



Formation professionnelle : Devenir Sushiman dans les règles de l'art

Acquérir une base de connaissances solide afin d'être en capacité confectionner des sushis de qualité et d'occuper un poste de Sushiman.

Objectifs :

- Comprendre l'origine de la philosophie et des idéologies liées au Sushi ;
- Savoir identifier et utiliser les ustensiles de confection ;
- Savoir identifier, utiliser et entretenir les couteaux de cuisine japonais ;
- Savoir organiser son espace de travail en fonction des séquences d'une journée de travail pour plus de sécurité et d'efficacité
- Connaître et préparer le riz ;
- Connaître et préparer les assaisonnements et condiments principaux ;
- Connaître et préparer différents types de poissons ;
- Connaître et préparer différents types de légumes ;
- Savoir réaliser différents types de sushis ;
- Savoir réaliser différents types de sashimis ;
- Connaître les principes de dressages pour améliorer sa productivité et la qualité de ses produits.

Programme :

Jour 1

Présentation du programme et du déroulé de la semaine

Matériel : Présentation, choix, utilisation et entretien

Présentation de l'autocuiseur, du Hangiri, du Shamoji, du bol de lavage, de la passoire, du coupe pate plastique, de la brosse de nettoyage, de la natte, de la planche à découper (poisson, MEP, service, appoint), de la pince à arêtes, de l'écailleur, du moribashi, des pinces de présentation.

Couteaux : Présentation, choix, utilisation et entretien

Présentation des couteaux DEBA, GYUTO, USUBA, SANTOKU, YANAGIBA, SUJIHIKI, couteaux d'offices, bec d'oiseau.

Choix et préparation du riz (partie 1)

Théorie : variétés, provenances, choix, stockage, préparation, utilisation, stockage
- Pratique : Lavage, rinçage, cuisson, mélange, débarrassage
- Pratique : Utilisation

Légumes : Choix, stockage, préparation, découpe (partie 1)

Présentation de l'avocat, du concombre, du radis Daikon

Techniques de confection des sushis : Hosomaki et Nigiri

Jour 2

Théorie et histoire du sushi :

- Histoire et origines & philosophie de la cuisine japonaise
- Similitudes et différences entre le Sushi traditionnel et les spécificités du marché français

Saumon & Thon :

Choix de l'espèce, provenances, préparation, découpe, utilisation, stockage, durabilité

Choix et préparation du riz (partie 2)

Techniques de confection des sushis : Hosomaki , Nigiri et Uramaki

Jour 3

Organisation du plan de travail

- Mise en place du plan de travail
- Organisation du plan de travail pendant le service
- Rangement du plan de travail

Bar :

Choix de l'espèce, provenances, préparation, découpe, utilisation, stockage, durabilité

Légumes : Choix, stockage, préparation, découpe (partie 2)

Présentation de l'avocat, du concombre, du radis Daikon

Techniques de confection des sushis

Temaki, Nigiri Sushi, Chirashi (Poké), Oshizushi, temarishushi

Techniques de confection des sushis : Temaki, Futomaki

Sashimi : découpe, ingrédients, dressage

Jour 4

Choix, stockage, préparation, découpe et utilisation des assaisonnements et condiments de bases

Présentation du vinaigre de riz et assaisonnement pour sushi, du Nori, du Wasabi (Raifort et vrai Wasabi), gingembre mariné (Gari, Shoga), sauce soja (Shoyu & Tamari), graines de sésame, toppings, sauces ou autres condiments.

Autres ingrédients japonais : Saké, mirin, Dashi, Miso, Shiso, ect... condiments de bases

Maquereau, chinchard, sardines, turbot, barbu :

Choix de l'espèce, provenances, préparation, découpe, utilisation, stockage, durabilité

Légumes : Choix, stockage, préparation, découpe (partie 3)

Présentation de l'avocat, du concombre, du radis Daikon

Jour 5

Gambas :

Choix de l'espèce, provenances, préparation, découpe, utilisation, stockage, durabilité

Techniques de confection des sushis : Chirashi, Oshizushi, Temarishushi, Hosomaki, Uramaki, Nigiri Sushi

Evaluation théorique et pratique

Lieu : 21 rue Lavoisier, 17440 Aytré

Dates : En cours de programmation

Durée : 5 jours

Modalité et délais d'accès :

La formation est accessible par inscription via le bulletin disponible sur le site internet ou remis par mail.

Il est possible de s'inscrire jusqu'à 4 jours avant le début de la formation.

Cible : Personne souhaitant lancer son activité ou acquérir de nouvelles techniques dans la confection des sushis.

Accessibilité : Nos locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap, néanmoins, nous vous recommandons de prendre contact avec nous pour que nous puissions vous accueillir dans les meilleures conditions.

Prérequis : Aucun – Cette formation est accessible aux débutants.

Méthodes pédagogiques : Les cours théoriques reposent sur un support de présentation illustré (une copie du support est remise à chaque participant).

Les cours pratiques ont lieu dans la cuisine pédagogique

Formateurs : Michaël Pankar

Validation des compétences :

Epreuve pratique finale
Diplôme de fin de formation.

Prix de lancement : 2400€HT (soit 2880€TTC) (déjeuner compris)

Effectif : 8 personnes maximum

Contact et référent handicap :



camille@sushi-robots.eu



+33 05 54 54 12 18

Siret : 81304628100032 - Naf : 46.69B

TVA : FR38813046281- RCS LA ROCHELLE B 813046281
SAS, société par actions simplifiée au capital de 10 000 €