

## HBL

141 rue Lucien Galtier  
54410 Laneuveville-dvt-Nancy  
Email: cookki.contact@gmail.com  
Tel : 06 22 51 81 89

Programme de formation : Cuisine Asiatique  
Version : V1 – Septembre 2025



# CUISINE ASIE

Une immersion d'une journée au cœur des cuisines d'Asie pour découvrir les produits, techniques et saveurs emblématiques. La formation alterne apports théoriques, démonstrations et ateliers pratiques, permettant aux participants de réaliser et déguster plusieurs recettes (Vietnam, Thaïlande, Japon, Chine).

**Durée:** 7.00 heures (1.00 jours)

### Profils des apprenants

- Professionnel de la cuisine

### Prérequis

- Aucun prérequis

### Accessibilité et délais d'accès

Des aménagements pédagogiques peuvent être proposés en fonction des besoins spécifiques (handicap moteur, auditif, visuel, troubles de l'apprentissage).

S'inscrire par mail, dans quels délais de 30 jours au plus tard avant le début de la formation

### Qualité et indicateurs de résultats

Questionnaire de fin de formation

## Objectifs pédagogiques

- Identifier les ingrédients, condiments et techniques de base de la cuisine asiatique.
- Réaliser plusieurs recettes représentatives de différentes zones géographiques d'Asie (Vietnam, Thaïlande, Japon, Chine).
- Mettre en œuvre les cuissons, découpes et assaisonnements typiques.
- Adapter les recettes au contexte de sa propre cuisine ou activité professionnelle.
- Développer une culture culinaire autour de l'Asie et de ses traditions.

## Contenu de la formation

- Matinée (3h30) – Découverte & mise en pratique
  - Présentation des grandes cuisines d'Asie : influences et spécificités.
  - Atelier ingrédients : riz, nouilles, sauces, épices, condiments (soja, nuoc-mâm, miso, curry, etc.).
  - Techniques de base : découpe, marinade, cuisson au wok, vapeur.
  - Réalisation de recettes (exemples : rouleaux de printemps vietnamiens, soupe miso, pad thaï).
- Après-midi (3h30) – Approfondissement & créativité
  - Ateliers pratiques en binôme : curry thaï au lait de coco, makis & sushis, poulet teriyaki, légumes sautés.
  - Focus sur l'équilibre des saveurs (sucré, salé, épicé, acide, amer).
  - Conseils d'adaptation aux produits locaux et contraintes techniques.

**HBL**

141 rue Lucien Galtier  
54410 Laneuveville-dvt-Nancy  
Email: cookki.contact@gmail.com  
Tel : 06 22 51 81 89



Programme de formation : Cuisine Asiatique  
Version : V1 – Septembre 2025

- Dégustation et débrief collectif.

## Organisation de la formation

### Équipe pédagogique

Formateur référent : Cook-ki – Chef de cuisine et dirigeant de Cook-ki Academy.  
27 ans d'expérience (cuisine gastronomique, événements sportifs, formation professionnelle).  
Spécialiste des cuisines d'Asie (cours grand public et professionnels depuis 2017).  
Membre du Collège Culinaire de France, Maître Restaurateur

### Ressources pédagogiques et techniques

Introduction aux ingrédients et outils essentiels de la cuisine asiatique. Puis, place à la pratique : vous cuisinez vous-mêmes sous la supervision du chef, pour un apprentissage concret et interactif.

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

Feuille d'émargement signée par demi-journée. Observation des gestes professionnels pendant les ateliers. QCM. Attestation de fin de formation remise à chaque participant.

**Prix** : 154.00€ NET par participant