



LIVRET DE COMPÉTENCES

PERSONNEL DE CUISINE

NOM :
Prénom :
Téléphone :
Lieu du domicile :

POURQUOI CE LIVRET ?

1. Formaliser et capitaliser vos expériences et compétences
2. Valoriser vos compétences auprès d'un employeur
3. Bénéficier d'un accompagnement pour la mise en oeuvre d'actions de formation
4. Préparer une Validation des Acquis de votre Expérience (VAE)

Vos savoir-être professionnels ainsi que les compétences métier identifiées par le sigle **Profil de Compétences** "PdC" peuvent être transcrits dans votre Profil de Compétences sur votre espace personnel pole.emploi.fr. Pensez à le mettre à jour !

Mettre 1, 2 ou 3 pour chaque savoir-être (1-Acquis, 2-A développer, 3-Non Evalué)

- ☐ Capacité d'adaptation
- ☐ Gestion du stress
- ☐ Sens de l'organisation
- ☐ Rigueur

Savoir-être

- ☐ Travail collaboratif
- ☐ Capacité à fédérer
- ☐ Sens de la communication

- ☐ Autonomie
- ☐ Capacité de décision
- ☐ Force de proposition
- ☐ Curiosité

- ☐ Persévérance
- ☐ Prise de recul
- ☐ Réactivité

COMPETENCES METIER

	Acquis	A DEVELOPPER	NON EVALUE
PREPARATION DU POSTE DE TRAVAIL			
Mettre en marche des équipements de cuisine			
Préparer des ustensiles de cuisine			
Préparer un plan de travail			
Entretien d'un outil ou matériel			
Entretien des équipements			
Entretien d'un poste de travail			
Réaliser la plonge			
Essuyer et ranger la vaisselle, la verrerie, les ustensiles de cuisine			
PREPARATION DES PRELIMINAIRES			
Eplucher et préparer les légumes et les fruits			
Préparer les sauces (roux, fumés, fonds)			
Préparer les viandes (brider, barder, etc)			
Préparer les poissons (lever les filets, habiller)			
Ouvrir des coquillages et crustacés			
Préparer les pâtes de pâtisserie, génoise, pâte à choux			
Analyser et rectifier les préparations			
CUISSON			
Cuire des viandes (grillées, braisées, poêlées)			
Cuire des poissons (pochés, à la vapeur, en papillote)			
Griller des abats (selon réglementation)			
Cuire des légumes (à l'étuvée, glacés, braisés, etc)			
CUISINER			
Cuisiner des poissons, produits de la mer			
Cuisiner des produits traiteurs			
Cuisiner des sauces			
Cuisiner des viandes			
Cuisiner des légumes/fruits			
Cuisiner des pâtes fraîches			
Doser des ingrédients culinaires			
Mélanger des produits et des ingrédients culinaires			

	Acquis	A DEVELOPPER	NON EVALUE
AUTRES ACTIVITES			
PdC Préparer et assembler des entrées			PdC
PdC Préparer des pâtes fraîches			PdC
PdC Préparer des sandwiches			PdC
PdC Préparer, assembler des desserts			PdC
PdC Préparer des glaces et sorbets			PdC
PdC Dresser des plats pour le service			PdC
PdC Conditionner un produit			PdC
PdC Lutter contre le gaspillage alimentaire			PdC
APPROVISIONNEMENT ET STOCKAGE			
PdC Suivre l'état des stocks			PdC
PdC Définir les besoins en approvisionnement			PdC
PdC Préparer les commandes			PdC
PdC Réceptionner et contrôler les produits (quantité, conformité, état)			PdC
PdC Ranger une réserve			PdC
PdC Stocker un produit			PdC
ACTIVITES A RESPONSABILITE			
PdC Superviser la préparation des produits culinaires			PdC
PdC Contrôler l'application des règles d'hygiène alimentaire			PdC
PdC Concevoir un menu			PdC
PdC Elaborer des nouvelles recettes			PdC
PdC Former du personnel à des procédures et techniques			PdC
PdC Coordonner l'activité d'une équipe			PdC
HYGIENE ET SECURITE			
PdC Maitriser les règles d'hygiène et de sécurité alimentaire			PdC

Commentaires :

Date :

Signature entreprise :

Signature salarié :