

Modalités disponibles

Presentiel

Durée de la formation

Durée de la formation : 7 heures.

Public

cuisiniers, commis, professionnels de la restauration, débutants motivés.

Prérequis

notions d'hygiène HACCP recommandées pour la gestion du cru.

Formateur

Professionnel confirmé dans l'exercice de ses fonctions, avec les compétences pédagogiques à mettre en œuvre les formations.

Méthodologie et moyens pédagogiques

- Pédagogie active : démonstrations, ateliers guidés sur plateau technique, dégustations comparatives.
- Apports structurés : fiches techniques, check-lists

- d'assemblage, grilles de dressage.
- Feedback immédiat, co-évaluation

Objectifs

- Apprendre à concevoir des Poké Bowls équilibrés
- Réaliser un dressage avec un visuel attractif
- Maîtriser les bases de l'assemblage
- Découvrir les associations de saveurs et textures pour des recettes originales

Suivi et évaluation

- Diagnostique : auto-positionnement (équilibre nutritionnel, hygiène, techniques).
- Formatives (en continu) : observation en ateliers (critères : hygiène, organisation, régularité, dressage).
- Sommative :
 - 1) Réalisation d'un Poké Bowl complet & équilibré – dressage attractif
 - 2) QCM court (bases, hygiène, techniques)

Financement

Tarif de la formation : 315,00 € HT soit 378,00 € TTC

Satisfaction

Taux de satisfaction global : 100%

Délai d'accès de 16 à 30 jours selon le financement demandé.

Contactez le service formation continue pour obtenir un devis ou toute assistance technique lors de formation à distance.
Informations complémentaires disponibles sur notre site Internet : www.cfahconseil.com

H&C Conseil 6 Place de Regensburg 63000 CLERMONT-FERRAND
Tel : 0473932592 - Siret 42924994900075

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° : 83 63 03371 63 auprès de la Préfecture Auvergne-Rhône-Alpes

I Contenu

1- Bases et mise en place

- Principes d'un Poké équilibré : base, protéines, végétaux, sauces, toppings.
 - Hygiène & conservation (gestion du cru, DLC, chaîne du froid).
 - Préparations :
 - Cuisson des bases (riz sushi, quinoa) et assaisonnements (vinaigré, sésame).
 - Taillages & préparation des légumes/fruits (avocat, mangue, concombre...).
 - Marinades express (shoyu, spicy, agrumes) et pickles minute.
 - Atelier pratique : montage de 2 pokés « classiques » (saumon/thon ou poulet) – contrôle équilibre & textures.
- ### 2 – Créativité, dressage et optimisation
- Combinaisons saveurs/textures/couleurs : croquant, fondant, acidité, umami.
 - Dressage attractif : harmonies colorées, volumes, topping control, régularité.
 - Variantes : bases alternatives (riz noir, soba), protéines végétales (tofu, pois chiches), sauces signatures.
 - Organisation d'un poste poké : batch-cooking, rationalisation, constance qualité.
 - Atelier final : création d'un poké « signature » – présentation & dégustation avec feedback collectif.

Délai d'accès de 16 à 30 jours selon le financement demandé.

Contactez le service formation continue pour obtenir un devis ou toute assistance technique lors de formation à distance.
Informations complémentaires disponibles sur notre site Internet : www.cfahconseil.com

H&C Conseil 6 Place de Regensburg 63000 CLERMONT-FERRAND
Tel : 0473932592 - Siret 42924994900075

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° : 83 63 03371 63 auprès de la Préfecture Auvergne-Rhône-Alpes