

# MC ART DE LA CUISINE ALLEGEE Niveau 3 RNCP 4083. Code diplôme 01022109T

**Durée :** 12 mois, 450 heures de formation par an. **Modalité :** PRESENTIEL+E-LEARNING, groupe de 12. **Taux de réussite Nouveau.** **Taux d'insertion 90 %.** **Taux de rupture 9 %.** **Poursuite d'étude 70 %.** **Taux de satisfaction 88 %.** **Délais d'accès :** Session en septembre, intégration jusqu'en décembre. **Mise à jour de la fiche :** 04/2021. **Présence du référent handicap.**



**Objectifs :** Le titulaire de la MC Art de la cuisine allégée est un professionnel qualifié en production culinaire spécialisé dans la cuisine équilibrée au plan nutritionnel, esthétique et gustatif. Il sera en mesure d'adapter les techniques culinaires, de choisir les produits appropriés et de répondre aux attentes spécifiques de la clientèle. Il intervient dans les établissements mettant en place une cuisine de qualité pour répondre aux besoins de la clientèle soucieuse de bien-être. Plusieurs axes : La connaissance de produits alimentaires nouveaux et anciens. L'utilisation et l'entretien des locaux, mobiliers, matériels. La mise en œuvre d'un contrôle qualité. La connaissance et l'application de la réglementation en vigueur en matière d'hygiène et de sécurité. **Qualités :** Le titulaire de la MC doit posséder une bonne connaissance de l'environnement touristique et gastronomique, afin de personnaliser ses réalisations culinaires. Sous le contrôle de sa hiérarchie, il applique la politique commerciale de l'entreprise et assure la promotion de celle-ci. Il contribue à l'image de marque de l'établissement dans lequel il travaille. Le titulaire de la MC AC est un cuisinier spécialisé qui maîtrise les techniques culinaires de base et les techniques spécifiques développées dans : les établissements de thalassothérapie, stations thermales, de remise en forme, balnéothérapie, spa. Les établissements offrant des prestations de cuisine allégée (restauration traditionnelle et restauration collective...). **Insertion professionnelle :** L'emploi visé à l'issue de la formation est celui de cuisinier. Sa spécialisation et son expérience lui permettront toutefois d'évoluer rapidement vers des postes à plus grandes responsabilités. **Alternance :** 1 semaine CFA/ 2 semaines entreprise.

**Poursuite d'étude :** Bac pro, BTS MHR, BTS diététique. **Prérequis :** Etre titulaire d'un CAP cuisine, BAC pro cuisine. Avoir de 15 à 29 ans en apprentissage. Pas de limite en contrat pro et RQTH.

**Modalités pédagogiques :** Mise en situation sur plateaux techniques, parcours individualisé.

<b>ORGANISATION</b>	Planifier son travail dans le temps et dans l'espace. Déterminer les besoins en matériels
<b>REALISATION</b>	Dégraissier, parer, tailler les viandes et les poissons. Peser, mesurer les aliments suivant les recettes spécifiques à la cuisine allégée. Portionner les denrées en fonction de leurs valeurs énergétiques. Tailler et préparer les fruits et légumes en respectant leurs valeurs nutritionnelles et organoleptiques. Dessaler ou réhydrater les produits. 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...). Réaliser les fonds de base en cuisine allégée, les sauces chaudes et froides de base en cuisine allégée. Réaliser une liaison (purée de légumes, purée de fruits ou par réduction). Réaliser des marinades et des farces en cuisine allégée. Utiliser des additifs alimentaires : agents de texture, de saveurs, épaississant. Utiliser des produits pauvres en matière grasse. Utiliser les épices, aromates et condiments. Confectionner un biscuit sans farine. Utiliser des sucres simples (fructose ou sucres d'origine). Confectionner un sirop et un sorbet. Élaborer un entremets à partir d'une mousse. Utiliser des sucres allégés ou substituts de sucre Intégrer les algues dans les desserts. Élaborer les crèmes et sauces de bases.
<b>CONTROLE</b>	Contrôler l'origine, les appellations, les DLC et les températures. Vérifier la valeur nutritionnelle des produits semi élaborés. Les tâches sont réalisées dans le respect de l'environnement, des règles d'hygiène et de prévention des risques professionnels de sécurité en fonction du type d'établissement. Vérifier l'application de la législation en vigueur. Vérifier le respect des consignes adaptées au traitement des denrées. Procéder aux différents autocontrôles. Goûter et rectifier. Les tâches sont réalisées dans le respect de l'environnement, des règles d'hygiène et de prévention des risques.
<b>INNOVATION ET TRANSFERT</b>	Transformer les recettes classiques en recettes allégées. Procéder à une analyse sensorielle. Participer à l'élaboration de recettes innovantes.
<b>COMMUNICATION</b>	Communiquer avec les collaborateurs, les personnels, la hiérarchie.

## Matières au CFA :

TP/AE CUISINE	14 H	ARTS APPLIQUES	2 H
TECHNOLOGIE	4 H	JURIDIQUE ET GESTION	2 H
SCIENCES APPLIQUEES	4 H	ANGLAIS	2 H

## Certifications EXAMEN CCF ET PONCTUEL

E1 Organisation et production CCF.

E2 Etude d'une situation professionnelle PONCTUEL ECRIT.

E3 Activité en milieu professionnel et communication CCF.

## Certification partielle : Non

**Niveau de sortie : 3**

**Tarifs :** En contrat d'apprentissage et pro le coût de la formation est pris en charge à 100 % par l'OPCO de l'entreprise donc gratuit pour l'apprenant. Autres cas nous consulter.



## Lieux de formation :

**ECOLE HOTELIERE  
SAINT QUENTIN EN Y  
PLACE FRANCOIS RABELAIS  
78042 GUYANCOURT**  
[guyancourt7@cfatrajectoire.fr](mailto:guyancourt7@cfatrajectoire.fr)  
**Gare de Saint Quentin en  
Yvelines : Ligne C, N, U. Bus  
475 porte d'Orléans  
Elancourt. Bus ligne 16 Cergy.  
Tram 13 (Saint Germain- St  
Cyr).**



## Moyens Techniques

- 1 CDI, 1 internat 180 places
- 26 salles de cours
- 10 salles informatique
- 2 restaurants d'application
- 12 cuisines pédagogiques
- 3 laboratoires de pâtisserie.
- 1 laboratoire de boulangerie.
- 1 laboratoire chocolaterie.



**Contacts pour la formation en  
CFA TRAJECTOIRE en MC :**  
**0782093 B 11788423778**  
**☎ 01 30 96 12 35**  
[www.cfatrajectoire.fr](http://www.cfatrajectoire.fr)

## Pour postuler

Sur notre site  
internet

