

CONTACT

contact.sca-jeune@grenoble.cci.fr
04 76 28 26 98

RESTAURATION

MC ART DE LA CUISINE ALLÉGÉE

" J'aime répondre aux besoins de ma clientèle en proposant des mets allégés... "

PUBLIC

Il faut être **âgé de 15 à 29 ans** au début du contrat d'apprentissage.

PREREQUIS

Pour un accès en apprentissage

Avoir le CAP ou BEP Cuisine

Aucune limite d'âge si l'apprenti est reconnu travailleur handicapé.

Pour un accès en formation continue

Même condition de diplôme

DUREE ET MODALITE DE LA FORMATION

Formation de 400 heures sur 1 an.

Alternance : 1 semaine sur 3 en centre de formation.

Classe de 12 à 15 alternants en moyenne.

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Restaurant d'application.

Centre de ressources : documentations, annales, sujets d'examens
Salles informatiques

Le 1^{er} équipement professionnel est fourni au démarrage de la formation.

Les EPI doivent être fournis par l'employeur pour les apprentis.

Les stagiaires de la formation continue doivent se procurer leurs propres EPI.

NATURE DU DIPLOME

Examen de l'Éducation nationale de niveau 3 (anciennement V), en fin de 2^e année.

MODALITÉ D'ÉVALUATION

Examen en fin de formation.

OBJECTIFS OPERATIONNELS

Innovation et transfert :

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

Réalisation de la production :

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

Cuissons spécifiques :

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

Appareils, fonds et sauces :

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

Pâtisseries et desserts allégés :

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

MATIERES ENSEIGNEES

Enseignement professionnel :

- Technologie professionnelle
- Travaux pratiques
- Sciences appliquées
- Art du dressage
- Communication
- Anglais

Et après : POURSUITE DE FORMATION ET DEBOUCHES

Poursuite d'étude :

MC Cuisinier en desserts de restaurant
BP Arts de la Cuisine

Le titulaire de la mention complémentaire est un cuisinier spécialisé qui maîtrise les techniques culinaires de base et les techniques spécifiques au type de cuisine développée dans :

- les établissements de thalassothérapie ;
- les établissements de stations thermales ;
- les établissements de remise en forme, balnéothérapie, spa ;
- les établissements offrant des prestations de cuisine allégée

CANDIDATURE ET DELAI D'ACCES

Vous pouvez candidater à partir du mois de janvier jusqu'au 30 novembre en vous connectant sur notre site : www.imt-grenoble.fr onglet CANDIDATER.

Ce qui vous permet de bénéficier d'offres de contrats de nos entreprises partenaires.

Le démarrage de la formation se fera sur le 1^{er} trimestre de l'année.
Inscription sous réserve de place disponibles à la signature d'un contrat avec un employeur.
Le calendrier sera fourni après inscription définitive.
Le Service Conseil Alternance de l'IMT accompagne les jeunes et les entreprises dans la signature d'un contrat d'apprentissage.

COUT DE LA FORMATION

Formation gratuite et rémunérée sous contrat d'apprentissage ou contrat de professionnalisation. Prise en charge par l'OPCO de l'entreprise.

FORMATION CONTINUE

Contrat de professionnalisation possible.
Salarié (CPF de transition), demandeur d'emploi et financement propre (CPF)...
Nous contacter pour un devis
contact.sca@grenoble.cci.fr

HÉBERGEMENT

OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI.

Une superficie d'environ 3 500 m² :

- 2 niveaux sont réservés à la colocation, soit 4 appartements de 4 personnes avec kitchenette et coin repas,
- les 6 autres niveaux sont répartis en chambres simples, doubles ou multiples, avec des pièces d'eau et coin bureau,
- des chambres individuelles sont également prévues pour personne à mobilité réduite.

-Un accès Wifi gratuit.
-Un espace détente /salon télévision à chaque étage.
-Un accueil bagagerie au rez-de-chaussée.

RESTAURATION

La restauration comprend :

- 1 self,
- 1 cafétéria,
- 1 espace bar pour les petits déjeuners et cafés.

Ouverture également pour les internes en soirée.

HANDICAP / ACCESSIBILITÉ

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.
Des chambres individuelles à l'hébergement sont prévues pour personne à mobilité réduite.
Pour plus d'informations merci de consulter notre site, rubrique formation et handicap.



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

LES TAUX ET RATIOS

Les taux et les ratios de la formation sont disponibles sur site de l'IMT - Rubrique Taux et Ratios.

