



# SUSHIS ET SUSHIMAN – APPRENDRE A CONFECTIONNER DES SUSHIS

---

Objectif général : Apprendre le métier de Sushiman en maîtrisant les techniques de préparation des sushis et autres plats japonais. En fin de formation, les participants seront capables de produire en autonomie des sushis de qualité professionnelle.

PUBLIC : Personnes désirant se lancer dans le métier SHUSHIMAN. La formation est également adaptée pour les chefs en activité désirant ajouter les sushis à leur carte.

PRE-REQUIS :

Motivation ou projet professionnel : "Être motivé par une carrière dans la cuisine japonaise ou la restauration."

Bases culinaires : Si pertinent, mentionner : "Avoir une première expérience ou un intérêt pour la cuisine."

Autonomie : Être en mesure de travailler en autonomie et en équipe dans un environnement culinaire.

Accessibilité : Pour les participants ayant des besoins spécifiques (ex. : situation de handicap), merci de nous en informer lors de l'inscription afin d'étudier ensemble les aménagements nécessaires pour garantir un accès optimal à la formation.

MILIEUX DE TRAVAIL : ESPACE CULINAIRE SPECIALISÉ OU INTRA-ENTREPRISE

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- maîtriser les techniques de découpe et de préparation des poissons pour les sushis.
- Connaître les règles d'hygiène et de sécurité alimentaire spécifiques à la cuisine japonaise.
- Apprendre les bases de la préparation du riz à sushi et son assaisonnement.
- Réaliser différentes variétés de sushis : nigiris, makis, sashimis, tamagoyaki, etc.
- Savoir organiser un poste de travail pour une production efficace et professionnelle.
- Développer des compétences en présentation gastronomique et harmonisation des textures et couleurs

# SMART & COM FORMATION

## Jour 1 INTRODUCTION ET BASES FONDAMENTALES (7 heures)

### Accueil des participants et présentation de la formation

Objectifs, programme et organisation.

Répartition des outils et explication des évaluations.

#### 1. Histoire des sushis et principes fondamentaux

Origines des sushis et leur évolution.

Les règles d'hygiène et de sécurité alimentaire (HACCP).

#### 2. Présentation des ingrédients et du matériel

Différents types de poissons et fruits de mer.

Outils et couteaux japonais : fonctions et entretien.

#### 3. Techniques de découpe de base

Démonstration et mise en pratique : sashimis simples et chirashis.

Organisation du plan de travail.

#### 4. Exercices pratiques

Mise en situation : entraînement sur la précision et la rapidité.

## Jour 2 : Techniques avancées et spécificités culinaires (7 heures)

#### 1. Préparation du riz sushi

Caractéristiques du riz japonais.

Préparation du vinaigre pour riz sushi.

Maitrise quantitative riz-eau.

#### 2. Confection des sushis élémentaires

Nigiri sushi, tamagoyaki (omelette japonaise).

Maki sushi : techniques de roulage et variétés simples.

#### 3. Approfondissement de la découpe

Techniques spécialisées pour les poissons gras (ex. : saumon, maquereau).

Découpe artistique et présentation.

#### 4. Exercices pratiques

Atelier collectif : réalisation de plusieurs plats en autonomie supervisée.

## Jour 3 : Perfectionnement et validation (7 heures)

#### 1. Techniques avancées de confection

Sushis spécialisés : shimé iwashi, sugatamori, shimé saba.

Assemblage et présentation : harmoniser les textures et couleurs.

#### 2. Présentation gastronomique

Esthétique et dressage des assiettes.

Règles de création d'une expérience culinaire.

#### 3. Exercices pratiques

Réalisation de recettes complètes en conditions simulées.

#### 4. Évaluation finale

Test pratique : confection de plusieurs variétés de sushis sous contrôle du formateur.

Questionnaire de validation des connaissances théoriques.



## 5. Bilan de la formation et remise des attestations

Retour d'expérience des participants.

Distribution des attestations de fin de formation.

### FORMATEUR/TRICE : QUALIFICATIONS DES FORMATEURS

Formateur expert ayant une expérience significative dans le métier et dont les compétences d'animation sur cette thématique sont validées par notre service pédagogique. Dans le cadre de la démarche qualité, le formateur communique annuellement les actions mises en place ou les formations suivies contribuant au développement de ses compétences. Expertise dans le domaine du métier de formateur.

MODALITES ET DELAIS D'ACCES : La formation est réalisée en intra ou interentreprises. Le parcours avant l'entrée en formation est formalisé de la manière suivante : de la demande d'information à l'entrée en formation, il ne peut excéder un délai de plus de trois mois. Le demandeur est informé lors de la demande d'information des dates. Les délais d'accès sont précisés dans les conditions générales de vente.

DOCUMENTS FOURNIS : Attestation de formation, questionnaire de satisfaction, support de cours formation et documentations diverses.

MOYENS PEDAGOGIQUES : Pédagogie active et participative. Apports théoriques et pratiques. Mises en situation et confections de recettes, tests, brainstorming et ateliers pédagogiques.

METHODES D'EVALUATION : Des exercices sous forme de Mini cas seront réalisés régulièrement durant la formation pour vérifier la bonne compréhension et l'acquisition des connaissances.

En cours de formation : Exercices en situation sous le contrôle du formateur

En fin de formation : questionnaire de validation des connaissances théoriques

VALIDATION : Attestation de fin de formation article L. 6353-1 du code du travail.

SUIVI FORMATION : Feuille émargement, fiche d'évaluation de formation, attestation assiduité.

DUREE : 3 jours soit 21 heures

TARIF : Établi sur devis en fonction de vos besoins.

ACCESSIBILITE : Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour accéder ou suivre cette formation merci de nous prévenir afin que nous prenions les mesures nécessaires. Contacter le référent handicap au 06 76 89 97 19.