

## LA CUISINE DU MARCHÉ

### Objectifs :

Élaborer et réaliser des menus types cuisine du marché selon les saisons et avec les produits de saison

### Personnes concernées :

Chefs de cuisine, sous-chefs de cuisine. Cuisiniers expérimentés

### Pré requis :

Avoir les connaissances de base en cuisine

### Méthode Pédagogique :

Active et démonstrative, basée sur un apport théorique avec l'étude de cas concrets et l'analyse de situations rencontrées par les participants dans leur cadre de travail

### Évaluation :

Exercices pratiques  
Questionnaire. Remise d'une attestation de stage

### Programme :

La partie pratique de ce stage se déroule en intra-entreprise sur votre site :

1 journée de cours théoriques suivie d'1 journée d'application

#### Qu'est-ce qu'une recette ? :

- Aperçu de créativité culinaire
- Utiliser ses 5 sens

#### Les accords de couleurs, les 5 sens :

- Se questionner sur l'importance de la vue
- Connaître l'influence des 4 sens sur le goût
- Comprendre le rôle des couleurs primaires, complémentaires
- Déguster et comparer des vins blanc et des vins rouge

#### Concevoir une recette théorique :

- Le schéma type des goûts
- Analyser les schémas
- Travailler sur une situation imposée

#### Les fiches techniques et les mercuriales :

- Réaliser des mercuriales annuelles
- Construire des recettes en partant de la mercuriale
- Connaître les grandes règles pour réaliser une fiche technique
- Les conversions et tables

#### Réalisation théorique d'une recette :

A l'aide des éléments distribués, les stagiaires réaliseront sur papier une recette en fonction des règles vues durant la formation

#### Validation :

Visite d'un marché par les stagiaires et selon un prix unitaire imposé réflexion et création d'une recette en fonction des produits sur les étals.

Débriefing et débat sur les recettes élaborées et réalisées

Durée : 2 jours  
14 heures