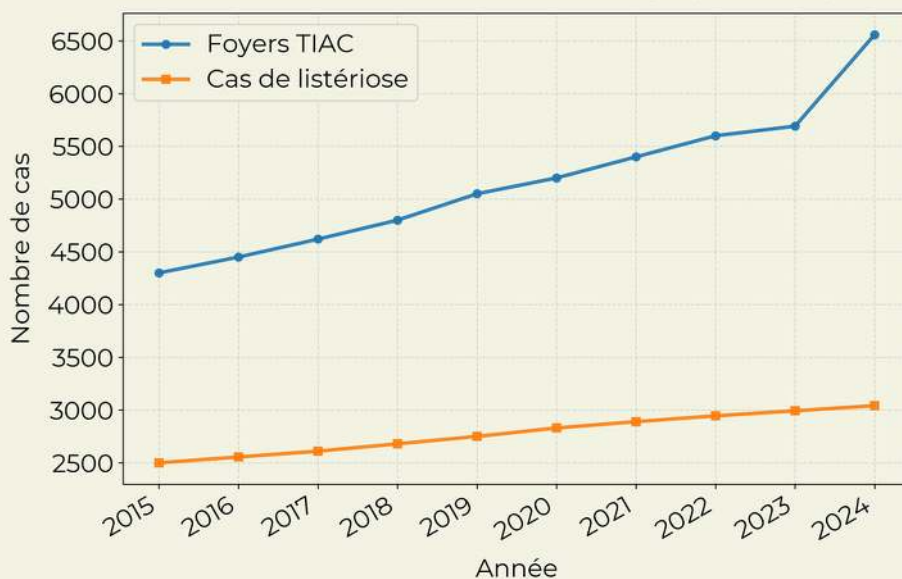
Nettoyage signifie enlever saletés et résidus, désinfection tue les microbes. Réalise un nettoyage quotidien des plans de travail et une désinfection au moins une fois par jour sur zones alimentaires.

Gestion des températures :

Réfrigère à 4°C ou moins, congèle à -18°C, maintiens les plats chauds au moins à 63°C. Contrôle les températures 2 fois par jour et enregistres-les sur la fiche de traçabilité.

Graphique chiffré

Évolution TIAC et listériose en Europe (2015-2024)



Mini cas concret :

Contexte: petite brigade en restauration collective, objectif réduire la contamination croisée sur 4 semaines en améliorant les procédures de séparation et de traçabilité.

- Étape 1 - Séparer postes et ustensiles entre cru et cuit
- Étape 2 - Former le personnel 1 session de 30 minutes
- Étape 3 - Mettre en place la fiche de traçabilité et contrôles

Résultat: contamination croisée réduite, non-conformités divisées par 3. Livrable attendu: fiche de traçabilité avec 14 relevés hebdomadaires et un compte rendu d'audit en fin de 4 semaines.

Astuce organisation :

Prépare un plan de nettoyage visible et simple, assigns 1 personne par zone par service, et garde les produits de nettoyage étiquetés et hors des denrées.

Action	Fréquence	Indicateur
Relevé température frigo	2 fois par jour	Lecture sur fiche (14/sem)
Nettoyage plans de travail	Après chaque service	Contrôle visuel quotidien
Désinfection zones alimentaires	1 fois par jour	Produit conforme et fiche remplie
Contrôle rupture de la chaîne du froid	En cas d'incident	Rapport d'incident et actions correctives

Ce qu'il faut retenir

L'hygiène alimentaire sert à **protéger les clients**, éviter les toxi-infections et respecter la réglementation. Tu limites surtout la **contamination croisée** et les erreurs de **gestion des températures** en appliquant des routines simples et traçables.

- Sépare cru et cuit (postes, ustensiles), range propre et sale, couvre les denrées, pas de bijoux.
- Nettoie pour enlever les résidus, puis désinfecte les zones alimentaires au moins 1 fois par jour.
- Réfrigère à 4°C ou moins, congèle à -18°C, maintiens le chaud à 63°C, avec 2 relevés par jour sur la **fiche de traçabilité**.

Avec un plan de nettoyage visible et des relevés notés tout de suite, tu réduis les non-conformités et tu travailles plus sereinement. La rigueur quotidienne fait la différence.

Chapitre 2 : Micro-organismes

1. Quels micro-organismes en cuisine :

Bactéries :

Les bactéries sont les plus fréquentes en cuisine, elles causent intoxications et altérations. Exemples courants: Salmonella, Listeria, Bacillus cereus. Leur multiplication peut être rapide, doublement toutes les 20 minutes en conditions idéales.

Levures et moisissures :

Levures et moisissures provoquent fermentation et pourriture, elles peuvent altérer pains, fruits ou crèmes. Certaines moisissures produisent des mycotoxines, résistantes à la cuisson et dangereuses à petites doses.

Virus :

Les virus comme le norovirus se transmettent par les mains ou les aliments contaminés, ils ne se multiplient pas dans les aliments mais causent des toxi-infections graves et contagieuses.

Exemple d'empoisonnement par bacillus cereus :

Un riz cuit laissé 12 heures à température ambiante a permis le développement de Bacillus cereus, provoquant des vomissements chez 15 personnes. Leçon: refroidis vite et en portions fines.

Type	Exemple	Risque	Contrôle
Bactéries	Salmonella, Listeria, Bacillus cereus	Intoxication alimentaire, toxi-infection	Cuisson, refroidissement rapide, réfrigération
Levures	Saccharomyces, levures de fermentation	Fermentation non désirée, altération	Hygiène des ingrédients, contrôle d'humidité
Moisissures	Aspergillus, Penicillium	Moisi, mycotoxines	Élimination des produits contaminés, nettoyage
Virus	Norovirus, hépatite A	Toxi-infections, contagion humaine	Hygiène des mains, exclusion du personnel malade

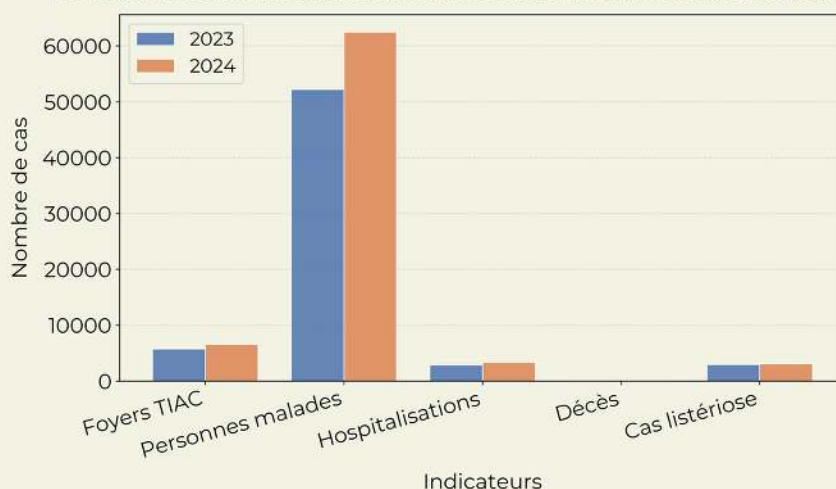
2. Facteurs qui favorisent la croissance :

Température et zone de danger :

La plupart des bactéries se multiplient entre 5°C et 63°C, c'est la zone de danger. À température ambiante, le doublement peut prendre 20 à 30 minutes, ce qui explique l'importance de la chaîne du froid.

Graphique chiffré

Évolution des toxi-infections alimentaires et de la listériose dans l'UE (2023-2024)



Ph et activité d'eau :

Un pH inférieur à 4,5 et une activité d'eau faible réduisent la croissance microbienne. Les produits acides ou très salés sont moins favorables à la plupart des bactéries, mais pas aux moisissures.

Nutriments et temps de conservation :

Les denrées riches en protéines ou glucides favorisent la multiplication. Plus le temps de conservation est long à température inadaptée, plus le risque augmente, surtout pour préparations humides comme sauces ou farces.

Astuce refroidissement rapide :

Étale les sauces dans des bacs peu profonds pour refroidir 2 à 4 fois plus vite, note la température au départ et à l'arrivée sur la fiche de traçabilité.

3. Maîtriser les micro-organismes en cuisine :

Mesures de contrôle physique et chimique :

La cuisson tue la plupart des bactéries, atteindre un cœur à 75°C assure généralement l'innocuité. La réfrigération à 3-4°C ralentit la croissance, et le sel, le sucre et l'acide sont utiles pour certaines préparations.

Bonnes pratiques et organisation en cuisine :

Organise ton plan de travail pour éviter les croisements entre produits crus et cuits. Utilise codes couleurs, lave les ustensiles entre utilisations, et limite les portions laissées à température ambiante.

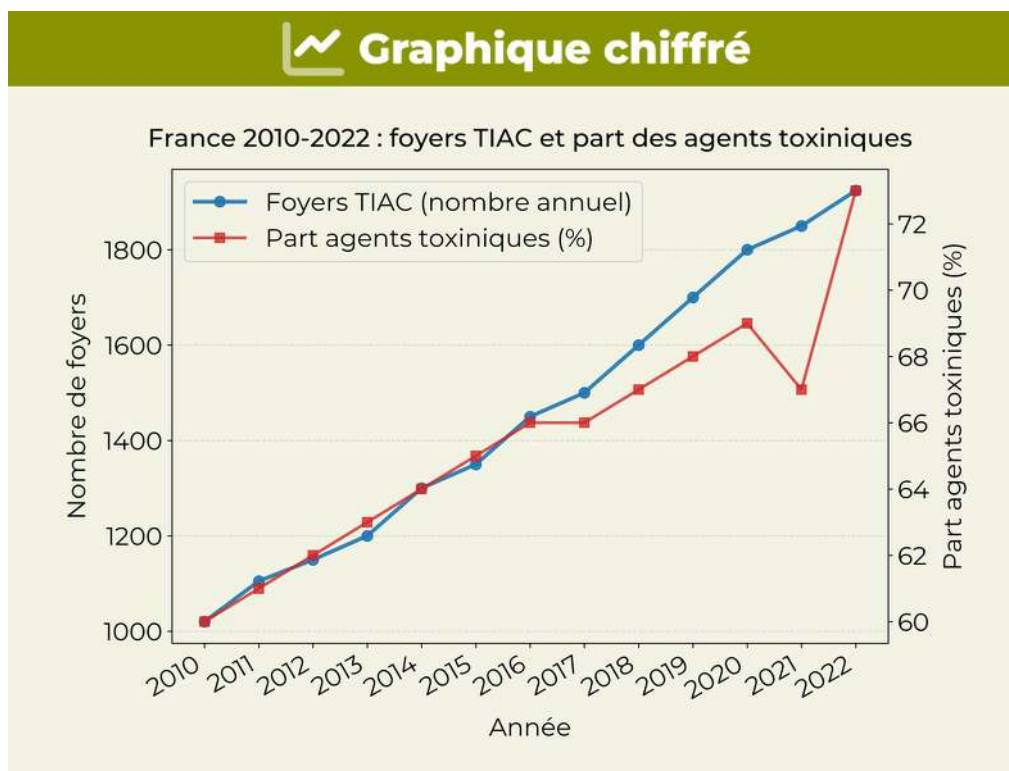
Une fois en stage, j'ai vu un plat jeté pour une odeur légère, c'était frustrant mais j'ai compris qu'il vaut mieux prévenir qu'exposer des clients.

Surveillance et intervention :

Mesure régulièrement les températures, consigne-les sur des fiches, et réagis si une valeur sort de la plage. Jette un produit douteux plutôt que de prendre un risque pour le client.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Pour 50 portions, tu cuis 5 kg de riz, tu le répartis en 5 bacs de 2,5 cm de profondeur, tu refroidis à 4°C en 3 heures et tu enregistres 3 relevés de température.



Mini cas concret :

Contexte: préparation de riz pour 50 couverts en prestation traiteur, objectif assurer sécurité et traçabilité avec refroidissement et réchauffage contrôlés.

- Étape 1: cuis 5 kg de riz brut, amène le centre à ébullition et laisse reposer 10 minutes.
- Étape 2: répartis le riz en 5 bacs peu profonds pour refroidir rapidement, vise 4°C en 3 heures.
- Étape 3: réchauffe à cœur à 75°C avant service, relève la température à 3 moments et conserve les relevés 7 jours.
- Livrable attendu: fiche technique + tableau de traçabilité avec 3 relevés par lot, quantités: 5 kg cru pour 50 portions de 250 g.

Vérification	Action	Fréquence
--------------	--------	-----------

Température du réfrigérateur	Contrôler et noter la température	2 fois par jour
Température à cœur des plats	Mesurer avec sonde et consigner	À chaque production
Refroidissement	Vérifier temps et atteindre 4°C	À chaque lot
Séparation cru/cuit	Contrôler le respect des zones et ustensiles	En continu
Traçabilité	Archiver fiches de températures	Conserver 7 à 30 jours

Ce qu'il faut retenir

En cuisine, tu fais face aux bactéries (intoxications), aux levures et moisissures (altérations, parfois mycotoxines), et aux virus (contagion via les mains). La croissance explose dans la **zone de danger** 5°C à 63°C, surtout avec des plats humides et du temps.

- Réduis le risque avec un **refroidissement rapide** en bacs peu profonds, puis frigo à 3-4°C.
- Assure une **cuisson à cœur 75°C** et évite les croisements cru-cuit (plan de travail, ustensiles).
- Fais la **traçabilité des températures** et jette tout produit douteux.

Le riz illustre bien le danger : laissé à température ambiante, *Bacillus cereus* peut rendre malade. Mesure, note et réagis vite : c'est ta meilleure prévention pour protéger les clients.

Chapitre 3 : Chaîne du froid

1. Principes et températures :

Zone de froid :

La chaîne du froid couvre l'ensemble des étapes où la température des denrées doit être contrôlée, depuis la réception jusqu'au service, pour garder la qualité et éviter les risques alimentaires.

Plages de température recommandées :

D'après le ministère de la Santé, les produits frais doivent être conservés entre 0 °C et 4 °C, les produits surgelés à -18 °C ou moins, et les chill holds à 4 °C maximum pour plats cuisinés.

Pourquoi c'est utile ?

Maintenir ces températures freine la croissance bactérienne et limite la perte de qualité, cela évite le gaspillage et protège ta clientèle, ce qui est essentiel en cuisine professionnelle.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Réduire la sortie des produits du froid à moins de 10 minutes lors des préparations du service permet de conserver texture et sécurité sanitaire des aliments.

2. Conservation, transport et décongélation :

Réception et contrôle :

À la réception, vérifie la température à l'aide d'un thermomètre étalonné, note la valeur, l'heure et l'état de l'emballage, refuser les produits à température inappropriée. C'est ta première barrière qualité.

Stockage et organisation :

Range les produits en respectant FIFO, place les plus périssables en avant pour consommation rapide, limite la durée de stockage selon type de produit pour éviter toute rupture de la chaîne du froid.

Décongélation sécurisée :

Décongèle toujours au réfrigérateur ou en bain froid à moins de 10 °C, évite la décongélation à température ambiante, car cela favorise la prolifération bactérienne et altère la qualité.

Astuce stage :

Prends l'habitude d'écrire la date d'entrée des produits sur l'emballage, cela t'évitera de garder un produit trop longtemps en réserve, règle simple qui sauve des semaines.

3. Surveillance, traçabilité et gestes pro :

Enregistrements et relevés :

Fais au minimum 2 relevés par jour pour chaque chambre froide et une vérification de température chaque réception. Note les anomalies et corrige rapidement pour prouver ta maîtrise lors d'un contrôle.

Actions correctives :

Si une température dépasse la limite, isole les produits concernés, informe le responsable, vérifie l'appareil et note l'incident, précise durée et température mesurée pour décision sur l'utilisation des produits.

Bonnes pratiques en cuisine :

Organise avant le service les postes avec glacières ou plaques froides pour limiter les ouvertures de chambres froides, contrôle la durée hors froid, et forme ton équipe aux procédures simples et rapides.

Exemple concret de cas métier :

Contexte: petit restaurant reçoit 20 kg de viande hachée à 2,5 °C. Étapes: vérification, stockage immédiat à 2 °C, utilisation en 48 heures. Résultat: zéro perte, traçabilité signée. Livrable attendu: fiche de réception avec température, date, quantité et signature.

Élément	Température cible	Durée maximale indicatif
Produits frais crus	0 °C à 4 °C	2 à 5 jours selon produit
Plats préparés réfrigérés	≤ 4 °C	48 heures après préparation
Produits surgelés	≤ -18 °C	Variable, voir emballage (souvent mois à années)

Un bon relevé de température prend moins de 2 minutes par appareil, fais-le systématiquement au début et à la fin de ton service pour éviter les surprises et garder des preuves si besoin.

Checklist opérationnelle	Action
Réception	Vérifier température, emballage, noter sur la fiche
Stockage	Respecter FIFO, ranger selon température requise
Contrôles	Relevés 2 fois par jour, noter anomalies
Décongélation	Décongeler au froid lentement, planifier 24 heures si nécessaire

Action corrective	Isoler, informer, documenter et décider usage ou rebut
-------------------	--

Exemple de fiche de réception :

Fiche simple: date, fournisseur, produit, quantité, température à la réception, nom du contrôleur, décision acceptée ou refusée, signature. Format papier ou numérique, utile en cas de contrôle sanitaire.

Astuce d'ancien élève :

Apprends à repérer rapidement une remontée de gel ou un givre excessif, cela indique souvent une porte mal fermée ou un thermostat mal réglé, signe sûr d'intervenir vite en stage.

i Ce qu'il faut retenir

La **chaîne du froid** impose de contrôler la température de la réception au service pour limiter bactéries, perte de qualité et gaspillage. Repères: frais 0 à 4 °C, plats réfrigérés ≤ 4 °C, surgelés ≤ -18 °C. Réduis au maximum le temps hors froid (idéalement moins de 10 minutes).

- À la réception, fais un **contrôle à l'arrivée** avec thermomètre étalonné, note heure, température, emballage, et refuse si besoin.
- Au stockage, applique le **principe FIFO** et date les produits pour éviter les oublis.
- Décongèle au réfrigérateur ou en bain froid < 10 °C, jamais à température ambiante.
- Assure la **traçabilité des relevés** 2 fois par jour et déclenche une action corrective (isoler, informer, documenter).

Organise tes postes (glacières, plaques froides) pour moins ouvrir les chambres froides. En cas d'écart, la preuve écrite et la réaction rapide protègent ta clientèle et ton établissement.

Chapitre 4 : Nutrition de base

1. Les nutriments essentiels :

Macronutriments :

Les macronutriments fournissent l'énergie dont le corps a besoin chaque jour, ils sont constitués de glucides, de protéines et de lipides. En cuisine, tu dois connaître leurs rôles pour équilibrer les plats.

Micronutriments :

Les vitamines et les minéraux ne donnent pas d'énergie mais sont indispensables au métabolisme et à la santé. En restauration, pense à varier fruits et légumes pour couvrir ces besoins.

Rôle de l'eau :

L'eau est essentielle pour la digestion, le transport des nutriments et la régulation thermique. En service, propose toujours une boisson et hydrate les préparations quand c'est utile.

Exemple de portion équilibrée :

Pour un repas standard, vise 100 g de protéine cuite, 150 g de féculents cuits et 150 g de légumes, cela couvre macro et micro besoins tout en restant simple à gérer en production.

2. Besoins énergétiques et portions :

Apport énergétique moyen :

D'après le ministère de la Santé, un adulte a besoin en moyenne de 2 000 kcal par jour pour une femme et de 2 500 kcal pour un homme. En restauration collective adapte les portions selon le public.



Représentation visuelle



Peser les ingrédients avec précision est crucial pour garantir la qualité des plats

Répartition recommandée :

Une répartition pratique pour un repas est 50 à 55% de glucides, 15 à 20% de protéines et 25 à 30% de lipides. En cuisine, traduis cela en portions simples et répétables.

Repères pratiques :

Un repère utile, c'est la taille d'une portion : 1 poignée de féculents cuits environ 150 g, 1 portion de viande ou poisson 100 g, 1 bol de légumes 150 g. Ces repères aident au dressage rapide.

Élément	Portion type	Apport énergétique approximatif
Féculents cuits	150 g	Environ 200 kcal
Viande ou poisson cuits	100 g	Environ 150 à 220 kcal selon le type
Matières grasses	10 g (1 cuillère)	Environ 90 kcal

3. Application en cuisine : menu et fiches techniques :

Construire un plat équilibré :

Pour composer un plat, choisis une source de protéine, une portion de glucides et un légume. Ajoute une matière grasse en cuisson et limite les sauces trop caloriques pour garder l'équilibre.

Cas concret : menu pour 30 couverts :

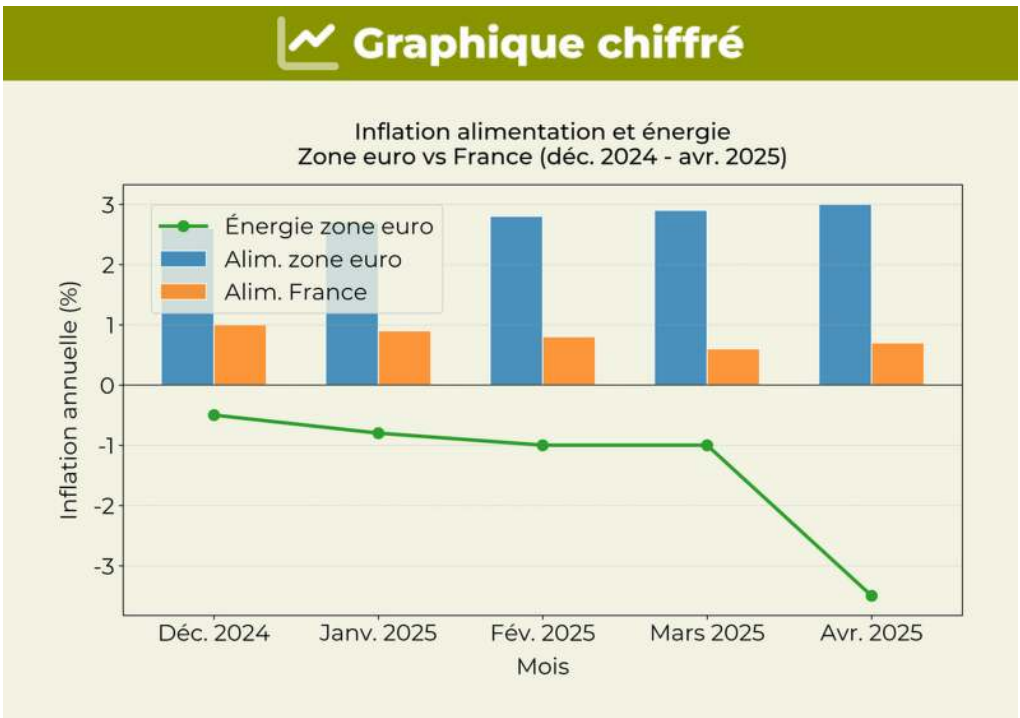
Contexte : service de midi pour 30 couverts en bistro scolaire avec budget limité et besoin nutritionnel adapté aux adolescents. Étapes : définir portions, calculer grammages, établir fiche technique, planifier cuisson et dressage.

Exemple de cas concret :

Tu prépares 30 portions de poulet rôti, riz pilaf et ratatouille. Grammages par portion : 120 g poulet cuit, 150 g riz cuit, 150 g légumes. Résultat : 30 portions livrées en 45 minutes. Livrable attendu : fiche technique chiffrée avec coût et grammages totaux.

Livrable attendu :

Fiche technique unique indiquant ingrédients totaux, grammage par portion, temps de cuisson, coût matière total et coût par portion. Par exemple, coût matière total 75 euros, coût par portion 2,50 euros pour 30 couverts.



Astuce de stage :

Calcule toujours les grammages pour 1, 10 et 30 couverts, cela évite les erreurs de proportion en réajustant rapidement les préparations en chaud.

Je me souviens d'un stage où j'avais sous-estimé la quantité de légumes pour 20 couverts, il a fallu improviser en urgence.

Check-list opérationnelle	Action
Calculer grammages	Établis grammage par portion puis multiplie par le nombre de couverts

Vérifier apports	Assure présence de protéines, féculents et légumes dans chaque plat
Contrôler calories	Estime kcal par portion pour répondre aux repères du public
Standardiser fiches	Rédige une fiche technique simple et chiffrée pour chaque plat
Communiquer en salle	Indique allergies et alternatives pour le service

Ce qu'il faut retenir

Pour équilibrer tes plats, maîtrise les bases : **macronutriments et énergie** (glucides, protéines, lipides), **vitamines et minéraux** pour la santé, et l'eau pour digestion et régulation.

- Repères simples : 100 g de protéine cuite, 150 g de féculents cuits, 150 g de légumes.
- Répartition pratique : 50 à 55% glucides, 15 à 20% protéines, 25 à 30% lipides.
- En production, utilise des **repères de portion** et limite les sauces trop caloriques.
- Standardise avec une **fiche technique chiffrée** (grammages, temps, coût, couverts).

En restauration, adapte portions et calories au public (environ 2 000 à 2 500 kcal/j). Calcule toujours pour 1, 10 et 30 couverts pour éviter les erreurs et gagner du temps au dressage.

Chapitre 5 : Produits et conservation

1. Connaître tes produits :

Familles et caractéristiques :

Apprends rapidement à reconnaître les familles de produits, leur composition et leur sensibilité à l'humidité ou à l'oxygène, cela guide le stockage et évite des pertes rapides en cuisine.

Étiquetage et dates :

Lis toujours la DDM ou la DLC et la mention du lot, pour savoir combien de jours il reste avant péremption, et noter la traçabilité sur tes bons de livraison.

Aspect sensoriel :

Repère les signes de détérioration visuelle, olfactive et tactile, ce sont souvent les premiers indicateurs d'un produit à jeter ou à contrôler plus précisément.

Exemple d'observation :

Un fromage mouillé, une odeur aigre et une texture cassante signifient souvent une rupture de conditionnement ou une conservation inadaptée.

2. Techniques de conservation et emballages :

Type d'emballages et effet :

Utilise emballages adaptés, comme film étirable, boîte hermétique ou sac sous vide, pour limiter l'oxygène et prolonger la durée de vie, surtout pour viandes et produits coupés.

Conservation hors froid :

Pour les produits secs, contrôle l'humidité et la rotation, pour les conserves, stocke loin de la chaleur et utilise les DDM, cela évite 15 à 30% de pertes sur l'année en moyenne.

Techniques modernes :

La surgélation et l'emballage sous atmosphère modifiée prolonge(nt) souvent la durée de vie de 2 à 3 fois, utile pour préparer portions à l'avance quand le volume est variable.

Exemple d'usage du sous vide :

Tu peux portionner 10 kg de cuisse de poulet en sachets de 1 kg, sous vide, pour gagner 7 jours de conservation et limiter le gaspillage en semaine.

Produit	Condition de stockage	Durée indicative
Légumes racines	Local sec, température stable	2 à 8 semaines
Viande fraîche portionnée	Réfrigérateur ou sous vide	2 à 7 jours

Produits secs (farine, riz)	Silo ou bacs hermétiques	6 à 12 mois
Produits sous atmosphère modifiée	Stockage au frais, boîte opaque	2 à 3 fois la durée standard

3. Gestion des stocks, traçabilité et réduction du gaspillage :

Organisation et rotation :

Applique FIFO pour la plupart des produits, et FEFO pour ceux avec date courte, cela réduit les pertes et facilite la préparation des commandes fournisseurs.

Contrôles et enregistrements :

Note les réceptions, dates et températures sur un bordereau, ainsi tu pourras retrouver un lot en moins de 24 heures en cas de réclamation ou d'alerte qualité.

Réduction du gaspillage :

Planifie portions et préparations selon ventes prévues, réutilise les restes sûrs en sauces ou garnitures pour diminuer les déchets de 10 à 20% par mois.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

En changeant les portions de service et en centralisant la découpe, un petit restaurant a réduit son stock de viande de 30% et sauvé 500 euros par mois.

Mini cas concret :

Contexte : une cuisine de 40 couverts reçoit 60 kg de légumes par semaine et perd 12% en déchets après stockage mal organisé. Étapes : inventorier 25 références, classer par DDM, appliquer FEFO sur 8 produits sensibles, emballer 10 kg en portions. Résultat : réduction du gaspillage de 12% à 4% en 6 semaines. Livrable attendu : tableau de suivi hebdomadaire listant 25 références avec DDM, stock initial, consommation hebdo et taux de perte en pourcentage.

Tâche	Fréquence	Indicateur
Contrôle visuel des stocks	Quotidien	% de produits à jeter
Mise à jour du tableau de traçabilité	Hebdomadaire	Stock exact / Stock théorique
Rotation FIFO / FEFO	À chaque approvisionnement	Taux de conformité (%)

Check-list opérationnelle :

- Réceptionner et vérifier la conformité, note le lot et la DDM immédiatement.
- Étiqueter les portions avec date d'ouverture et DLUO/DDM affichée.
- Appliquer FIFO pour produits secs, FEFO pour produits périssables.

- Utiliser emballages adaptés pour prolonger la durée utile, sous vide ou boîtes hermétiques.
- Consigner chaque anomalie dans le registre qualité et prévenir le chef.

Exemple de calcul de durée restante :

Un produit indique DDM au 25 avril, nous sommes le 18 avril, il reste 7 jours de durée de consommation optimisée, tu dois planifier son usage prioritaire cette semaine.

D'après le ministère de la Santé, l'étiquetage et la traçabilité sont essentiels pour gérer les alertes sanitaires rapidement, garde toujours un bordereau par livraison pour faciliter les recherches.

Astuce terrain : quand tu débutes en stage, étiquette toujours avec la date d'ouverture, même si c'est évident, ça évite 90% des erreurs et des discussions inutile avec le chef.

Ce qu'il faut retenir

Maîtrise tes produits : identifie leur sensibilité (humidité, oxygène), vérifie toujours **DLC ou DDM** et le lot, et surveille les **signes sensoriels clés** (odeur, aspect, texture).

- Choisis des **emballages adaptés** : film, boîte hermétique, sous vide, et stocke les secs au sec, les conserves loin de la chaleur.
- Utilise surgélation ou atmosphère modifiée pour allonger la durée de vie, et portionne pour limiter le gaspillage.
- Applique la **rotation FIFO/FEFO**, note réceptions et températures, et tiens un tableau de traçabilité.

En planifiant l'usage des dates courtes et en consignant chaque contrôle, tu retrouves un lot vite et tu réduis nettement pertes et déchets au quotidien.

Gestion appliquée

Présentation de la matière :

En CAP Cuisine (Cuisine), **Gestion appliquée** t'aide à comprendre la cuisine côté terrain, côté chiffres, et côté décisions, comme **achats et stocks**, pertes, prix de vente, et organisation.

Cette matière conduit à l'épreuve Organisation de la production de cuisine: En **mode CCF** si ton centre est habilité, sinon en **épreuve écrite** de **2 h**, avec un **coefficient 4**. Tu réponds à partir d'un dossier proche du quotidien en cuisine.

La première session avec ce règlement démarre en 2026, et les écrits tombent en fin d'année, souvent début juin. Un camarade a déjà sauvé sa note juste en vérifiant 2 fois ses calculs de quantités.

Conseil :

Ne révise pas ça comme un cours abstrait, fais le lien avec tes fiches techniques. Prends 15 minutes, 3 fois par semaine, pour refaire des mini exercices de coûts, de commandes, et de rotation de stock.

Le jour où tu doutes, reviens à ces réflexes:

- Relire la consigne
- Poser les données
- Arrondir en fin

Le piège fréquent, c'est de partir trop vite, tu gagnes du temps en étant propre et lisible, et tu termines toujours par une vérification simple.

Table des matières

Chapitre 1 : Coûts et prix	Aller
1. Comprendre les coûts	Aller
2. Calculer le prix de vente	Aller
Chapitre 2 : Gestion des stocks	Aller
1. Gérer les stocks au quotidien	Aller
2. Commander et gérer les approvisionnements	Aller
3. Contrôler et enregistrer les stocks	Aller
Chapitre 3 : Vie de l'entreprise	Aller
1. Organisation et rôles	Aller
2. Documents et règles de l'entreprise	Aller
3. Vie quotidienne et relations au travail	Aller

Chapitre 1 : Coûts et prix

1. Comprendre les coûts :

Définition des coûts :

Un coût représente tout ce que l'entreprise dépense pour produire un plat, ingrédients, main-d'œuvre, énergie, amortissements et emballage. Comprendre ces postes t'aide à fixer un prix réaliste et rentable.

Principaux postes :

Voici les postes que tu dois chiffrer systématiquement pour chaque recette, cela simplifie le calcul du coût total et montre où économiser.

- Ingrédients (coût matière)
- Main-d'œuvre (préparation et cuisson)
- Charges fixes (loyer, électricité, amortissements)
- Emballage et petits consommables

Astuce de stage :

Pèse et note les portions pendant 2 semaines en stage, tu verras souvent des écarts de 5 à 20% sur les portions prévues, c'est là que tu peux gagner sur le coût matière sans perdre en qualité.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Dans un petit restaurant de 40 couverts, améliorer la mise en place a réduit le temps de préparation de 15% et le gaspillage de 7%, soit environ 500€ économisés par mois.

2. Calculer le prix de vente :

Marge et coefficient :

La marge brute est la différence entre le prix de vente et le coût total. Pour fixer un prix, utilise la formule $\text{prix} = \text{coût total} / (1 - \text{marge souhaitée})$ et vérifie la cohérence avec le marché.

Calcul pas à pas :

Additionne coût matière, coût main-d'œuvre et part des charges fixes pour obtenir le coût total. Choisis ensuite une marge cible, souvent entre 50% et 70% selon ton positionnement clientèle et ta carte.



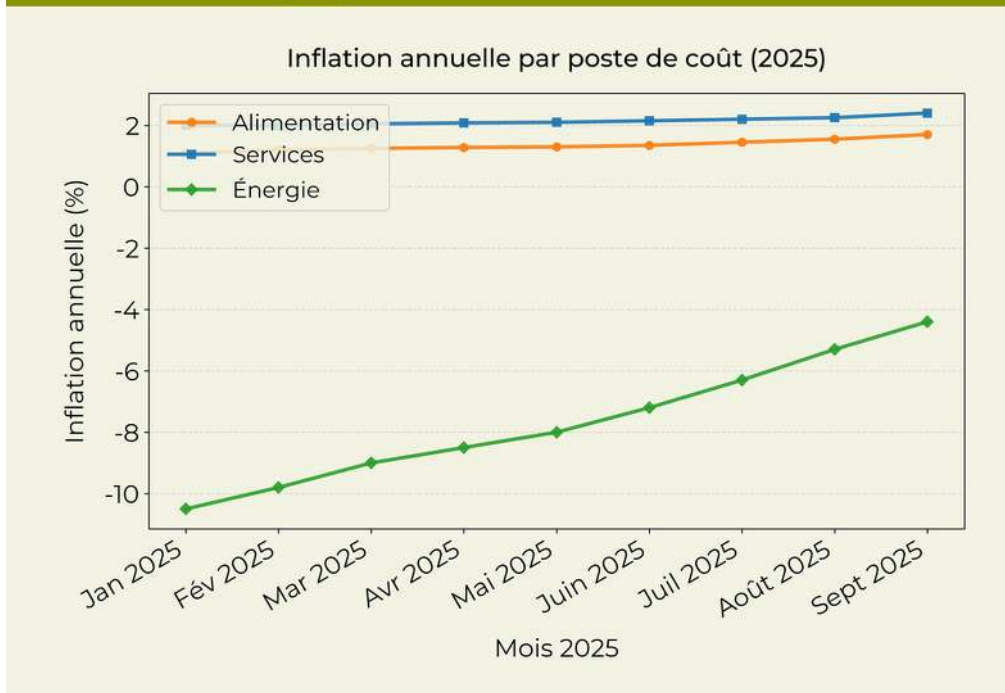
Représentation visuelle



Calculer le coût total aide à fixer le prix de vente et à maximiser les bénéfices



Graphique chiffré



Élément	Montant	Formule
Coût matière	3,50€	Prix ingrédients par portion
Main-d'œuvre	2,00€	Temps de préparation multiplié par coût horaire

Charges fixes	1,50€	Partie affectée au plat
Coût total	7,00€	Somme des éléments précédents
Marge souhaitée	60%	Choix stratégique
Prix de vente calculé	17,50€	$7,00€ \div 0,40 = 17,50€$

Si tu fixes une marge de 60%, le prix calculé à 17,50€ couvre tous les coûts et laisse une marge pour bénéfices et imprévus. Vérifie ensuite l'acceptabilité du prix auprès de ta clientèle locale.

Exemple :

Pour une quiche, coût matière 3,50€, main-d'œuvre 2,00€, charges 1,50€, coût total 7,00€. Avec marge 60%, prix = $7,00 \div 0,40 = 17,50€$ final par portion.

Mini cas concret :

Contexte: bistro 30 couverts. Étapes: chiffrer 12 plats, calculer prix avec marge cible 55%, ajuster portions et tester 2 semaines. Résultat: augmentation de marge moyenne de 18% soit +1 200€ mensuels. Livrable: fiche Excel 12 lignes.

Check-list opérationnelle :

- Peser les ingrédients et noter les quantités précises
- Calculer le coût matière par portion pour chaque recette
- Ajouter le coût main-d'œuvre et répartir les charges fixes
- Choisir une marge cible et calculer le prix de vente
- Comparer le prix au marché et ajuster si nécessaire

Ce qu'il faut retenir

Pour fixer un prix rentable, commence par calculer le **coût total par plat** : ingrédients, main-d'œuvre, charges fixes, emballage. En pesant et notant les portions sur 2 semaines, tu repères vite les écarts (souvent 5 à 20%) et tu réduis le gaspillage.

- Chiffre chaque poste et additionne pour obtenir le coût total.
- Choisis une **marge cible réaliste** (souvent 50% à 70%) selon ton positionnement.
- Applique la formule **prix = coût / (1 - marge)**, puis **vérifie avec le marché**.

Une meilleure mise en place peut aussi baisser le temps de préparation et augmenter ta marge. Après calcul, teste tes prix 1 à 2 semaines, ajuste portions et recette, et garde une trace simple (ex: tableau Excel).

Chapitre 2 : Gestion des stocks

1. Gérer les stocks au quotidien :

Objectif et public :

Ce point t'aide à maintenir les bonnes quantités en cuisine, éviter le gaspillage, et assurer la fraîcheur des produits. Il s'adresse aux apprentis, commis et titulaires qui font les commandes et préparent le service.

Principes clés :

Priorise le FIFO, note les dates de réception et limite les stocks de produits frais à 2 ou 3 jours de consommation selon l'activité. Ces règles évitent les pertes et améliorent ta gestion du temps en service.

Organisation pratique :

Range selon le type produit, marque clairement les palettes et bacs, fais un contrôle visuel chaque matin, et relève les écarts. En stage, j'ai appris qu'une étagère bien étiquetée économise jusqu'à 10 minutes par service.

Exemple d'optimisation d'un processus de commande :

Un petit restaurant passe de commandes quotidiennes à commandes tous les 3 jours pour légumes, réduisant les pertes de 30 pour cent tout en conservant la fraîcheur et le budget prévu.

2. Commander et gérer les approvisionnements :

Méthodes de commande :

Utilise des bons de commande standardisés, note les délais fournisseurs, et planifie selon le menu hebdomadaire. Pour les produits secs, vise 2 à 4 semaines de stock, pour les frais 48 à 72 heures, selon la rotation.

Calculer les quantités :

Base-toi sur la consommation moyenne journalière et le temps de livraison. Par exemple, si tu consommes 5 kg de pommes de terre par jour et le délai est de 2 jours, commande au moins 10 kg plus sécurité.

Astuce pour les fournisseurs :

Bâtis une relation stable avec 1 ou 2 fournisseurs locaux, négocie des quantités minimales et des livraisons en 24 à 48 heures. En stage, j'ai vu qu'un bon fournisseur accepte souvent d'ajuster une livraison sous 24 heures.

Astuce pratique :

Place les fournisseurs fiables sur un tableau visible, note prix et délai, change si les délais dépassent 48 heures régulièrement, et garde toujours un produit de secours en cuisine.

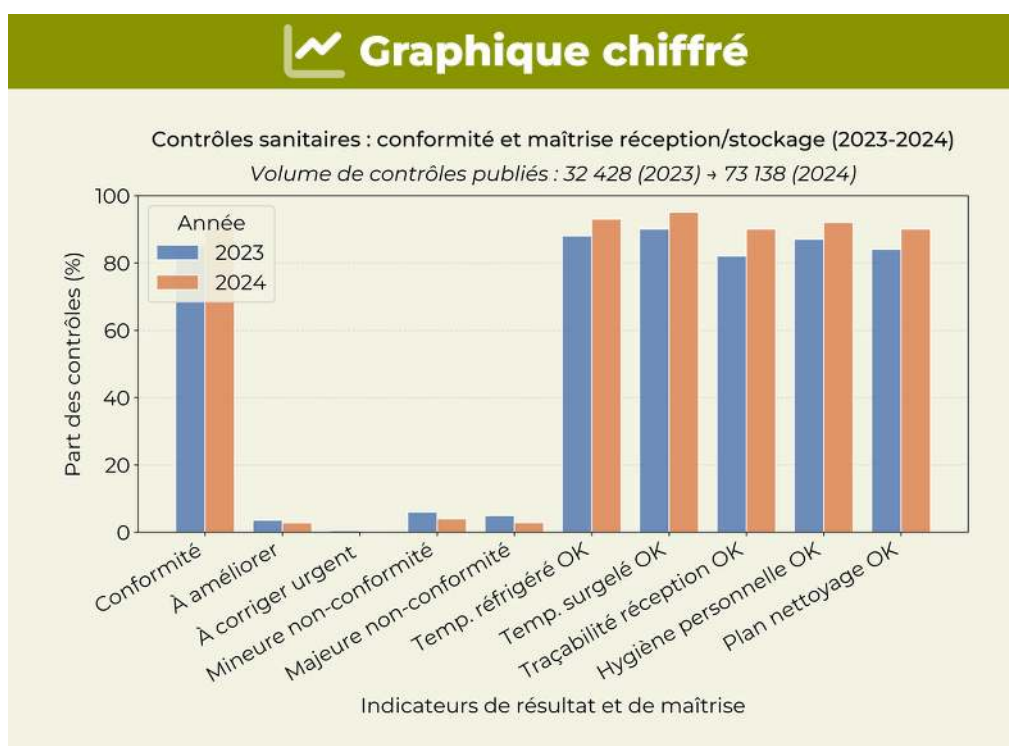
3. Contrôler et enregistrer les stocks :

Inventaires et fréquence :

Fais un inventaire complet au moins une fois par mois, et des contrôles tournants chaque semaine sur 20 pour cent des familles. Les produits frais doivent être comptés chaque matin avant service.

Traçabilité et hygiène :

Enregistre la date de réception, le numéro de lot si possible, et la date limite d'utilisation optimale. Respecte les températures de stockage, par exemple 0 à 4 °C pour les produits laitiers, et -18 °C pour les surgelés.



Mini cas concret :

Contexte : Petite brasserie avec 60 couverts/jour, stock légumes frais et viandes. Étapes : établir fiche consommation, calculer stock sécurité, ajuster commande. Résultat : réduction du gaspillage de 25 pour cent en 2 mois.

Exemple de cas concret :

Tu dois livrer un inventaire hebdomadaire pendant 8 semaines, tu réduis ta commande de viande de 12 pour cent après avoir relevé un surplus régulier, et tu produis une fiche de suivi mensuelle.

Livrable attendu :

Fournis une fiche de stock mensuelle avec consommation moyenne, stock initial et final, écarts chiffrés, et proposition d'ajustement de commande. Ce document doit montrer économies et rotation sur 30 jours.

Check-list opérationnelle :

Action	Fréquence	Responsable
Contrôle température frigo	Chaque jour	Chef de partie
Vérification dates DLC/DLUO	Chaque matin	Commis
Inventaire tournant	Chaque semaine	Responsable cuisine
Réconciliation commandes	Après chaque livraison	Gestionnaire

Erreurs fréquentes et conseils :

Ne pas étiqueter les produits est l'erreur la plus courante. Note toujours la date d'arrivée et la DLC, évite les stocks excessifs, et fais participer l'équipe au comptage pour renforcer la responsabilité.

Ressenti personnel :

En stage, un bon tableau de suivi m'a sauvé plusieurs services, il t'évite le stress et les ruptures imprévues quand la salle est pleine.

Ce qu'il faut retenir

Tu gères tes stocks pour éviter le gaspillage, garder la fraîcheur et sécuriser le service. Applique une **méthode FIFO stricte**, limite les frais à **stock frais 48 à 72 h**, et organise le rangement avec étiquetage clair.

- Commande avec des **bons de commande standardisés**, en planifiant selon le menu et les délais fournisseurs.
- Calcule les quantités avec conso moyenne + délai de livraison + stock de sécurité.
- Contrôle et trace : dates, lots, DLC/DLUO, températures, et **inventaire tournant hebdomadaire**.

Fais un inventaire mensuel et des vérifications quotidiennes (températures, dates). Une fiche de stock avec écarts et ajustements prouve tes économies et évite les ruptures quand la salle est pleine.

Chapitre 3 : Vie de l'entreprise

1. Organisation et rôles :

Structure d'équipe :

Dans une cuisine, les rôles sont clairs, chef, second, commis, plongeur. Chaque poste a des responsabilités définies, cela évite les chevauchements et les erreurs pendant un service de 2 à 3 heures intense.

Horaires et planning :

Les plannings respectent la durée légale et les repos, ils doivent être visibles au moins 7 jours avant. En cuisine, prévois les remplacements pour 2 absences possibles chaque mois.

Hiérarchie et communication :

Respecte la chaîne de commandement pour les commandes et les urgences, informe ton responsable si un ingrédient manque ou si tu as besoin d'aide pendant le coup de feu.

Astuce organisation :

Note les tâches quotidiennes sur un tableau blanc, indique qui fait quoi pour éviter les doublons et gagner 10 à 15 minutes au service.

2. Documents et règles de l'entreprise :

Contrats et paie :

Connais ton type de contrat, durée hebdomadaire, salaire brut et net, et jours de congés. Vérifie chaque fiche de paie dès réception pour détecter des erreurs dans les heures ou majorations.

Règlement intérieur et hygiène :

Toute entreprise doit afficher le règlement intérieur et les consignes d'hygiène. En cuisine, respecte les gestes HACCP pour éviter les non conformités lors d'un contrôle sanitaire.

Documents administratifs courants :

Tu dois savoir repérer factures, bons de commande, ticket de caisse et planning. Ces documents permettent de suivre l'activité journalière et de justifier des achats ou ventes.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

En réorganisant la mise en place, un restaurant réduit le temps de service de 15 minutes par service, soit 30 minutes gagnées par jour pour deux services, ce qui améliore le turnover.

Indicateur	Valeur type	Interprétation
------------	-------------	----------------

Taux de matière	30%	Proportion du coût alimentaire sur le chiffre d'affaires, doit rester stable
Taux de main-d'œuvre	25%	Soutient l'organisation du planning et la rentabilité
Ticket moyen	€18	Indique la dépense moyenne par client, utile pour prévoir les achats

3. Vie quotidienne et relations au travail :

Accueil du client et image de l'entreprise :

Ton comportement reflète l'établissement, sois professionnel, souriant et ponctuel. Un accueil soigné augmente la satisfaction et favorise le retour des clients, ce qui se voit sur le chiffre d'affaires.

Gestion des conflits et feedback :

Parle calmement avec ton chef si un problème survient, propose une solution concise. Les retours constructifs évitent les tensions et améliorent le travail en équipe.

Formation et évolution :

Montre de l'intérêt pour les formations internes ou externes, cela peut te permettre d'obtenir une promotion ou 1 augmentation après 6 à 12 mois selon les résultats.

Mini cas concret : réorganisation d'un petit bistro :

Contexte : bistro 30 couverts, 2 cuisiniers, 1 commis, forte affluence le week-end. Étapes : audit 3 jours, réaffectation des postes, planning hebdomadaire, formation de 2 heures sur la mise en place.

Résultat : réduction du temps de service de 12%, diminution du gaspillage alimentaire de 8%, économie estimée à €300 par mois. Livrable attendu : planning hebdomadaire Excel avec heures totales et fiche procédure de mise en place de 1 page.

Astuce de stage :

Pendant ton stage, note 3 erreurs fréquentes observées et propose 1 amélioration simple à ton tuteur, cela montre ton implication et facilite l'embauche éventuelle.

Tâche	Fréquence	Responsable
Vérifier températures des frigos	Quotidien	Commis
Remplir le bordereau d'expédition	À la réception	Second
Contrôler stock hebdomadaire	Hebdomadaire	Chef
Faire la mise en place	Avant chaque service	Équipe

Ce qu'il faut retenir

La vie de l'entreprise repose sur une organisation claire en cuisine et sur des règles partagées. Avec des **rôles bien définis**, tu limites les erreurs pendant le service.

- Respecte un **planning affiché 7 jours** avant, prévois des remplacements et suis la hiérarchie pour les urgences.
- Maîtrise contrat et fiche de paie, et applique des **gestes HACCP rigoureux** avec le règlement intérieur.
- Sache lire factures, bons et plannings, et surveille les indicateurs (matière, main-d'œuvre, ticket moyen).
- Soigne l'accueil, gère les tensions avec un **feedback constructif**, et cherche des formations.

Au quotidien, note les tâches pour éviter les doublons et gagner du temps. En stage, repère 3 erreurs fréquentes et propose 1 amélioration simple : tu montres ton sérieux et tu facilites une évolution.

Organisation de la production de cuisine

Présentation de la matière :

En **Organisation de la production**, tu apprends à préparer un service avant même d'allumer les feux, analyser une consigne, choisir le matériel, gérer les priorités, et sécuriser tes gestes avec **hygiène et sécurité**.

Cette matière conduit à une **épreuve écrite** notée sur 20, avec un **coefficient 4**, sur **2 heures**. En établissement, l'évaluation se fait en **mode CCF**, sinon c'est un écrit ponctuel en fin d'année, souvent en juin, les écrits généraux démarrent par exemple les 8 et 9 juin 2026.

Concrètement, tu réponds à une **étude de cas** où tu dois, par exemple, contrôler une livraison, stocker, et bâtir un **plan de production**. Un ami s'est fait piéger en oubliant la rotation des stocks, ça calme.

- Réceptionner et contrôler
- Stocker correctement
- Planifier le travail

Conseil :

Pour réussir, entraîne-toi comme en cuisine: 3 fois par semaine, 20 minutes, sur des mini sujets. Tu fais un planning, tu calcules un besoin, tu coches les contrôles, et tu te relis 5 minutes pour éviter les **erreurs bêtes**.

Prépare des **fiches réflexes** avec les points qui tombent souvent, et utilise une check-list simple:

- Lire le contexte
- Repérer les contraintes
- Écrire proprement

Le jour J, garde du temps pour vérifier unités, températures, DLC, et cohérence de ton organisation.

Table des matières

Chapitre 1 : Réception des marchandises	Aller
1. Réception physique et contrôle	Aller
1. Gestion hygiène et traçabilité	Aller
Chapitre 2 : Stockage et traçabilité	Aller
1. Principes de stockage	Aller
2. Gestion des stocks et traçabilité	Aller

3. Contrôles hygiène et rotation	Aller
Chapitre 3 : Planification des tâches	Aller
1. Planifier les tâches de préparation	Aller
2. Ordonner le service et les postes	Aller
3. Contrôler les temps et les priorités	Aller
Chapitre 4 : Ordonnancement du travail	Aller
1. Planifier l'ordre des opérations	Aller
2. Gérer les temps et les buffers	Aller
3. Coordonner équipes et postes	Aller
Chapitre 5 : Démarches qualité	Aller
1. Mettre en place une démarche qualité opérationnelle	Aller
2. Appliquer et vérifier le système HACCP	Aller
3. Audits, non conformités et amélioration continue	Aller

Chapitre 1 : Réception des marchandises

1. Réception physique et contrôle :

Présentation de la marchandise :

À la livraison regarde d'abord l'aspect général, l'emballage, l'étiquetage et la date de péremption. Cette observation rapide te permet d'écarter les colis abîmés ou douteux.

Contrôle qualitatif :

Ouvre quelques colis pour vérifier odeur, texture et couleurs. Pour les produits frais, contrôle la fraîcheur en touchant et en sentant. Note tout écart sur le bon de livraison.

Contrôle quantitatif et documents :

Vérifie les quantités commandées contre celles livrées, compare aux bons et à la facture. Compte les palettes, les caisses et signale les manquants immédiatement pour permettre la réclamation.



Contrôler les livraisons est essentiel pour éviter les ruptures de stock et les pertes

Exemple de contrôle :

Lors d'une livraison de 20 kg de farine, j'ai trouvé 2 sacs percés, j'ai refusé 2 sacs et noté l'incident sur le bon, puis prévenu le fournisseur par téléphone.

Action	Pourquoi
Vérifier emballage	Détecter dommages visibles et risques de contamination

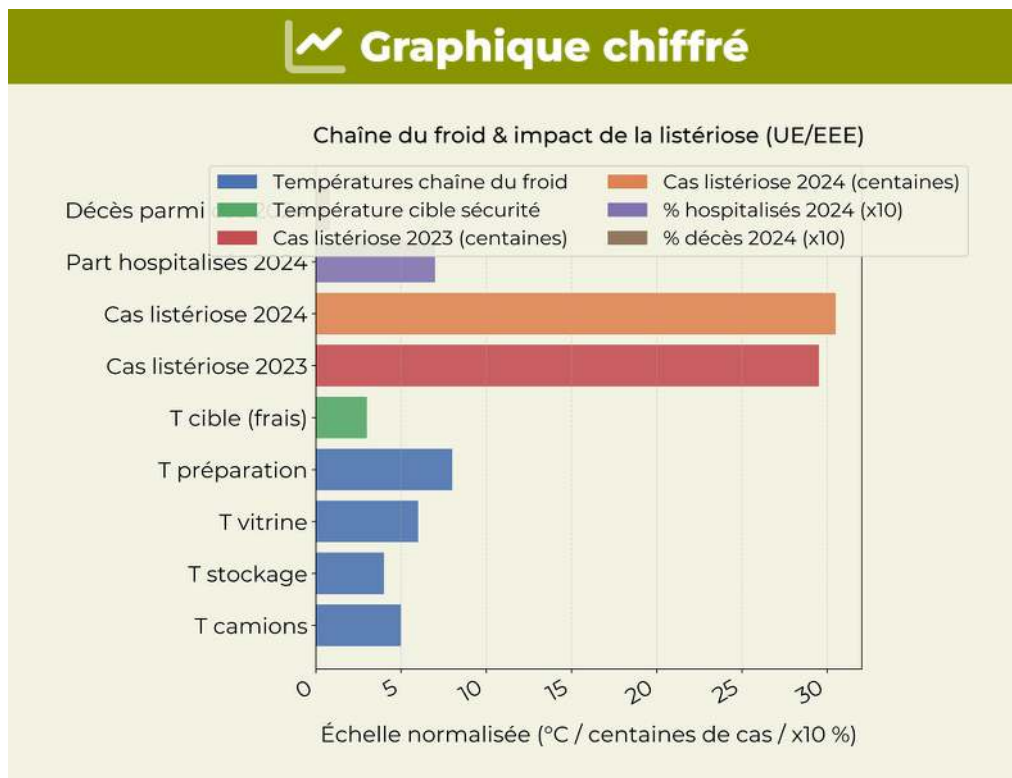
Contrôler température	Assurer la sécurité sanitaire des produits frais
Comparer quantités	Permettre la réclamation en cas de manquant
Signer avec réserve	Garder la possibilité de contester après vérification détaillée
Appliquer FIFO	Éviter les pertes et optimiser la rotation des stocks

Garde cette check list près du quai, utilise-la à chaque livraison et coche chaque point. C'est un geste simple qui évite beaucoup d'erreurs dans la semaine.

1. Gestion hygiène et traçabilité :

Réception température et stockage :

Mesure la température à l'ouverture du camion pour les produits frais, note-la et range rapidement. Par exemple, maintien du froid à 4 °C pour les produits laitiers est essentiel pour la sécurité.



Enregistrement et traçabilité :

Saisis les informations dans le cahier de réception ou le logiciel, indique numéro de lot, DLC et fournisseur. La traçabilité permet de retrouver un produit en 24 à 48 heures en cas de problème.

Erreurs fréquentes et conseils :

Ne signe jamais un bon sans avoir tout vérifié, évite les erreurs courantes. Prends des photos des anomalies et garde un exemplaire du bon signé pendant 30 jours au minimum.

Astuce de stage :

Range toujours les produits récents derrière les anciens quand tu stockes, applique la règle FIFO, cela évite 50% des pertes selon mon expérience.

Voici un mini cas concret issu d'un stage, tu peux t'en servir pour t'entraîner et produire le livrable demandé qui suit.

Élément	Détail
Contexte	Réception de 100 kg de légumes répartis en 10 caisses, livraison à 09h pour le service du midi.
Étapes	Contrôle visuel de 10 caisses, prise de température, pesée, prise de photos pour anomalies et signature du bon avec réserve.
Résultat chiffré	Rejet de 5 kg abîmés, ajustement inventaire moins 5 kg, fournisseur remplace 3 kg sous 48 heures, perte nette de 2 kg valorisée à 6 €.
Livrable attendu	Bon de livraison signé avec réserve, photos datées, courriel de réclamation, note d'inventaire mise à jour et suivi fournisseur sous 48 heures.

Ce qu'il faut retenir

À la réception, tu fais un contrôle rapide puis complet pour sécuriser la qualité, les quantités et les preuves en cas de litige. Tu observes l'état, l'étiquetage et les dates, puis tu ouvres des colis pour vérifier odeur, texture et couleur. Pour le frais, la **prise de température** et le rangement immédiat sont essentiels.

- Compare commande, bon et facture, compte palettes et caisses, et note tout écart.
- En cas d'anomalie, prends des photos et **signe avec réserve** sur le bon.
- Assure la **traçabilité en 24 à 48 heures** : lot, DLC, fournisseur, enregistrement.
- Au stockage, applique la **règle FIFO au stock** en plaçant le récent derrière l'ancien.

Garde une check-list au quai et coche-la à chaque livraison. Conserve le bon signé au moins 30 jours et fais la réclamation tout de suite pour faciliter le remplacement ou l'avoir.

Chapitre 2 : Stockage et traçabilité

1. Principes de stockage :

Zone et température :

Chaque produit a sa place et sa plage de température, afin d'éviter la contamination croisée et la perte de qualité. Range les produits secs, frais et surgelés séparément et respectes les plages recommandées.

Rotation et étiquetage :

Travaille en FIFO, date tout ce que tu stockes avec la date de réception, la date limite d'utilisation et ton sigle si nécessaire. L'étiquette évite 90% des erreurs en pratique quotidienne.

Emballage et séparation :

Utilise des boîtes alimentaires fermées, rangins hermétiques et bacs dédiés pour allergènes. Sépare la viande crue des produits prêts à consommer pour limiter les risques sanitaires.

Astuce organisation :

Au début de chaque semaine, vérifie 10 à 15 produits sensibles, cela prend 15 à 20 minutes et réduit les pertes alimentaires en stage.

2. Gestion des stocks et traçabilité :

Outils de suivi :

Tenir un cahier d'inventaire ou un fichier Excel simple suffit. Noter les entrées et sorties journalières avec la quantité, la date et le nom du fournisseur pour remonter tout problème.

Documents à conserver :

Conserve bon de livraison, facture, fiche technique et étiquette produit au moins 1 an pour certains produits, 3 ans si exigé par ton établissement, selon la politique interne.

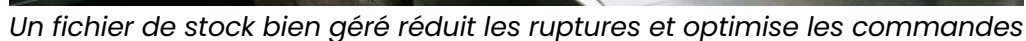
Traçabilité produit :

Note l'origine, lot et dates de transformation quand tu réalises des préparations. En cas de problème sanitaire, ces infos permettent de retrouver rapidement la source.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Un restaurant met en place un fichier Excel avec colonnes date, quantités, lot et emplacement, réduisant les ruptures et gaspillages de 30% en 3 mois.

Représentation visuelle



Élément	Plage de température	Durée typique
Produits frais	0 à 4°C	3 à 7 jours selon produit
Produits congelés	-18°C ou moins	Plusieurs mois selon étiquetage
Produits secs	Température ambiante 15 à 20°C	Plusieurs semaines à mois

3. Contrôles hygiène et rotation :

Fréquence des contrôles :

Mesure la température des frigos au moins 2 fois par jour et note les relevés. Inspecte visuellement les stocks chaque jour et fais un inventaire complet chaque semaine.

Nettoyage et entretien :

Planifie un nettoyage hebdomadaire des zones de stockage et un contrôle mensuel des joints et thermomètres. Un frigo propre diminue le risque de contamination croisée.

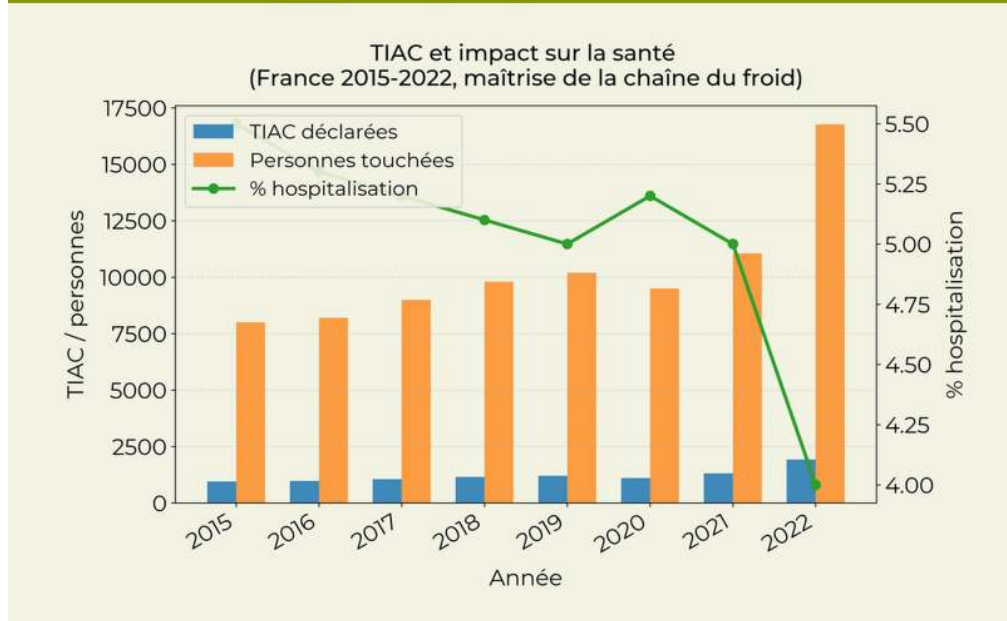
Actions en cas d'écart :

Si température ou date non conformes, isole le lot, note l'écart, avertis le responsable et documente la décision prise pour faciliter la traçabilité.

Exemple d'action corrective :

Si un frigo dépasse 6°C pendant 1 heure, isole les produits sensibles, jette ce qui est périmé et remplace selon la procédure, en gardant la fiche d'incident signée.

Graphique chiffré



Mini cas concret :

Contexte : un petit bistro de 20 couverts découvre une hausse du gaspillage frais. Étapes : réaliser un inventaire initial, étiqueter tous les produits, instaurer FIFO, former 3 employés en 1 séance de 45 minutes. Résultat : perte réduite de 40% en 8 semaines. Livrable attendu : fichier Excel hebdomadaire montrant quantités entrées et sorties, dates, lots et emplacement, ainsi qu'un rapport de suivi de 4 pages expliquant les améliorations.

Checklist opérationnelle :

Tâche	Fréquence
Relevé température frigos	2 fois par jour
Vérification FIFO et étiquetage	Quotidienne
Nettoyage des zones	Hebdomadaire
Inventaire complet	Chaque semaine
Mise à jour fiche traçabilité	Après chaque livraison

Conseils de terrain :

Place les produits à hauteur des yeux pour éviter d'oublis, utilises des boîtes transparentes, et signale tout lot suspect immédiatement. J'ai appris ça lors d'un stage où un problème mal tracé a coûté plusieurs centaines d'euros.

i Ce qu'il faut retenir

Pour éviter contaminations, pertes et ruptures, organise ton stockage par zones, températures et règles simples de suivi.

- Respecte la **séparation des zones** (secs, frais, surgelés) et garde la viande crue à part des prêts à consommer, en boîtes fermées.
- Applique **FIFO et étiquetage** : date réception/DLU, ajoute ton sigle, et vérifie chaque jour.
- Assure la **traçabilité des lots** : note entrées/sorties, fournisseur, origine, lot, dates de transformation, et conserve les documents 1 à 3 ans.
- Fais des **contrôles température quotidiens** (2 fois/jour) et, en cas d'écart, isole, alerte et documente.

Avec un inventaire hebdo et 10 à 15 produits sensibles contrôlés en début de semaine, tu réduis vite le gaspillage. Un simple fichier Excel suffit si tu le tiens à jour et que tu réagis dès qu'un lot est suspect.

Chapitre 3 : Planification des tâches

1. Planifier les tâches de préparation :

Objectif :

Organiser la mise en place pour gagner du temps pendant le service, réduire le gaspillage, et assurer une cadence régulière lorsque tu sers 30 à 80 couverts selon le service.

Plan simple :

Découpe les opérations en étapes claires, assigne les durées, puis ordonne par priorité de cuisson. Par exemple, commencer par les fonds, puis les garnitures froides, et finir par les finitions chaudes.

Répartition des postes :

Attribue un poste par tâche clé, par exemple 1 personne pour les sauces, 1 pour les garnitures froides et 1 pour le dressage, surtout si tu as 60 couverts à préparer en 90 minutes.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Pour 60 couverts, j'ai listé 12 tâches, estimé 120 minutes de préparation, et redistribué 3 commis pour respecter les délais, ce qui a réduit le stress pendant le service.

2. Ordonner le service et les postes :

Ordonnancement :

Planifie l'ordre d'exécution selon les temps de cuisson et le moment de sortie des plats. Commence par les cuissons longues, puis passe aux éléments rapides, enfin au dressage et aux finitions.

Coordination pendant le service :

Garde un point de repère temporel toutes les 10 à 15 minutes, annonce l'avancement à l'équipe, et ajuste les priorités si une cuisson prend plus de temps que prévu.

Communications et ajustements :

Mets en place un code simple pour alerter l'équipe, par exemple dire "Prêt dressage" ou "Cuisson retardée", afin d'éviter les attentes inutiles en salle.

Exemple de feuille d'ordonnancement :

Une feuille A4 indiquant 8 plats, leur heure de sortie, la personne responsable, et un créneau tampon de 10 minutes permet de livrer 95% des plats dans le temps prévu.

Tâche	Durée estimée	Responsable
Préparer les fonds et sauces	45 minutes	Chef ou commis 1

Découpe et mise en portion	30 minutes	Commis 2
Préparations froides	20 minutes	Commis 3
Finitions et dressage	15 minutes par fournée	Chef ou commis 1

3. Contrôler les temps et les priorités :

Mesure des temps :

Chronomètre ou note les durées réelles pendant 2 à 3 services, puis ajuste tes estimations. Les écarts te diront où ajouter 5 à 10 minutes tampons si nécessaire.

Gestion des imprévus :

Prévois toujours une marge de 10% sur les temps totaux, et définis qui prend la décision en cas d'urgence, ainsi tu évites les débats qui font perdre du temps.

Retour d'expérience :

Après chaque service, note 3 points à améliorer, par exemple réduire le temps de découpe de 20% ou préparer 30 portions supplémentaires de garniture pour les jours chargés.

Exemple d'ajustement en temps réel :

Lors d'un service de 50 couverts, j'ai ajouté 10 minutes de cuisson tampon après avoir constaté deux plats retardés, cela a évité de renvoyer des assiettes froides en salle.

Mini cas concret :

Contexte :

Service du midi pour 60 couverts, menu 3 plats, équipe de 1 chef et 3 commis, temps de préparation prévu 120 minutes, service 90 minutes.

Étapes :

- Établir la feuille d'ordonnancement avec heures de sortie pour chaque plat.
- Allouer 45 minutes aux fonds, 30 minutes aux découpes, 20 minutes aux préparations froides.
- Prévoir 10 minutes tampons par fournée, et une personne dédiée au dressage.

Résultat et livrable attendu :

Livrable : une feuille A4 d'ordonnancement avec 12 tâches chiffrées, durées en minutes, responsables nommés, et heure de sortie finale. Objectif : 90% des assiettes servies dans la fenêtre prévue.

Checklist opérationnelle	Point à vérifier
Feuille d'ordonnancement prête	Heures et responsables indiqués

Temps tampon inclus	Au moins 10% du temps total
Matériel prêt	Ustensiles et plaques chaudes vérifiés
Communication claire	Codes et mots-clés définis
Plan de secours simple	Qui remplace qui en cas d'absence

Astuce terrain :

Commence toujours la première mise en place 30 à 45 minutes avant l'heure officielle, prépare les éléments réutilisables en avance, et note les écarts pour t'améliorer chaque semaine.

Ce qu'il faut retenir

Pour tenir une cadence régulière (30 à 80 couverts), découpe ta mise en place en étapes, estime les durées et priorise selon les cuissons. Utilise une **feuille d'ordonnement** avec heures de sortie, responsables et un **temps tampon de 10%**.

- Répartis les postes par tâches clés : sauces/fonds, découpes, froid, **finitions et dressage**.
- Ordonne : cuissons longues, éléments rapides, puis dressage, avec un point de repère toutes les 10 à 15 minutes.
- Standardise la com : codes simples type **Prêt dressage** ou "Cuisson retardée".
- Mesure les temps sur 2 à 3 services et note 3 axes d'amélioration après chaque service.

Anticipe les imprévus avec une marge et un décideur clair. En démarrant 30 à 45 minutes plus tôt et en ajustant tes estimations, tu réduis stress, gaspillage et retards en salle.

Chapitre 4 : Ordonnancement du travail

1. Planifier l'ordre des opérations :

Objectif et logique :

L'idée est d'ordonner les tâches pour éviter les goulots d'étranglement et livrer des plats chauds en temps voulu. Tu vises fluidité et respect des temps de cuisson et de dressage pour chaque service.

Identifier les tâches critiques :

Liste d'abord les opérations qui prennent le plus de temps ou qui ne se rattrapent pas, comme les cuissons lentes, les glaçages ou la cuisson du pain maison. C'est là que tu bloques le planning si tu retardes.

Faire des fiches d'ordonnancement :

Pour chaque plat, rédige une fiche simple avec étapes, durée estimée et ordre. Cette fiche sert de repère pour toi et l'équipe, surtout lors des services à 50 ou 80 couverts où tout va vite.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Pour un menu à 60 couverts, tu peux regrouper la cuisson des légumes et la réduction de sauce sur 30 minutes en les planifiant 45 minutes avant le service, ainsi tu gagnes 20 minutes globales.

2. Gérer les temps et les buffers :

Estimer les durées réelles :

Calcule les temps moyens observés en stage pour chaque tâche, puis ajoute un buffer de sécurité de 10 à 20 pour cent selon l'incertitude. Cela évite d'être surpris par un imprévu pendant le service.

Mode batch et opérateurs :

Regroupe certaines préparations par lot, par exemple cuire 20 fonds de tarte à la fois plutôt que 5 par 5. Le batching réduit les manipulations et le temps total passé à la cuisson.

Prioriser avec règles simples :

Utilise des règles faciles à retenir, comme priorité au chaud sur froid pour éviter de tenir des éléments trop longtemps. Applique FIFO pour les stocks préparés la veille afin de respecter la rotation.

Astuce terrain :

Sur mon premier stage, j'ai noté 6 tâches qui prenaient toujours plus longtemps que prévu. En les minuant, j'ai réduit le temps total de préparation de 15.

3. Coordonner équipes et postes :

Répartir les rôles avant le service :

Attribue clairement qui fait quoi, qui gère la cuisson, qui dresse et qui contrôle la qualité. Une répartition claire évite les doublons et les oublis pendant un pic de 30 minutes.

Points de synchronisation :

Planifie des moments courts pour synchroniser les postes, par exemple 10 minutes avant l'envoi d'un plat. Ces micro réunions permettent d'ajuster les timings et d'anticiper les problèmes.

Communication et signalétique :

Utilise un tableau blanc ou une feuille d'ordonnancement visible pour indiquer l'état des préparations. Une phrase claire comme "sauce prête - 8 min" évite des appels inutiles pendant le service.

Exemple d'ordonnancement pour un service 80 couverts :

Contexte : déjeuner pour 80 couverts, menu unique, entrée froide, plat chaud, dessert simple. Étapes : estimation des temps, ordonnancement des cuissons, répartition des postes. Résultat : service en 90 minutes avec 0 retard important.

Étape	Durée estimée	Responsable
Pré-cuisson légumes	30 minutes	Chef de partie
Cuisson viande	20 minutes	Second
Dressage	15 minutes	Plonge et commis

Mini cas concret :

Contexte : service du soir 60 couverts, plat principal à base de poisson avec sauce, dessert préparé la veille. Étapes : chronométrer chaque opération, regrouper les cuissons, planifier en 3 vagues de 20 couverts.

Résultat : flambage et cuisson synchronisés, temps moyen d'attente par table réduit à 7 minutes, réduction des plats envoyés en retard de 100 à 5 par mois.

Livrable attendu :

Une feuille d'ordonnancement claire indiquant 3 vagues, horaires précis, quantités et responsable pour chaque étape. Exemple chiffré, 60 couverts répartis en 3 vagues de 20 couverts sur 45 minutes.

Action	Quand	Indicateur
Lancer les cuissons lentes	50 minutes avant le service	Cuissons prêtes

Finaliser les sauces	15 minutes avant la première vague	Sauces chaudes
Vérification qualité	Continu	Contrôles validés

Checklist opérationnelle :

Voici une mini check-list pratique à placer sur le passe pour chaque service.

Élément	Question à se poser
Tâches critiques	Sont-elles planifiées en premier ?
Buffers	As-tu prévu 10 à 20 pour cent de marge ?
Responsabilités	Chaque poste sait-il ce qu'il fait ?
Signalétique	Le tableau est-il visible et à jour ?

Erreurs fréquentes et conseils :

Les erreurs courantes sont l'absence de fiche claire, le manque de buffers et une répartition floue des rôles. Anticipe 2 imprévus par service et toujours vérifier une tâche critique 10 minutes avant envoi.



Une feuille d'ordonnancement claire réduit le stress et améliore l'efficacité en cuisine

Pourquoi c'est utile ?

Un bon ordonnancement réduit le stress en cuisine, diminue les erreurs et améliore le rendu client. Pour toi qui prépares un CAP Cuisine, maîtriser ces méthodes te rendra indispensable en stage et en emploi.

Exemple d'application rapide :

Avant chaque service, consacre 8 à 10 minutes pour préparer la feuille d'ordonnancement, répartir les tâches et poser 3 points de synchronisation, cela stabilise tout le service.

Ce qu'il faut retenir

Tu ordonnes le travail pour éviter les goulots d'étranglement et sortir des plats chauds à l'heure. Commence par repérer les cuissons longues et tout ce qui ne se rattrape pas, puis formalise une **fiche d'ordonnancement** par plat (étapes, durées, ordre).

- Applique **tâches critiques d'abord** et utilise le batch (produire par lots) pour réduire les manipulations.
- Base-toi sur des durées réelles et ajoute des **buffers de 10 à 20 %**.
- Coordonne les postes : rôles clairs, tableau visible, et **points de synchronisation** courts avant l'envoi.

Anticipe 2 imprévus par service et recontrôle une tâche critique 10 minutes avant. Avec une feuille claire (horaires, quantités, responsables), tu réduis stress, retards et erreurs, même sur 60 à 80 couverts.

Chapitre 5 : Démarches qualité

1. Mettre en place une démarche qualité opérationnelle :

Objectif et public :

La démarche qualité vise à garantir que chaque plat respecte les exigences d'hygiène, de goût et de sécurité. Elle concerne toi, l'équipe en cuisine et le responsable qualité ou chef de cuisine.

Principes clés :

Concentre-toi sur trois choses, prévenir les erreurs, détecter rapidement les défauts et corriger efficacement. Ce trio évite le gaspillage, protège les clients et sauve souvent ta journée en service.

Outils pratiques :

Utilise des fiches recettes normalisées, des check-lists de contrôle et des registres de températures. Ces outils te font gagner du temps et limitent les discussions inutiles pendant le rush.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Tu simplifies une fiche recette pour la sauce tomate, tu fixes 3 étapes critiques, tu réduis le temps de réalisation de 12 minutes à 8 minutes, tout en gardant le goût identique.

2. Appliquer et vérifier le système HACCP :

Étapes HACCP :

Identifie les dangers, repère les points critiques, fixe des limites, établis des procédures de surveillance et prévois des actions correctives. Ces étapes sont la colonne vertébrale de la sécurité alimentaire en cuisine.

Points critiques et enregistrements :

Pour chaque CCP, note la fréquence de contrôle et la personne responsable. Par exemple, température de cuisson notée toutes les 30 minutes pendant le service, consignée dans le registre.

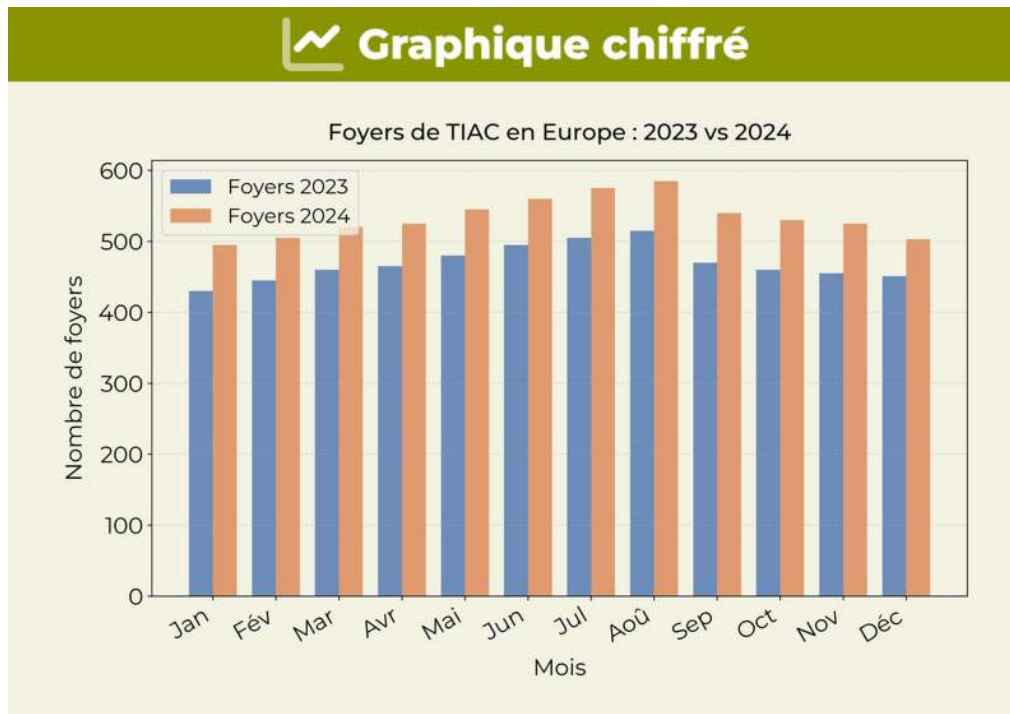
Vérifications et responsabilités :

Prévoyez une vérification hebdomadaire des registres et une revue mensuelle des procédures. D'après le ministère de la Santé, la traçabilité et les enregistrements sont essentiels pour retrouver l'origine d'un incident.

Exemple d'application HACCP sur la cuisson des volailles :

Tu définis cuisson à cœur à 82°C comme CCP, tu mesures avec une sonde toutes les 20 portions, et tu consignes chaque relevé. Si 2 relevés consécutifs sont < 82°C, action corrective immédiate.

Graphique chiffré



Indicateur	Objectif	Fréquence
Respect des températures	100% des relevés conformes	Chaque service
Nombre de non conformités	≤ 2 par mois	Mensuel
Taux de conformité des fiches recettes	≥ 95%	Trimestriel

3. Audits, non conformités et amélioration continue :

Audits internes et actions :

Fais un audit simple toutes les 4 semaines, note 5 éléments prioritaires et mets en place 1 action corrective par élément. L'audit permet d'anticiper et de structurer les améliorations.

Gestion des non conformités :

Pour chaque non conformité, remplis un rapport avec cause, action corrective, responsable et délai. Cela évite que la même erreur revienne, et prouve que tu maîtrises la situation.

Formation et culture qualité :

Prévois 1 formation courte de 30 minutes par mois sur un sujet clé, par exemple bonnes pratiques de température ou gestion des allergènes. La répétition ancre les gestes dans le quotidien.

Exemple de suivi d'audit :

Après audit, 4 actions identifiées, 3 réalisées en 2 semaines, 1 à planifier. Le suivi montre aux inspecteurs que tu ne laisses rien en suspens.

Mini cas concret :

Contexte, un bistrot de 25 couverts avait 8 non conformités par mois liées aux températures et aux fiches recettes mal suivies. Étapes, 1 audit initial, 3 actions prioritaires mises en place, formation de l'équipe en 2 séances.

Résultat, au bout de 2 mois, les non conformités passent de 8 à 2 par mois, le temps moyen de préparation diminue de 10%, et la satisfaction clientèle augmente mesurablement.

Livrable attendu, un dossier qualité d'environ 10 pages comprenant le plan HACCP, 12 fiches recettes normalisées, le registre des températures et le tableau de suivi des non conformités.

Étape	Action	Responsable
Pré-audit	Vérifier registres et fiches	Commis de cuisine
Audit	Contrôles sur 10 points clés	Chef de cuisine
Correctifs	Mettre en place actions et suivi	Responsable qualité

Check-list opérationnelle :

Imprime cette check-list et colle-la près du poste de préparation pour l'utiliser quotidiennement.

Point	Fréquence	Attendu
Contrôle température frigo	Chaque matin	Température affichée et signée
Relevé températures cuisson	Pendant le service	Registre complété
Vérification des fiches recettes	Hebdomadaire	Fiches à jour
Nettoyage des zones critiques	Après chaque service	Check-list signée
Briefing qualité	Chaque début de semaine	Thème noté et assigné

Astuce terrain :

Range les registres au même endroit et fais signer le responsable du service, cela évite 50% des oublis lors des contrôles et rassure les inspecteurs.

 **Ce qu'il faut retenir**

Tu mets en place une **démarche qualité opérationnelle** pour garantir hygiène, goût et sécurité, en misant sur prévention, détection et correction.

- Standardise avec fiches recettes, check-lists et registres : tu gagnes du temps et réduis les écarts.
- Applique les **points critiques HACCP** : dangers, CCP, limites, surveillance, et **actions correctives rapides** (ex. cuisson volaille à 82°C).
- Fais vivre l'amélioration continue : audit toutes les 4 semaines, rapport de non-conformité complet, et 30 minutes de formation mensuelle.

Mesure avec quelques indicateurs simples (températures, non-conformités, conformité des recettes) et assure la **traçabilité des relevés**. En gardant les documents au même endroit et en faisant signer, tu sécurises le service et tu rassures les inspecteurs.

Préparation et distribution de la production de cuisine

Présentation de la matière :

Dans le **CAP Cuisine**, cette matière conduit à une épreuve au **coefficient 13**. En **ponctuel**, tu passes une évaluation **pratique et orale** de **5 heures**.

Tu suis 3 moments: 20 minutes de prise d'infos, 10 minutes de contrôle des denrées, puis 4 h 30 de production avec dressage, envoi et remise en état. L'oral dure **10 minutes maximum**.

En **CCF**, 2 situations au centre et 1 en entreprise. En candidat libre, 10 semaines d'expérience sont exigées. Pour les scolaires et apprentis, 1 point de coefficient va au chef d'œuvre. Un ami a perdu 10 minutes, juste par poste mal rangé.

Conseil :

Entraîne-toi 2 fois par semaine, minuteur en main. Avant de cuisiner, écris ton ordonnancement et prépare ta mise en place. Les 20 minutes de départ ne comptent pas, profite-en pour sécuriser le timing.

Le jour J, vise propre et constant, et garde 15 minutes pour le nettoyage. Le piège classique, c'est l'assaisonnement oublié quand tu stresses.

- Commence par le froid
- Goûte à chaque étape
- Annonce tes envois

Table des matières

Chapitre 1 : Préparations et cuissons	Aller
1. Techniques de préparation	Aller
2. Cuissons et maîtrise des températures	Aller
Chapitre 2 : Sauces et accompagnements	Aller
1. Les bases et proportions	Aller
2. Sauces mères et dérivées	Aller
3. Accompagnements et conservation	Aller
Chapitre 3 : Dressage et présentation	Aller
1. Organiser ton poste et le plan de dressage	Aller
2. Techniques de composition et équilibre visuel	Aller
3. Service, conservation et manutention des assiettes	Aller
Chapitre 4 : Service et distribution	Aller
1. Organisation du service	Aller

2. Contrôle des températures et conservation pendant distribution [Aller](#)
3. Distribution et techniques de service [Aller](#)

Chapitre 1 : Préparations et cuissons

1. Techniques de préparation :

Découpe et parage :

Maîtriser les gestes de base permet de gagner du temps et d'éviter le gaspillage. Apprends les coupes courantes comme émincer, julienne, brunoise, et parer proprement pour 10 à 20 portions.

Mise en place et pesées :

La mise en place évite le stress en service, organise les ingrédients par ordre d'utilisation, et standardise les portions. Prévois souvent des doses par lot, par exemple 150 g de viande par portion.

Préparations de base :

Réussir les bases facilite tout le reste, fonds, sauces mères, légumes braisés, et légumes blanchis. Prépare 2 à 3 litres de fond ou 1 kg de légumes blanchis pour une demi-journée de service.

Exemple d'une mise en place efficace :

Pour un service de 30 couverts, j'ai préparé 6 kg de garniture, coupé les légumes en 20 minutes, et disposé les sauces en pipettes pour gagner 15 minutes au dressage.

Astuce de stage :

Range toujours tes couteaux propres et secs, étiquette tes contenants avec la date et la quantité, cela évite les erreurs pendant le service et protège ta note en TP.

2. Cuissons et maîtrise des températures :

Choisir le mode de cuisson :

Chaque cuisson transforme les textures et les saveurs. Saisir, rôtir, pocher, braiser, et cuire à la vapeur ont des usages distincts selon l'aliment et le résultat recherché.

Contrôle des cuissons et temps :

Le temps et la température sont ton meilleur indicateur. Par exemple, poisson poché 3 à 6 minutes selon l'épaisseur, poulet rôti à 180 °C pendant 35 à 45 minutes selon le poids.

Finitions et températures de service :

Respecter la température de service valorise ton plat. Viandes entre 55 °C et 70 °C selon la cuisson, plats chauds servis à 60 °C minimum pour garder la sécurité alimentaire.

Technique	Température / durée	Usage courant
Saisir	Très chaud, 1 à 3 minutes	Viandes pour croûte dorée

Pocher	70 à 85 °C, 3 à 15 minutes	Poisson, œufs
Braiser	120 à 160 °C, 1 à 4 heures	Pièces de viande confites
Cuisson vapeur	100 °C, 5 à 30 minutes	Légumes, poissons délicats

En cuisine, surveille la couleur, le jus et la texture, pas seulement le minuteur. Un filet mignon à 55 °C est rosé, à 65 °C il sera plus ferme, adapte selon le plat demandé.



Surveiller la cuisson par la couleur et la texture garantit une présentation optimale

Exemple d'application :

Pour 12 portions de saumon papillote, j'ai préparé 3 kg de filets, 12 papillotes en 20 minutes, cuisson vapeur 8 minutes, service prêt en 30 minutes au total.

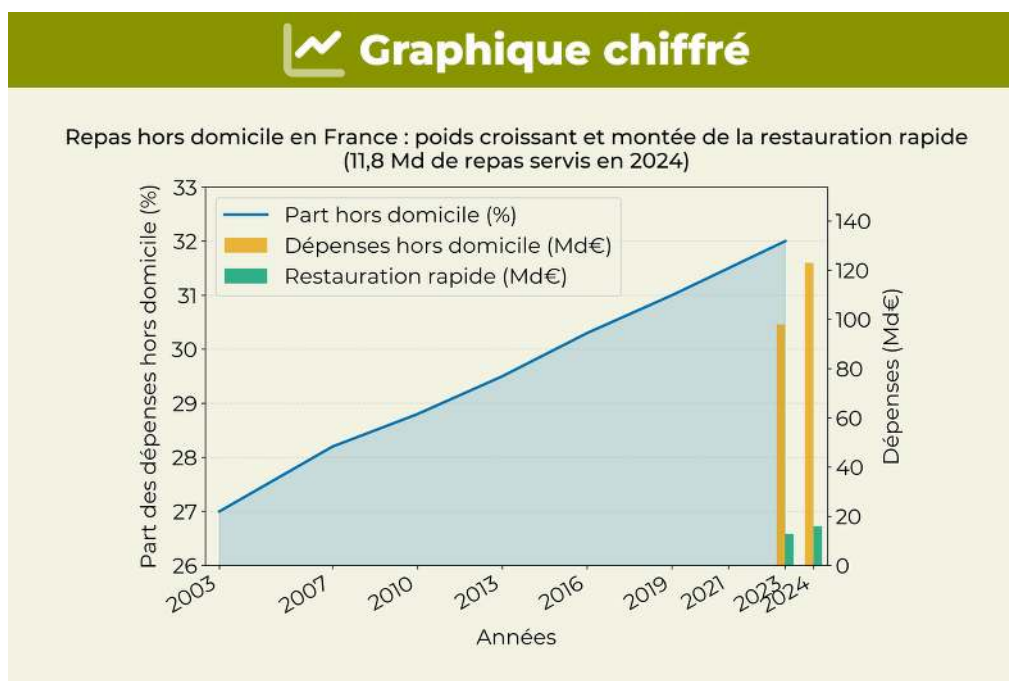
Étape	À faire
Préparer	Peser et couper, étiqueter les bacs
Cuire	Utiliser thermomètre, vérifier texture
Dresser	Assembler chaud, soigner la présentation
Nettoyer	Laver outils, ranger, noter les restes

Mini cas concret :

Contexte : tu dois préparer 20 portions de poulet rôti pour un service du midi. Étapes : achat 6 kg de poulet, assaisonnement, saisie 5 minutes, rôissage 35 minutes à 180 °C, repos 10 minutes, découpe.

Résultat : 20 portions prêtes en 1 heure 10 minutes, portion moyenne 300 g par assiette, rendu conforme aux attentes du client et note positive en évaluation pratique.

Livrable attendu : 20 portions chaudes présentées sur assiettes, temps de préparation total 70 minutes, respect de la température interne 75 °C avant découpe.



Conseils pratiques :

Organise ta zone de travail, respecte l'ordre des préparations, et note toujours le temps réel des cuissons en stage. Une bonne mise en place te fait gagner 30 à 50 pourcent de temps pendant le service.

i Ce qu'il faut retenir

Pour tenir un service, commence par des **gestes de découpe** propres et une **mise en place rigoureuse** : pesées, portions standardisées, et bases prêtes (fonds, sauces, légumes).

- Choisis la cuisson selon l'objectif : saisir, rôtir, pocher, braiser, vapeur.
- Assure le **contrôle temps température** avec thermomètre et indices (couleur, jus, texture).
- Respecte les **températures de service** : plats chauds à 60 °C minimum, viandes selon la cuisson.

Étiquette, range et note tes temps réels pour éviter les erreurs. Une bonne organisation te fait gagner beaucoup de temps au dressage tout en sécurisant la qualité et l'hygiène.

Chapitre 2 : Sauces et accompagnements

1. Les bases et proportions :

Objectif et utilité :

Comprendre les bases te permet d'automatiser des gestes et d'éviter des sauces liquides ou grumeleuses, c'est la clé pour gagner du temps en service et assurer une qualité constante.

Proportions classiques :

Pour un roux standard, compte 1 part de beurre pour 1 part de farine, et 10 parts de liquide pour 1 part de roux pour une consistance nappante, ajustable selon l'usage.

Fonds et réductions :

Un fond brun demande environ 4 à 6 heures de cuisson lente pour extraire arômes, tandis qu'une réduction de fond se concentre en 30 à 60 minutes selon la quantité initiale.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Préparer 5 litres de béchamel en 30 minutes en utilisant un roux fait à l'avance et en chauffant le lait progressivement pour éviter les grumeaux.

Sauce mère	Base	Proportion type	Temps indicatif
Béchamel	Roux blanc + lait	50 g beurre, 50 g farine, 500 ml lait	10 minutes
Velouté	Roux + fond clair	30 g beurre, 30 g farine, 500 ml fond	8 à 12 minutes
Espagnole	Roux brun + fond brun	50 g roux, 500 ml fond	30 à 60 minutes
Sauce liée au beurre	Beurre monté ou beurre manié	20 à 60 g beurre pour 100 ml de jus	2 à 5 minutes

2. Sauces mères et dérivées :

Transformer une sauce mère :

À partir d'une béchamel tu peux créer une sauce mornay en ajoutant 80 g de fromage pour 500 ml, ou une sauce aux champignons en ajoutant 150 g de champignons sautés.

Équilibre des saveurs :

Ajoute sel, acidité et matière grasse en fin de cuisson, goûte après chaque ajout pour ne pas déséquilibrer, surtout si tu corriges avec du vinaigre ou du jus de citron.

Erreurs fréquentes :

La cuisson trop forte fait séparer certaines sauces, le manque d'émulsion provoque un aspect huileux, et un mauvais assaisonnement masque les arômes principaux du plat.

Astuce de stage :

Conserve toujours 200 à 300 ml de liquide chaud pour rectifier une sauce trop épaisse, cela évite de délayer avec du liquide froid qui fait tomber la sauce.

Quand tu prépares des dérivées, note les quantités exactes sur une fiche recette, cela te fera gagner 5 à 10 minutes au prochain service et réduit le gaspillage.

3. Accompagnements et conservation :

Choisir l'accompagnement :

Accorde la texture et l'acidité, par exemple une sauce onctueuse pour une viande rôtie, une sauce légère et acidulée pour un poisson, cela met en valeur le produit principal.

Conservation et réchauffage :

Conserve les sauces froides rapidement à quatre degrés ou moins et utilise dans les 48 heures, réchauffe doucement à faible feu jusqu'à trente cinq à quarante degrés pour préserver l'onctuosité.

Dressage et service :

Maintiens une consistance nappante pour le service, utilise une louche de 30 à 50 ml par portion selon la recette, présente proprement pour améliorer la perception gustative.

Exemple de cas concret :

Contexte : préparer 30 portions de sauce bordelaise pour un service de 45 minutes.

Étapes : réduire 3 litres de fond à 1 litre en 50 minutes, monter au beurre 200 g, assaisonner. Résultat : 30 portions de 30 ml. Livrable attendu : 30 saucières de 30 ml prêtes à servir.

Vérification	Action	Fréquence
Température de stockage	Contrôler et noter sur la fiche	Toutes les 4 heures
Homogénéité	Passer au chinois si besoin	Avant service
Assaisonnement	Goûter et ajuster	Après mise au point
Quantité préparée	Noter sur la fiche recette	À chaque préparation

Astuce organisationnelle :

Prépare des bases la veille pour gagner 30 à 60 minutes le jour de service, étiquette toujours contenant, date et quantité pour éviter la confusion en coup de feu.

Élément	Question à se poser
Produit principal	Quelle texture et quel goût renforcer ?
Volume à préparer	Combien de portions et quelle taille de portion ?
Temps disponible	Peut-on anticiper la préparation la veille ?
Sécurité alimentaire	Température et durée de conservation ok ?

Un petit conseil vécu : apprendre à doser ton sel progressivement change tout, tu éviteras des retours en cuisine et de la perte de temps.

Ce qu'il faut retenir

Maîtriser les sauces te fait gagner du temps et garantit une texture régulière : comprends les bases, puis décline.

- Roux : 1 part beurre, 1 part farine ; vise des **proportions de roux** stables (environ 10 parts de liquide pour 1 part de roux).
- Fonds : long (4 à 6 h) ; une **réduction bien conduite** se fait en 30 à 60 min. Garde un peu de liquide chaud pour détendre.
- Dérivées : transforme une mère (béchamel, velouté, espagnole) et fais ton **assaisonnement en fin** en goûtant à chaque ajout.

Accorde sauce et produit (onctueux avec rôti, léger et acidulé avec poisson). Refroidis vite à 4 °C, utilise sous 48 h et réchauffe doucement. Note tes **fiches recette précises** et étiquette date, quantité, contenant.

Chapitre 3 : Dressage et présentation

1. Organiser ton poste et le plan de dressage :

Objectif et public :

Le but est de préparer des assiettes claires, reproductibles et adaptées au client, au menu et au service. Tu dois penser portions, temps de service et présentation homogène entre 6 et 30 couverts.

Matériel et temps :

Choisis outils simples et fiables : pince, spatule, cercle, poche à douille, bouteille saucière. Prévois 30 à 60 secondes par assiette pour le dressage en période normale, et 20 à 40 secondes en rush.

Mise en place simple :

Organise ta table de travail en zones : zone chaude, zone froide, zone finitions. Place les éléments dans l'ordre d'assemblage, garde les garnitures prêtes et les sauces à portée de main.

- Pré-portionner protéines et garnitures
- Mettre sauces en petites doses
- Prévoir 2 assiettes test pour vérifier harmonie

Exemple d'organisation pour un service de 30 couverts :

Contexte : menu à 3 plats, 30 couverts en 1 service. Étapes : pré-portionner 30 pièces en 20 minutes, préparer 30 garnitures en 15 minutes, dresser 30 assiettes en 25 minutes. Livrable : 30 assiettes prêtes en 40 minutes.

2. Techniques de composition et équilibre visuel :

Règles de base :

Travaille le contraste, le volume et la symétrie. Pense à la règle des tiers, à l'espace négatif et à la hiérarchie des éléments pour guider le regard vers l'élément principal.

Choix des couleurs et textures :

Associe textures croustillantes, moelleuses et crémeuses pour dynamiser la bouche. Utilise 2 à 4 couleurs dominantes par assiette pour rester lisible et appétissant, évite la surcharge décorative.

Outils et finitions :

Utilise cercles pour empiler, poches pour sauces, pinces pour microherbes. Les finitions sont rapides, 5 à 10 secondes par assiette, mais changent totalement l'impression donnée au client.

Astuce pratique :

Place toujours l'élément chaud au centre ou en léger décalage, ainsi le refroidissement est plus lent et tu gardes une photo d'assiette homogène pour le chef et le client.

3. Service, conservation et manutention des assiettes :

Températures et timing :

Maintiens assiettes chaudes à 60 °C et assiettes froides à 4 °C maxi avant service. Calcule 5 à 15 minutes entre dressage et service selon distance et conditions de salle.

Transport et remise en salle :

Utilise chariots isothermes ou plateaux stables, limite manipulations à 1 personne par assiette. Place un repère visuel pour savoir quelle assiette va à quelle table et évite erreurs.

Erreurs fréquentes et checklist opérationnelle :

Les erreurs courantes sont surdosage de sauce, éléments tièdes, garniture mal proportionnée, salissures sur le bord. Vérifie 4 points avant la sortie pour limiter les retours clients.

Exemple de mini cas concret : dressage pour menu du jour 20 couverts :

Contexte : menu du midi, 20 couverts en 45 minutes. Étapes : pré-portionner 20 filets de poisson, préparer 20 garnitures, dresser 20 assiettes en 18 minutes, contrôler température à 60 °C. Résultat : 20 assiettes servies en 45 minutes. Livrable attendu : fiche de production avec temps, poids et photo de référence.

Élément	Vérification	Action
Température	Assiette chaude 60 °C	Chauffer assiettes 10 minutes
Proportion	Poids conforme fiche	Peser ou portionner
Propreté	Bords propres	Essuyer bord avec torchon
Présentation	Photo référence respectée	Comparer avec la photo

Check-list rapide sur le terrain :

- Vérifier température et poids par portion
- Confirmer ordre des éléments selon la fiche
- Nettoyer le bord avant départ
- Signaler tout retard au chef de rang
- Photographier 1 assiette de contrôle si nécessaire

Astuce de stage :

Lors de mon premier service j'ai appris à préparer 3 assiettes test avant d'ouvrir, cela m'a évité 5 retours clients et m'a donné confiance pour le rush.

Ce qu'il faut retenir

Pour dresser vite et régulier, vise des assiettes claires, adaptées au client et reproductibles. Prépare un **poste bien zoné** et des outils simples, puis cale ton timing: **30 à 60 secondes** par assiette (moins en rush).

- Anticipe la mise en place: pré-portionne, dose les sauces, garde 1 à 2 assiettes test.
- Soigne la composition: contraste, volume, **règle des tiers**, 2 à 4 couleurs et textures variées.
- Sécurise l'envoi: chaud à 60 °C, froid à 4 °C, transport stable et **check-list avant sortie** (température, proportion, propreté, photo).

Les finitions prennent 5 à 10 secondes mais changent tout. Si tu limites les manipulations et contrôles bord, sauce et chaleur, tu réduis les retours et gardes un service fluide.

Chapitre 4 : Service et distribution

1. Organisation du service :

Plan simple :

Avant le coup d'envoi, définis un plan clair avec plan de passage, timing et répartition des plats. Cela évite les retards, les oublis et les retours en cuisine pendant 30 à 60 minutes de service intense.

Répartition des tâches :

Attribue des rôles précis, par exemple 1 chef pour 15 assiettes, 1 commis pour les sauces, 2 serveurs pour 30 couverts. Clarifie qui finit les assiettes et qui contrôle les températures.

Matériel et flux :

Prépare un passe organisé, une table de distribution affutée et des bacs chauds ou froids visibles. Installe un flux cuisine - passe - salle sans croisement, cela réduit les erreurs et accélère la sortie.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

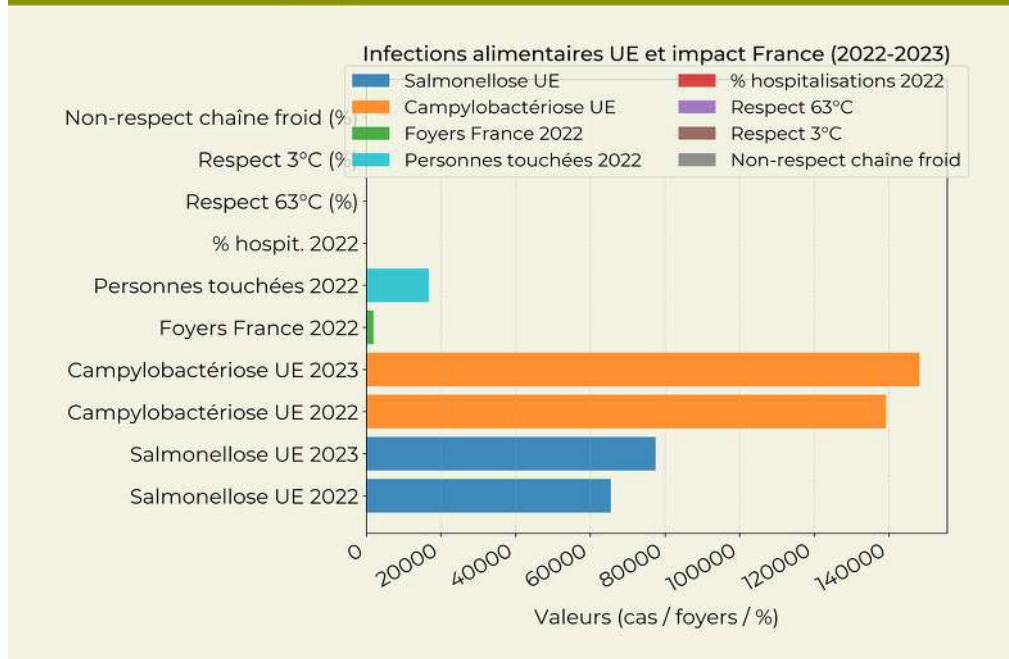
Pour un service de 40 couverts, préparer 20 portions en avance sur 30 minutes réduit le pic de travail et permet un envoi toutes les 3 minutes.

2. Contrôle des températures et conservation pendant distribution :

Règles de base :

D'après le ministère de la Santé, maintiens les plats chauds à 63°C minimum et les préparations froides à 3°C maximum. Respecter ces seuils protège les clients et évite des pertes alimentaires importantes.

Graphique chiffré



Outils de contrôle :

Utilise un thermomètre calibré, boîtes isothermes et salamandre. Vérifie les températures toutes les 15 à 30 minutes lors d'un service long pour rester conforme aux règles d'hygiène et garder la qualité.

Mesures correctives :

Si un plat est trop froid, repasse-le au four 2 à 5 minutes ou chauffe la sauce avant d'assembler. Si trop chaud, laisse reposer 1 à 2 minutes pour éviter de brûler le client.

Astuce stage :

Prends l'habitude d'indiquer la température sur une feuille simple en cuisine, cela évite les hésitations et les retours pendant le service.

3. Distribution et techniques de service :

Service à l'assiette et en présentoir :

Choisis la méthode selon le restaurant, par exemple dressage en cuisine pour 80% des services et dressage en salle pour plats sur mesure. Le choix impacte le temps de sortie et la présentation.

Service en salle et communication :

Adopte un langage court et précis, annonce les plats par ordre d'arrivée, confirme les allergies et synchronise avec les serveurs. Une bonne communication réduit les erreurs et améliore le rythme de service.

Gestion des imprévus :

Prévois un plan B pour panne de four, rupture d'ingrédient ou plat impraticable. Avoir 2 paniers de secours et une adaptation de menu permet de boucler un service sans crise majeure.

Exemple de mini cas concret – banquet 60 couverts :

Contexte : repas assis 60 couverts, entrée chaude, plat chaud, dessert. Étapes : mise en place 2 heures, répartition 3 cuisiniers, 2 serveurs, dressage en 2 passes de 30 assiettes.

Résultat : service complet en 50 minutes, délivré toutes les 3 minutes par passe, zéro retour pour température grâce à salamandre à 70°C. Livrable attendu : tableau timings et feuille de répartition des tâches chiffrée.

Élément	Rôle / valeur
Nombre de couverts	60
Temps de mise en place	120 minutes
Passes	2 passes de 30 assiettes
Intervalle entre envois	3 minutes

Contrôle	Action
Température des plats	Mesurer toutes les 30 minutes
Zone passe	Gardez dégagée et repérée
Communication	Annoncer plats et temps
Étiquetage	Indiquer allergènes et heure de préparation

Check-list opérationnelle :

- Vérifie températures avant chaque envoi
- Contrôle présentation et propreté des bords
- Assure la présence d'assiettes de secours
- Note les timings sur la feuille de service
- Confirme allergies avec le chef de rang

Astuce pratique :

En stage, j'ai appris que préparer 5 assiettes de plus en début de service évite de courir lorsque le premier pic arrive, c'est une sécurité simple et efficace.



Ce qu'il faut retenir

Avant le service, prépare un **plan de service clair** : ordre d'envoi, timing, et un flux cuisine-passe-salle sans croisement.

- Définis une **répartition des tâches** (chef, commis, serveurs) et qui contrôle la finition.
- Applique le **contrôle des températures** : chaud 63°C min, froid 3°C max, mesure toutes les 15-30 min et corrige vite.
- Choisis service à l'assiette ou en salle, garde une **communication courte et précise**, et confirme allergies.
- Prévois un plan B (panne, rupture) avec assiettes ou paniers de secours.

En notant timings et températures sur une feuille, tu limites les retours et tu sors régulièrement (ex. toutes les 3 minutes). Anticipe quelques portions d'avance pour lisser le pic et finir le service sans stress.

Copyright © 2026 FormaV. Tous droits réservés.

Ce document a été élaboré par FormaV® avec le plus grand soin afin d'accompagner chaque apprenant vers la réussite de ses examens. Son contenu (textes, graphiques, méthodologies, tableaux, exercices, concepts, mises en forme) constitue une œuvre protégée par le droit d'auteur.

Toute copie, partage, reproduction, diffusion ou mise à disposition, même partielle, gratuite ou payante, est strictement interdite sans accord préalable et écrit de FormaV®, conformément aux articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Dans une logique anti-plagiat, FormaV® se réserve le droit de vérifier toute utilisation illicite, y compris sur les plateformes en ligne ou sites tiers.

En utilisant ce document, vous vous engagez à respecter ces règles et à préserver l'intégrité du travail fourni. La consultation de ce document est strictement personnelle.

Merci de respecter le travail accompli afin de permettre la création continue de ressources pédagogiques fiables et accessibles.