

## Mention Complémentaire

### Art de la cuisine allégée

En Apprentissage

#### NATURE DU DIPLÔME

Diplôme du Ministère de  
l'Education Nationale  
(Mention Complémentaire)

#### NIVEAU DE FORMATION

Niveau 3

#### DURÉE DE LA FORMATION

1 an

#### Rythme

1 semaine à l'école/  
3 semaines en entreprise

#### LIEU(X) DE FORMATION

Campus de Saint-Gratien  
(RER C - Arrêt Saint Gratien)

#### ACCESSIBILITÉ

Le site de formation est accessible  
aux personnes à mobilité réduite

#### PRÉ-REQUIS

Formation ouverte à tous  
les jeunes de 15 à 29 ans

Apprenants titulaires d'un :

- BAC PRO Cuisine
- ou d'un CAP Cuisine ou  
BP Arts de la Cuisine
- ou BAC technologique  
STHR

#### DÉLAIS D'ACCÈS

Rentrée en septembre 2023

#### MODALITÉS D'ACCÈS

- Renseigner un dossier de candidature complet.
- Participer à un entretien de motivation suite à l'étude du dossier de candidature.
- Renseigner et retourner un dossier d'inscription.
- Conclure un contrat d'apprentissage avec un employeur habilité.

#### OBJECTIFS

Le ou la titulaire de la Mention Complémentaire Art de la cuisine allégée confectionne des plats à la fois équilibrés (allégés en matières grasses et en sucre) et savoureux. Il ou elle maîtrise les techniques culinaires traditionnelles et innovantes et dispose de connaissances solides en diététique et de compétences en communication .

Il ou elle est capable de :

- Organiser sa production .
- Réaliser des productions basées sur l'équilibre alimentaire (dont des pâtisseries et desserts allégés) à partir de matières premières en respectant les règles d'hygiène et de santé et sécurité au travail, ainsi que les préconisations liées au développement durable.
- Contrôler la qualité des matières premières et des productions .
- Créer des recettes innovantes.
- Communiquer en interne et avec les clients sur le choix des produits et en valorisant la cuisine allégée.

#### CONTENU PÉDAGOGIQUE

##### Enseignement professionnel :

Travaux pratiques de cuisine (environ 30% du temps de formation)  
Travaux pratiques de pâtisserie (environ 30% du temps de formation)  
Atelier expérimental/ Fiches techniques / Organigramme  
Technologie/ Sciences appliquées à l'hygiène/ Nutrition  
Dossier professionnel

##### Enseignement général :

Communication, Multimédia  
Arts appliqués  
Gestion  
Anglais

## MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

- Accompagnement dans la recherche d'entreprise (career center)
- Alternance de Travaux Pratiques, de cours théoriques et de présence en entreprise
- Exposés et exercices d'application
- Démonstrations
- Retours d'expériences autour du vécu en entreprise dans le cadre de la pédagogie de l'alternance
- Mise en situation professionnelle au niveau des plateaux pédagogiques
- Travaux de recherche personnelle
- Visites en entreprise

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Contrôle en Cours de Formation

## LES RÉSULTATS OBTENUS

Première rentrée en septembre 2023

## PERSPECTIVES PROFESSIONNELLES

Le ou la titulaire du diplôme peut travailler en tant que cuisinier dans des palaces, des centres de thalassothérapie, des stations thermales, des centres de cure, de vacances ou dans la restauration commerciale ou collective proposant des prestations de cuisine allégée.

## POURSUITE DE FORMATION

- MC Cuisinier en desserts de restaurant
- MC employé traiteur

## TARIFS ET FRAIS

Les apprenti(e)s ne payent pas de droit de scolarité (formation financée par les OPCO).  
Pour les frais annexes se référer aux Modalités de recrutement 2023.

### CONTACT

Laure Sollier

Conseillère en Information et Orientation  
professionnelle - Campus de Saint Gratien

01 34 05 17 66

lsollier@ferrandi-paris.fr

### CONTACT

Sandrine Ben Ali Colpin  
Assistant pédagogique -  
Campus de St-Gratien

01 34 05 17 62

sbenalicolpin@ferrandi-paris.fr

*Les informations sur cette fiche sont données à titre indicatif.*

Date de mise à jour : 16/11/2022

SAINT-GRATIEN

FERRANDI Paris  
17, boulevard Pasteur  
95210 Saint-Gratien

une école de la



CCI PARIS ILE-DE-FRANCE