



NATACHA SIMARD
Chef indépendante

CATAL

Programme de Formation

29, Avenue Fauconnet
13210 Saint Rémy de Provence
Téléphone :
<http://www.natachacuisinepourvous.com/>
Mail : natacha.simard@hotmail.fr

Numéro SIREN de l'organisme de formation : 520 791 997 00015
Déclaration d'activités n° 93131804213 auprès du préfet de région de la Provence Alpes Côte d'Azur
en date du 23/01/2020

INFORMATIONS ADMINISTRATIVES

29, Avenue Fauconnet
13210 Saint Rémy de Provence
Téléphone :
<http://www.natachacuisinepourvous.com/>
Mail : natacha.simard@hotmail.fr

Numéro SIREN de l'organisme de formation : 520 791 997 00015

Déclaration d'activités n° 93131804213 auprès du préfet de région de la Provence Alpes Côte d'Azur en date du 23/01/2020

LA FORMATRICE

Titulaire d'un CAP cuisine et d'une Mention Complémentaire en Pâtisserie de Restaurant, je suis aujourd'hui titulaire d'une Licence Professionnelle en Gestion des Ressources Humaines option Formateur pour Adultes.

Cuisinière depuis 1995 et cuisinière indépendante depuis 2010 je travaille avec :

- **Des particuliers**
- **Des restaurateurs**
- **Des traiteurs**
- **Et en hôtellerie sur la France entière.**

Je suis régulièrement appelée pour des cours, des missions de consulting et des prestations privées avec de grands chefs.

Chef Militante !

Se nourrir, ce n'est pas manger !
J'utilise des produits locaux principalement bio.
J'ai une préférence pour les circuits courts.
J'ai une éthique éco-responsable avec la gestion des déchets, l'anti-gaspillage et le respect de l'environnement.
Je n'utilise que des produits de saison.

**"Que ton alimentation soit ta première médecine
!" Hippocrate.**

MA METHODE PEDAGOGIQUE

Méthode expositive et active

Présentation d'un support de cours technologique par rétroprojecteur.
Projection de documentaires en lien avec le contenu des cours. Questionnaire évaluatif afin d'observer le taux de compréhension.

Méthode participative

Après une introduction sur le contenu de la formation, mise au travail immédiate sans démonstration. Puis, après un temps estimé en fonction, je m'appuie sur les erreurs afin de faire une démonstration et /ou de réajuster. L'accroche est plus facile

L'ORGANISME DE FORMATION

Adresse :

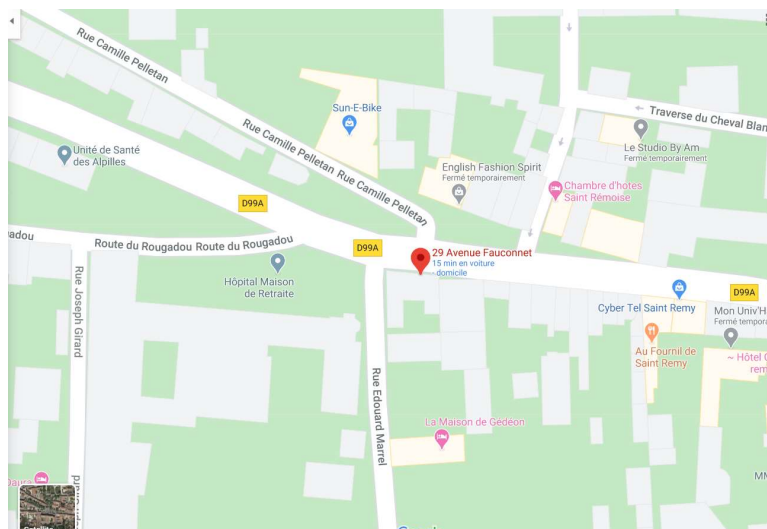
Sentier de l'Abondance : Mas des Bœufs,13810 Eygalières



Le projet : la création de notre centre « Du piano à l'assiette »

Les travaux sont actuellement en cours

Adresse : 29 Rue Fauconnet – 13210 St Remy de Provence



Aucun parking dédié mais plusieurs possibilités de stationnement aux alentours. Cependant une place destinée à l'établissement pourra faire bénéficier, une personne en situation d'handicap, de l'accès facile.

L'établissement propose un service de plats livrés et une restauration saine sur place, sous la forme d'un buffet.

Description des locaux :

Une cuisine de 35 m², avec un poste centrale 4 feux vifs + 2 feux vifs, un four 6 niveaux , deux inductions, 3 plans de travail, une cellule de refroidissement 4 niveaux, un frigo double porte 600 L , Un congélateur coffre 300 L, plonge deux bacs équipée + lave-vaisselle, ,deux lave-mains, un timbre frigo, économat en armoire inox, etc.

Une pièce attenante de 30 m² où un service buffet est disponible pour les clients extérieurs mais aussi pour les stagiaires afin qu'ils puissent se restaurer durant leur pause.

Une pièce de 35 m² qui accueille la clientèle mais qui est réservée pour les stagiaires durant les formations, pour vidéo projection et cours.

Toutes les surfaces sont accessibles aux personnes à mobilités réduites.

Toilettes adaptées aux personnes à mobilité réduite.



NATACHA SIMARD
Chef indépendante

1	2	3	4	5	6
Les techniques de bases	Marche en avant Hygiène	Savoir être et attitudes pros	Recettes de bases	La cuisson des légumes	La cuisson des viandes et des poissons
5 jours	2 Jours	4 jours	4 jours	2 jours	3 jours
Pré requis Être en poste Niveau aide cuisine Comprendre la langue française	Pré requis Être en poste Niveau aide cuisine Comprendre la langue française	Pré requis Être en poste Niveau aide cuisine Comprendre la langue française	Pré requis Être en poste Niveau aide cuisine Comprendre la langue française	Pré requis Être en poste Niveau aide cuisine Comprendre la langue française	Pré requis Être en poste Niveau aide cuisine Comprendre la langue française
Tous publics	Pré requis pro	Pré requis pro	Pré requis pro	Pré requis pro	Pré requis pro
Tarif 1250 €	Tarif 620 €	Tarif 1400 €	Tarif 1200 €	Tarif 520 €	Tarif 800 €

Pré requis professionnel : Au moins 2 ans d'expérience-Niveau CAP



NATACHA SIMARD
Chef indépendante

1. Les techniques de bases

Durée : 5 jours soit 35 Heures

Tarif : 1 250 € HT/stagiaire

Objectifs : Savoir utiliser les techniques adéquates afin d'optimiser le rendu visuel, gustatif, et améliorer la gestion du temps de travail

Public :

Maximum 6 Stagiaires

Prérequis : Tous publics

Méthode Pédagogique : Participative/ Active

Description du contenu de formation :

Jour 1 :

Matin : Présentation et découverte du matériel de découpe et de cuisson.

Après-midi : Initiation taillage : brunoise, minipax, julienne, Matignon, etc..

MEP : Destiné au menu du lendemain

Jour 2 :

Matin : Réalisation d'une entrée, un plat et un dessert réalisé avec les découpés réalisés ka veille

Service vente : Pause formée

Après-midi : Echanges / Réalisation d'une pâte de base : feuilletage

Jour 3 :

Matin : Réalisation d'une garniture pour feuilletage salé / sucré : Friands aux légumes braisés - Tarte aux fruits rôties

Après-midi : Cuisson de viandes braisées



1. Les techniques de bases (Suite)

Jour 4 :

Matin : MEP GA accompagnement viandes braisées – réalisation d'un dessert à base de meringues de blanc d'œuf (Biscuit MEP, Meringue, Mousse au chocolat)

Après-midi : Montage du dessert / Finition

Jour 5 :

Matin : Révision TP / MEP service avec recettes à réaliser pour le service

Après-midi : Révision techno / échanges

Suivi : Expliquer comment vous valider les acquis

La validation des acquis se fait la dernière journée avec un questionnaire sur 2h, en équipe de deux et une mise à l'épreuve pratique sur 4 h + une partie orale incluse, en équipe de deux :

Questionnaire en deux parties :

- Première partie, les questions portent directement sur les apprentissages des 4 jours
- Seconde partie, les questions seront « préparatoires » à la pratique.

Pratique :

A partir d'un panier contenant des denrées bruts, vous devez réaliser plusieurs préparations froides (minimum 3) pour dégustation en tenant compte des connaissances acquises.

Chaque binôme devra présenter ces réalisations sur assiette et expliquer son travail (Partie orale ½ H). Le formateur prendra des photos.

Echange avec le formateur et les autres binômes. Auto-évaluation demandée.

A l'issue de cette journée, le formateur remettra un document qui validera la qualité du travail (Point fort et point faible) du stagiaire.



NATACHA SIMARD
Chef indépendante

2. Marche en avant – Hygiène

Durée : 2 jours soit 14Heures

Tarif : 620 € HT/stagiaire

Objectifs : Savoir appliquer les règles d'hygiène. Être capable d'adapter les préceptes d'hygiène quelque soit la situation.

Public :

Maximum 8 Stagiaires

Prérequis : Être en poste - Niveau aide cuisine - Comprendre la langue française -

Pré requis pro

Méthode Pédagogique : Expositive et participative

Description du contenu de formation :

Jour 1 :

Matin : Initiation à la logique du protocole d'hygiène

Après-midi : Mise en place pour 2 recettes en appliquant les règles d'hygiène

Jour 2 :

Matin : Mise en place + service : obligation de suivre le protocole d'hygiène

Après-midi : Questionnaire + plan à remplir (Evaluation)

Suivi : Obtention d'un certificat (Demande auprès de la DRAAF en cours)



NATACHA SIMARD
Chef indépendante

3. Savoir Être et Attitudes

Durée : 4 jours soit 28 Heures

Tarif : 1 400 € HT/stagiaire

Objectifs : Être capable de travailler avec un maximum de personnes différentes, dans diverses situations.
Être capable d'avoir une attitude respectueuse et responsable en milieu professionnel.

Public :

Maximum 8 Stagiaires

Prérequis : Être en poste - Niveau aide cuisine - Comprendre la langue française -
Pré requis pro

Méthode Pédagogique : Participative

Description du contenu de formation :

Jour 1 :

Matin : Initiation aux usages du métiers : mise en situation. Brainstorming sur la notion **d'autorité**

Après-midi : Mise en situation – Groupe de 3 : 2 recettes – 1 Chef et 2 commis + **2 observateurs**. Le chef a la responsabilité de la réussite des recettes = objectifs

Jour 2 :

Matin : Echanges sur la mise en situation - Brainstorming sur la notion de **responsabilité**

Après-midi : Mise en situation – Groupe de 3 : 2 recettes – 1 Chef et 2 commis + **2 observateurs**. Le chef a la responsabilité de la réussite des recettes = objectifs



NATACHA SIMARD
Chef indépendante

3 . Savoir Être et Attitudes (Suite)

Jour 3 :

Matin : Echanges sur la mise en situation - Brainstorming sur la notion de **respect**

Après-midi : Mise en situation – Groupe de 3 : 3 recettes – 1 Chef / 1 Chef objectifs

Jour 4 :

Matin : Travail à deux : réaliser une charte des bonnes pratiques d'usages en restauration

Après-midi : Présentation des points de la charte, mutualisation des points positifs = Création d'une charte commune

Suivi : Expliquer comment vous validez les acquis

Questionnaire à choix multiples, basé sur des situations rencontrées en restauration.



NATACHA SIMARD
Chef indépendante

4. Les recettes de bases : Fond / Sauces

Durée : 4 jours soit 28 Heures

Tarif : 1 200 € HT/stagiaire

Objectifs : Etre capable de réaliser des sauces adaptées à l'élément de base
Etre capable de garantir l'hygiène des sauces utilisées

Public :

Maximum 6 Stagiaires

Prérequis : Être en poste - Niveau aide cuisine - Comprendre la langue française -
Pré requis pro

Méthode Pédagogique : Participative

Description du contenu de formation :

Jour 1 :

Matin : Réalisation d'une recette à base d'un fond blanc / d'une recette à base d'un fond brun

Après-midi : Technologie : déduire une progression de base à la fabrication des fonds. Présentation des sauces dérivées.

Jour 2 :

Matin : Réalisation de 2 sauces en lien avec une recette

Après-midi : Réalisation des sauces végétales à base de légumes



NATACHA SIMARD
Chef indépendante

4. Les recettes de bases : Fond / Sauces (suite)

Jour 3 :

MEP d'un menu de 2 plats à base de sauce végétale : assiette végan + viande rotie

Après-midi : Technologie : conservation des sauces, rectification des sauces et dérivés.

Jour 4 :

Matin : Par 2, réalisation de 2 plats avec des sauces adaptées.

Après-midi : Révisions – Schémas à remplir

Suivi : Projection de mise en œuvre de différentes sauces : Identifier les sauces réalisées.



NATACHA SIMARD
Chef indépendante

5. La cuisson des légumes

Durée : 2 jours soit 14 Heures

Tarif : 520 € HT/stagiaire

Objectifs : Être capable de cuisine de manière variée différents légumes. Être capable d'optimiser le rendement d'un produit.

Public :

Maximum 8 Stagiaires

Prérequis : Être en poste - Niveau aide cuisine - Comprendre la langue française -

Pré requis pro

Méthode Pédagogique : Participative

Description du contenu de formation :

Jour 1 :

Matin : Découverte de différentes variétés de légumes. Découverte des modes de cuissons possibles.

Après-midi : Mise en pratique : réaliser différentes garnitures de légumes.

Jour 2 :

Matin : A partir d'un panier de légumes réaliser une garniture savoureuse à la cuisson adaptée à la nature du légume

Après-midi : Cuisson des légumineuses

Suivi : Jour 2



NATACHA SIMARD
Chef indépendante

6. La cuisson des viandes & des poissons

Durée : 3 jours soit 21 Heures

Tarif : 800 € HT/stagiaire

Objectifs : Etre capable de cuire viande & poisson de la manière la plus rentable et adaptée.

Etre capable de diversifier ses recettes pour combler la clientèle

Public :

Maximum 6 Stagiaires

Prérequis : Être en poste - Niveau aide cuisine - Comprendre la langue française -

Pré requis pro

Méthode Pédagogique : Démonstrative et participative

Description du contenu de formation :

Jour 1 :

Matin : Cuire à brun, en ragout, à braiser

Après-midi : Détailler les techniques de cuisson selon le morceau de viande

Jour 2 :

Matin : Cuire du poisson poché, grillé

Après-midi : Démarrer un ragout à blanc

Jour 3 :

Matin : Terminer le ragout (fricassée) – Réaliser la garniture

Après-midi : Révision en fonction des catégories de viande quelle cuisson choisir. Détailler les étapes des cuissons

Suivi : Mise en pratique le jour 3