



Ecole hôtelière

CAP

# CUISINE



## Faire grandir les talents



43, avenue de la gare  
48200 St Chély d'Apcher  
📞 04 66 31 00 99  
✉️ contact@ensemble-sacre-coeur.fr  
🌐 ensemble-sacre-coeur.fr

Établissement d'enseignement privé sous contrat d'association avec l'État



# CAP Cuisine

Le CAP Cuisine forme en deux ans, des professionnels qualifiés en charge de réaliser des plats en utilisant différentes techniques de production culinaire. Le/La titulaire du CAP connaît les produits alimentaires dont il/elle gère l'approvisionnement (établissement des bons de commande, réception et stockage des marchandises, calcul des coûts). Il/Elle prépare les légumes, viandes et poissons avant d'élaborer un mets ou assemble des produits pré-élaborés.

Il/Elle a appris les techniques de cuisson et de remise en température. Il/Elle sait réaliser des préparations chaudes ou froides (hors-d'œuvre, sauces, desserts...) qu'il/elle met en valeur lors du dressage de l'assiette. Il/elle est capable d'élaborer un menu.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION ?

Apprendre les techniques culinaires et approfondir la connaissance des produits. Être formé à la réalisation de mets, de l'entrée au dessert et au dressage d'une assiette, en appliquant des techniques professionnelles ; être capable d'élaborer un menu et d'être au contact avec la clientèle.

## QUEL CONTENU ?

En passant mon CAP, j'apprends notamment à devenir un(e) pro...

- Prévoir les produits nécessaires aux réalisations conformément aux fiches techniques.
- Réceptionner, contrôler et stocker les denrées.
- Organiser mon poste de travail en tenant compte des impératifs de production.
- Réaliser les préparations préliminaires des denrées brutes et pré-élaborées.
- Réaliser des cuissons et des remises en température.
- Réaliser des appareils, des fonds et des sauces de base.
- Réaliser des hors-d'œuvre froids, chauds et à base de pâte, des pâtisseries et des desserts.
- Dresser et mettre en valeur des préparations culinaires et participer à la distribution.

Je reçois aussi un enseignement général (français, maths, histoire-géo, sciences...).

La formation se déroule avec 4 périodes de formation en entreprise de 14 semaines au total réparties de la façon suivante :

- 1 stage découverte de 2 semaines en début de 1<sup>ère</sup> année
- 1 période de 4 semaines en fin de 1<sup>ère</sup> année
- 2 périodes de 4 semaines en début et fin de 2<sup>e</sup> année.

## LE SACRÉ-CŒUR ?

L'école hôtelière Sacré-Cœur se situe dans un cadre idéal et privilégié propice à l'épanouissement de chacun :

Des établissements pédagogiques ouverts au public, dont un hôtel (8 chambres de 2 à 4 étoiles) et deux restaurants (restaurant gastronomique et brasserie), permettent aux élèves qui les font fonctionner de travailler régulièrement en situation réelle. Cette structure, assure non seulement un environnement au plus proche des exigences de la profession mais également l'utilisation d'un équipement professionnel performant.

## A QUI S'ADRESSE LA FORMATION ?

Accessible à tous les élèves venant de 3<sup>e</sup> de Collège, et 3<sup>e</sup> prépa métiers, 3<sup>e</sup> d'Insertion et 3<sup>e</sup> SEGPA qui veulent une insertion professionnelle rapide.

## POUR RÉUSSIR DANS LA FORMATION ?

- Avoir un esprit d'équipe
- Avoir une bonne résistance physique qui permet de supporter de longues stations debout et des températures élevées
- Accepter de travailler tous les produits (viande, poisson)
- Avoir une excellente tenue et une excellente hygiène
- Etre dynamique
- Aimer le travail manuel avec un bon sens de la créativité et de la décoration
- Etre gourmet.

## POURSUITE D'ÉTUDES ?

- BAC PRO Cuisine, pour ceux qui présentent un bon dossier scolaire, la rentrée en 2<sup>e</sup> année de Bac Pro est envisageable
- CS Cuisinier en Desserts de Restaurant

## DÉBOUCHÉS ?

- Dans la restauration commerciale.
- Dans la restauration collective.

## INSCRIPTION ?

Directement à l'école hôtelière Sacré Cœur :  
43 avenue de la gare 48200 Saint Chély d'Apcher  
Par téléphone ou sur notre site interne :  
04.66.31.00.99 - [www.ensemble-sacre-coeur.fr](http://www.ensemble-sacre-coeur.fr)