

Travailler comme

COMMIS/COMMISE DE CUISINE



Lire et Ecrire
Bruxelles



COMMIS/COMMISE DE CUISINE

DESRIPTIF

Le métier :

Le commis/la commise de cuisine aide l'équipe de cuisine. Il/elle est sous les ordres du chef de cuisine et prépare les différents ingrédients nécessaires à la mise en place de la carte du restaurant (nettoyer, éplucher, couper, émincer).

Ensuite, il/elle confectionne des plats simples, des garnitures et dresse les assiettes. Parfois, on demande au commis/à la commise de cuisine de nettoyer les ustensiles, le plan de travail, le matériel de cuisson, etc. Il/elle doit ranger les différentes denrées alimentaires dans la remise ou le frigo, après livraison.

Les établissements de l'HORECA et de la cuisine de collectivité :

On engage un commis/une commise de cuisine dans un restaurant, une cuisine d'hôtel, une brasserie ou encore dans une cuisine de collectivité (cantines d'écoles/d'universités, d'hôpitaux et restaurants d'entreprise, restaurants self-service type Lunch Garden, mess pour l'Armée).

Il/elle peut aussi travailler dans une Entreprise alimentaire (Grande Surface Alimentaire), ou dans une société de restauration mobile (bateau de croisière, train,...), ou pour un traiteur.

SAVOIR

- PRÉPARER LE POSTE DE TRAVAIL
- PRÉPARER LE MATÉRIEL DE CUISINE ET EN PRENDRE SOIN
- UTILISER DES OUTILS TRANCHANTS (couteaux, hachoirs,...)
- ÉPLUCHER DES LÉGUMES ET DES FRUITS, PRÉPARER DES ALIMENTS (épices, viandes et poissons,...)
- PESER ET DOSER DES INGRÉDIENTS
- SURVEILLER LA CUISSON
- ÊTRE CONCENTRÉ /CONCENTRÉE
- DRESSER DES PLATS POUR LE SERVICE

- RESPECTER LA CHAÎNE DU FROID
- RESPECTER LES RÈGLES D'HYGIÈNE ET DE SÉCURITÉ
- ÊTRE ORGANISÉ/ORGANISÉE
- TRAVAILLER EN ÉQUIPE
- RÉALISER DES TÂCHES RAPIDEMENT
- GÉRER LE STRESS
- PORTER DES VÊTEMENTS PROFESSIONNELS

POINTS D'ATTENTION

- CONTRATS DE TRAVAIL SAISONNIERS OU DE TRÈS COURTE DURÉE (extra)
- HORAIRES DE TRAVAIL VARIABLES D'UN ÉTABLISSEMENT À L'AUTRE
- TRAVAIL PHYSIQUE (debout pendant plusieurs heures, dans la chaleur des fours)
- BIEN CONNAÎTRE SES TÂCHES
- FAIRE ATTENTION AUX GESTES ET POSTURES DE MANUTENTION (lors des livraisons)
- AIMER CUISINER (cuisine africaine, du monde, chinoise, créole, espagnole, française, indienne, italienne,...)
- PRÉPARER DES SAUCES, DES DESSERTS.
- CUISINER DES PLATS POUR DES ENFANTS OU DES PERSONNES ÂGÉES (diététique).
- ÉVITER DE GASPILLER LES ALIMENTS/L'ÉNERGIE (gestion des restes et des déchets), (eau, électricité, gaz, ...).
- POSSIBILITÉ D'ÉVOLUER VERS LE POSTE DE CUISINIER/CUISINIÈRE



Scannez les QR code pour écouter les témoignages

Compétences



Descriptif métier



Points d'attention



Matériel



Un équipement adapté



Un essuie de vaisselle



Un économme



Divers moules



Une rape à légumes



Des bacs de rangements alimentaires « gastro »



Des petits ustensiles de cuisine



Des couteaux de cuisine



Un « cul de poule » et un fouet



Des marmites



Un four professionnel



Un piano de cuisine



Une planche à découper



Des écumeires



Des poêles



Une batterie de cuisine

Évolution métier



Matériel



Satisfaction



Tâches



Compétences et tâches quotidiennes



Écouter les consignes
du chef de cuisine



Rincer la salade



Éplucher des légumes



Découper des légumes
pour la mise en place



Râper des légumes



Cuire de la viande



Dresser une entrée froide



Nettoyer le plan de travail
(inox)



Ranger le stock

Tenue



Salaire



Témoignage



Vocabulaire



Secteur HORECA :

Ce sont les deux premières lettres des mots HÔTEL – RESTAURANT – CAFÉ qui forment le mot HO-RE-CA.

Mise en place :

Préparation de divers aliments afin de faciliter le dressage d'une assiette pendant le service.

Dresser un plat :

Placer des ingrédients sur l'assiette avec élégance.

Garnitures :

Salades et sauces qui accompagnent le repas dans l'assiette.

HACCP :

La méthode HACCP identifie, évalue et maîtrise les dangers significatifs au regard de la sécurité et de l'hygiène des aliments.

Chaîne du froid :

Tout au long des manipulations des aliments (livraison, rangement dans le frigo et préparation en cuisine), il faut les maintenir à une température froide, afin d'en garder la fraîcheur et de les préserver du pourrissement.

Diététique :

Qui concerne l'alimentation saine et équilibrée.

Produit allergène :

Substance qui provoque des allergies sur certaines personnes et qui peut être dangereuse si on la mange.

Émincer :

Couper finement en tranches.

Râper :

Réduire en poudre ou en petits morceaux avec une râpe (fromage, carottes, noix de muscade).

Couper :

Séparer en plusieurs morceaux comme des fruits et des légumes mais aussi des viandes ou du poisson.

ADRESSES UTILES* :

Si l'on est inscrit(e) chez ACTIRIS, des préformations ou des formations peuvent être gratuites sous certaines conditions.

Site web Dorifor :
<https://www.dorifor.be/trouver/commis>

*Liste non-exhaustive.

La Chôm'Hier AID
Restaurant la K'fete
Rue Fransman 131
1020 Bruxelles
+32 (0) 241 32 30
info@chomhier.be

Service Alpha Emploi (SAE)

Rue de la Borne 14,
Batiment A 2^{ème} étage
1080 Bruxelles
02 412 56 12

Le Service Alpha Emploi (SAE), de Lire et Écrire Bruxelles, accompagne les personnes en difficulté avec l'écrit pour toutes leurs démarches de recherche d'emploi, telles que rechercher et lire une offre, l'analyser et la comprendre, rédiger un curriculum vitae et une lettre de candidature, envoyer une candidature par mail, etc.

<https://lire-et-ecrire.be/L-accompagnement-vers-l-emploi>

LES FICHES MÉTIERS ALPHA EMPLOI

Le projet « Fiches Métiers », porté par le Service Alpha Emploi de Lire et Écrire Bruxelles, permet aux personnes en alphabétisation et en français langue étrangère à la recherche d'emploi de découvrir différents métiers.

Chaque fiche propose des informations générales sur le métier et met en évidence des prérequis (savoir-faire, savoir-être) nécessaires à son exercice.

Aussi, afin d'informer, d'exercer la lecture et l'expression orale du français et de développer une confiance en soi lors de la recherche d'emploi, lors d'entretiens d'embauche mais aussi dans la pratique professionnelle, chaque fiche propose aux formateurs/formatrices ou aux conseillers/conseillères en emploi d'accompagner les personnes à l'aide de différents outils pédagogiques :

- du vocabulaire spécifique au métier sous forme de verbes d'action ;
- des photographies ;
- des témoignages audios de travailleurs/travailleuses dans l'exercice de leur fonction.

