



Formation professionnelle

# Devenir Sushiman/woman

## Techniques Fondamentales et Pratiques Essentielles

Objectifs :

- Reconnaître l'origine de la philosophie et des idéologies liées au Sushi ;
- Reconnaître et préparer les aliments : le riz, les assaisonnements et condiments principaux, les différents types de poissons, les différents types de légumes ;
- Elaborer différents types de sushis ; de sashimis ;
- Identifier et utiliser les ustensiles de confection, les couteaux de cuisine japonais ;
- Organiser son espace de travail, reconnaître les principes de dressages.

### Lieu

21 rue Lavoisier, 17440 Aytré



### Dates

- 16 au 20 septembre 2024
- 7 au 11 octobre 2024



### Durée

5 jours (35 heures)



### Cible

Personne souhaitant lancer son activité (food truck, restaurant, dark-kitchen...) ou acquérir de nouvelles techniques dans la confection des sushis.



### Prérequis

Aucun – Cette formation est accessible aux débutants (non-adaptée aux personnes ayant déjà une activité dans la confection de Sushi).



### Prix

2160€TTC  
(1800€HT)

## Programme

---

### Jour 1

#### Présentation du programme et du déroulé de la semaine

#### Matériel : Présentation, choix, utilisation et entretien

Autocuiseur, Hangiri, Shamoji, Moribashi.....

#### Couteaux Japonais: Présentation, choix, utilisation et entretien

#### Choix et préparation du riz : Théorie et démonstration

Théorie : variétés, provenances, choix, stockage, préparation, utilisation, stockage  
Démonstration : Lavage, rinçage, cuisson, mélange, débarrassage

#### Saumon : Théorie, démonstration et pratique

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

#### Techniques de confection des Sushi : Nigiri Sushi

### 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

#### Préparation du riz : préparation en autonomie

#### Avocat et concombre : Choix, stockage, préparation, découpe

#### Organisation du plan de travail

- Mise en place du plan de travail, organisation pendant le service, rangement

#### Dorade Royale et Bar : Théorie, démonstration et pratique

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

#### Techniques de confection des Sushi : Nigiri Sushi et Hosomaki



Yuko Perez ou  
Michaël Pankar



## Modalités 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 15 jours avant le début de la formation.



## 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.



## Effectif

6 personnes maximum



## 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.



## Validation des compétences

Epreuve pratique finale  
Diplôme de fin de formation.

Contact et référent  
handicap :

[camille@sushi-robots.eu](mailto:camille@sushi-robots.eu)

**+33 05 54 54 12 18**

## Jour 3

### Thon et Bar : Théorie, démonstration et pratique

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

### Daikon : Choix, stockage, préparation, découpe

### Préparation du riz : préparation en autonomie

### Sashimi : découpe, ingrédients, dressage

### Techniques de confection des Sushi : Uramaki

## Jour 4

### Préparation du riz : préparation en autonomie

### Choix, stockage, préparation, découpe et utilisation des assaisonnement et condiment de bases

Présentation du vinaigre de riz et assaisonnement pour sushi, du Nori, du Wasabi (Raifort et vrai Wasabi)...

### Maquereau, chinchard, sardines, turbot, barbue : Théorie, démonstration et pratique

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

### Techniques de confection des Sushi : Futomaki, Temaki

### Techniques de confection des Sushi : Uramaki Signature

### Technique de confection des Sushi en autonomie : Uramaki, Nigiri, Hosomaki

### Dressage des assiettes et principes de la vente à emporter

## Jour 5

### Préparation du riz : préparation en autonomie

### Gambas : Théorie, démonstration et pratique

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

### Technique de confection des Sushi (démonstration et pratique) : Chirashi, Oshizushi, Temarisushi

### Evaluation théorique et pratique