

**CONNAISSANCE ET MAÎTRISE DES BASES DE LA CUISINE JAPONAISE**  
**FORMATION INTENSIVE EN CUISINE JAPONAISE**

**PRÉAMBULE:**

Aujourd'hui un professionnel désirant développer un concept de restauration en cuisine japonaise doit avoir la capacité de développer une originalité liée à une connaissance juste de cette cuisine et de son élaboration.

Il émerge aujourd'hui une catégorie de consommateurs désirant davantage de professionnalisme, de diversité et d'authenticité que l'offre proposée actuellement.

Les consommateurs, les autorités et le corps médical commencent à comprendre l'impact sanitaire d'une consommation abusive de certaines espèces (saumon) et la nécessité d'une compétence spécifique dans la gestion des risques parasitaires et bactériens.

Cette formation permet d'y être préparé, à travailler les espèces de poissons plébiscitées actuellement mais aussi de nombreuses autres en toute sécurité, ce qui est, et sera un atout indiscutable pour suivre l'évolution des goûts et attentes des consommateurs car le poisson reste l'élément central de la cuisine du sushi.

Ainsi nous nous attachons, dans le module "sushi/sashimi" qui est l'élément central de cette formation, à sécuriser l'aspect technique et à faire comprendre cette cuisine, afin de pouvoir la justifier auprès d'une clientèle de plus en plus avertie.

*Connaître son sujet et pouvoir argumenter est un moyen supplémentaire efficace pour se démarquer de la concurrence.*

Cette formation comprend également les cuisines des "bentô" japonais, nomades ou pas qui sont des repas complets, variés et digestes permettant de fidéliser la clientèle en élargissant la carte.

La cuisine du "Miso et du Dashi", très appréciée des végétariens, vient compléter cette formation.

*À l'issue de cette formation le stagiaire sera capable de travailler un large éventail de produits et recettes originales japonaises et de les organiser autour d'un concept de restauration qui lui sera spécifique.*

**TYPE DE FORMATION :** Acquisition de connaissances

**DURÉE :** 160h 20 jours ou 200h 25 jours ( + 40h formation sushi )

**HORAIRE :** 8 heures/jours + une pause de 1/2 heure.

**NOMBRE DE PARTICIPANT :** 1 à 8 maximum. Petit effectif permettant une personnalisation de la formation.

Cette formation peut être suivie en individuel

**FORMATEUR:** SHINDO Takenori assure entièrement toutes les heures de formation. (voir annexe)

**LIEU DE FORMATION:** La Maison du Japon 28 rue de Cheverus à Bordeaux

**DATE:** Nous consulter

**SUIVI:** Nous restons à l'écoute de nos stagiaires après le stage afin de les aider dans leur installation ou parcours professionnel.

**VALIDATION:** Une certificat d'assiduité est délivré à la fin de la formation.

**LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE AU COURS EST FOURNI MAIS LE STAGIAIRE DOIT AVOIR SA PROPRE TENUE DE TRAVAIL ET ÊTRE À JOUR DE SES VACCINATIONS**

**OBJECTIFS:**

**FORMATION INTENSIVE EN CUISINE JAPONAISE**

Maîtriser les techniques liées à la préparation de la cuisine japonaise. Connaître les produits spécifiques et leur intérêt diététique. Connaître les matériels spécifiques et évaluer les besoins.

Maîtriser le vocabulaire dédié.

Connaître les différentes filières d'approvisionnement.

Découvrir et mettre en oeuvre les recettes spécifiques aux différents modules

Comprendre et maîtriser l'équilibre nutritionnel du repas traditionnel japonais et celui d'un bentô.

Mettre en place une offre de restauration japonaise spécifique à chaque stagiaire Rationalisation des coûts.

**CONTENU:**

Les produits : choix des épices, des condiments, des riz, des pâtes, des légumes, des poissons, des viandes, des algues, des fruit, agrumes et produits japonais.

Techniques spécifiques de coupes et de cuisson dans les conditions les plus proches possible d'un restaurant (continuité du travail et contrainte horaire, rapidité)

Les techniques de préparations, découpes et cuissons spécifiques à chaque module

Sécurisation sanitaire des techniques du cru : moyens traditionnels et modernes.

Organisation du repas japonais.

Elaboration de menus complets

Dressage de bentô à base de volaille, boeuf, poisson ou végétarien, froid ou chaud.

Découverte et compréhension des différents courants de cuisines japonaises et leur intégration dans un concept propre à chaque stagiaire

Présentation des règles d'hygiène spécifiques et de la législation en vigueur

Dégustation et son analyse commentée

**MÉTHODES PÉDAGOGIQUES:**

Petits effectifs, 8 stagiaires maximum, permettant une réelle transmission des informations et une personnalisation de la formation.

Apports théoriques et pratiques

Travaux dirigés et démonstrations, les stagiaires réalisent eux-mêmes les productions

Dégustation et analyse critique des productions quotidiennement afin de mettre en place l'échelle d'appréciation visuelle et gustative de référence du stagiaire.

**MOYENS PÉDAGOGIQUES:**

- Un support pédagogique est remis à chaque stagiaire
- À l'issue du stage, les photos des recettes réalisées sont transmises.

**ORGANISATION:**

Les journées de stage se déroulent en continu, avec une pause, du lundi au vendredi (samedi les 5 dernières semaines), pour se terminer chaque jour par une dégustation commentée.

Cette formation est essentiellement pratique, les thèmes abordés en cours théoriques seront systématiquement mis en perspective lors de la mise en oeuvre.

**EN ANNEXE : DÉTAILS DU CONTENU DES PROGRAMMES SUR LESQUELS S'APPUIE CETTE FORMATION:**

\*MISE EN VALEUR ET PRÉPARATION DES SUSHI ET SASHIMI

\*LE "BENTÔ" PLATEAU REPAS JAPONAIS EN RESTAURATION

\*CUISINE DU MISO ET DU DASHI ET OSUIMONO, MISOSHIRU

**SUSHI - SASHIMI**  
MODULE DE BASE

**THÈME:**

- Au cours de cette formation le stagiaire sera initié à réaliser entièrement les plats à partir de produits frais dans la continuité du travail du poisson afin de rationaliser les coûts par l'utilisation complète du produit, il n'est, par exemple, pas nécessaire d'utiliser le filet pour la préparation des maki.
- Le stagiaire pourra évaluer et comprendre le déroulement complet de l'élaboration du sushi du produit brut au plat servi au client dans la continuité du travail.
- Il sera également indiqué comment élaborer les plats à partir de produits transformés ou semi-transformés afin d'en maîtriser les coûts.
- Lors de ce stage nous nous attachons à utiliser un maximum de produits issus de la pêche car ils sont, gustativement, beaucoup plus intéressants et ils varient selon les saisons.

**NOMBRE D'HEURE: 80H**

**OBJECTIFS:**

- Comprendre, intégrer et exercer les techniques de préparation des sushi et sashimi dans la continuité du travail d'élaboration professionnelle de ces plats.
- Sécuriser la procédure d'élaboration des sushi et sashimi.
- Connaître les produits et matériels spécifiques à la préparation des sushi.
- Connaître les différentes filières d'approvisionnement.
- Rationalisation des coûts.
- Maîtriser le vocabulaire dédié.

**CONTENU:**

- Techniques spécifiques de coupes et de cuisson dans les conditions les plus proches possible d'un restaurant (continuité du travail et contrainte horaire)
- Règles fondamentales de la cuisine japonaise du poisson cru.
- Hygiène et risques (bactérie, parasite). Moyens de prévention traditionnels, modernes et adaptés à la réglementation
- Organisation du poste de travail.
- Conséquence de l'intégration de poisson cru dans l'organisation d'une cuisine à carte diversifiée..
- Méthodes de conservation et congélation spécifiques au poisson destiné à être consommé cru.
- Connaissance du matériel spécifique (coutellerie, surface de travail, froid et congélation), technique et entretien.
- Connaissance des ingrédients, choix, filières d'approvisionnement
- Service, conseil de dégustation et tenue.
- Dégustation et son analyse commentée.
- Analyse du comportement du consommateur et sa probable évolution.

**SECTIONS ABORDÉES:**

- Préparation et cuisson du riz
- Choix des poissons et produits : déplacement sur le marché- étude des catalogues
- Préparation et coupe du poisson cru issu de l'élevage et de la pêche.

**ESPÈCES TRAVAILLÉES** (en fonction du marché) :

saumon -thon- chinchard - mulot - dorade - maquereau - carrelet - limande - turbot - homard vivant - bonite - sardine - seiche - poulpe - gambas.

**TECHNIQUES APPLIQUÉES AUX DIFFÉRENTES ESPÈCES** : 8 de base

HIKI-ZUKURI, HIRA-ZUKURI, KAGU-GIRI, HOSO-GIRI, SOGI-ZUKURI, USU-GIRI, YAÉ-ZUKURI, TATAKI

- Préparation des sushi  
maki, futo maki, hoso maki, nigiri zushi, oshi zushi (hako zushi), chirashi zushi, découverte d'autres sushi.
- Préparation de l'omelette feuilletée.
- Préparation shôga gari et légumes d'accompagnement.
- Dressage.
- Choix des alcools, boissons et thés spécifiques accompagnant ce type de plat.
-

**SUSHI - SASHIMI**  
**MODULE DE BASE**

**JOURS 1**

- Théorie générale et place du sushi dans la cuisine japonaise.
- Hygiène spécifique à la préparation du poisson cru.
- Risque parasitaire et bactérien et leur maîtrise.
- Évaluation des besoins en matériel, en surface de travail et personnel.
- Problématique de l'intégration d'un poste de préparation d'un plat de poisson cru dans un laboratoire de cuisine classique
- Connaissance des produits spécifiques secs et surgelés et de leurs filières d'approvisionnement.
- Connaissance du vocabulaire attaché à cette cuisine
- Approche de la culture japonaise
- Choix et préparation du riz pour la préparation des sushi
- Élaboration de sushi ne faisant pas intervenir de poisson cru
- Dégustation

**JOURS 2**

- Marché
- Choix des poissons saisonniers et d'élevages
- Préparation, découpe et levée des filets des différentes espèces de poisson.
- Préparation et cuisson du riz
- Dégustation des différents poissons entrant dans la préparation des sushi.

**JOURS 3 ET 4**

- Préparation et cuisson du riz
- Préparation des filets
- Préparation
  - maki
  - futo maki
  - hoso maki
  - nigiri sushi
  - oshi sushi (sushi en boîte)
  - chirashi
- Préparation de l'omelette feuilletée
- Préparation du shôga gari
- Présentation
- Dégustation
- Mise en adéquation de la carte,

**JOURS 5**

- Reprise de toutes les étapes, du marché au dressage de l'assiette finale dans les conditions les plus proches possible d'un restaurant (continuité du travail et contrainte horaire)
- 

**JOURS ET SEMAINES SUIVANTES**

Travail sur la pratique et vitesse d'exécution, reprise et approfondissement de la méthodologie et travail sur d'autres espèces de poissons et fruits de mer en fonction de la saison et du marché.

**THÈME:**

- Il y a 2 types de bentô, le plus connu, le bentô préparé à la maison pour son déjeuner et celui de la restauration rapide, objet de cette formation, présenté dans des boîtes jetables ou non, servi ou non à la table du restaurant.
- Ces bentô, présentés dans des boîtes et composés de recettes issues de la cuisine japonaise traditionnelle ou plus moderne (beignet, friture, sauté), peuvent être consommés froids ou chauds, sur place ou emportés par le client.
- Ce sont des repas complets, variés et digestes qui permettent de fidéliser la clientèle.

**INTÉRÊT:**

- Proposer une nouvelle solution de restauration, attractive, équilibrée et rapide avec déjà une image, très positive, liée à la cuisine japonaise.
- Maîtriser les coûts de production par la rationalisation et l'anticipation de la fabrication et du dressage.
- Maîtriser la charge salariale par la simplification ou la suppression du service à la table et l'anticipation de la production.

**OBJECTIFS:**

- Maîtriser les techniques liées à la préparation des bentô dans la cuisine japonaise.
- Connaître les produits spécifiques et leur intérêt diététique.
- Connaître les matériels spécifiques et évaluer les besoins.
- Maîtriser le vocabulaire dédié.
- Connaître les différentes filières d'approvisionnement.
- Découvrir et mettre en oeuvre les recettes des plats rentrant dans la composition d'un bentô.
- Comprendre et maîtriser l'équilibre nutritionnel du repas traditionnel japonais et celui d'un bentô.
- Rationalisation des coûts.

**CONTENU:**

- Les produits : choix des épices, des condiments, des riz, des pâtes, des légumes, des poissons, des viandes, des algues, des fruits et agrumes.
- Les techniques de préparations, découpes et cuissons spécifiques à la cuisine japonaise.
- Organisation du repas japonais.
- Dégustation\* et son analyse commentée.
- Dressage de bentô à base de volaille, boeuf, poisson ou végétarien, froid ou chaud.

**MÉTHODES PÉDAGOGIQUES:**

- Apports théoriques
- Travaux dirigés et démonstrations, les stagiaires réalisent eux-mêmes les productions
- Dégustation et analyse critique des productions afin de mettre en place l'échelle d'appréciation visuelle et gustative de référence du stagiaire.

**MOYENS PÉDAGOGIQUES:**

- Un support pédagogique est remis à chaque stagiaire
- À l'issue du stage, les photos des recettes réalisées sont transmises.

**ORGANISATION:**

- Ce stage se déroule sur 2 semaines mais peut être segmenté en 2 modules de 5 jours,  
Le poisson cru doit faire l'objet d'une formation spécifique, devant être acquise lorsqu'est abordé le module l'intégrant.
- Les journées de stage se déroulent en continu, avec une pause, du lundi au vendredi, elles commencent, autour d'un thé ou d'un café par une réflexion sur les interrogations des stagiaires à ce moment du stage pour se terminer chaque jour par une dégustation commentée.
- Cette formation est essentiellement pratique, les thèmes abordés en cours théoriques seront systématiquement mis en perspective lors de la mise en oeuvre.

### JOURS 1

- Théorie de la cuisine japonaise et du Bentô
- Découverte des ingrédients et ustensiles japonais
- Cuisson du riz
- Étude des différents dashi et de l'umami
- Osui-mono (Bouillon) et Miso-shiru (Soupe Miso)
- 1 Ban dashi 2 Ban dashi, dégustation de plusieurs Miso
- Yakiniku Sauce . (Sauce pour viande grillée ou sautée)
- Saumon grillé
- Onigiri (Sandwich japonais) au soja, boeuf et miso.
- Tsuké-mono (Légumes salés et fermentés)
- Moritsuké : dressage à la japonaise en Bentô ou en assiette.

### JOURS 2

- Découpe de légumes pour la cuisson et la décoration
- Découpe de viande en sautés et brochettes
- Brochette. Yakitori (Poulet). Gyû-kushi (Bœuf). Yasai-kushi (Légumes)
- Tamago-yaki (crêpe et crêpe roulée d'omelette pour sushi et Bentô)
- Ni-mono (Légumes bouillis)
- Miso-shiru (Soupe Miso) et ses techniques
- Cuisson du riz
- Moritsuké : dressage à la japonaise en Bentô ou en assiette.

### JOURS 3

- Découpe de poisson
- Tériyaki et ses sauces, Maguro(Thon), Saké(Saumon)
- Tériyaki Tori (Poulet)
- Salada (Salades) Sunomono (salade japonaise)
- Kôcha-Tamago (œuf dur au thé)
- Préparation de sésames (grillés, Gomazio= au sel, Surigoma=Meule, Kirigoma=coupé)
- Cuisson du riz
- Moritsuké : dressage à la japonaise en Bentô ou en assiette.

### JOURS 4

- Yaki-Udon (Pâtes Udon sautées), Yaki-Soba (Pâtes jaunes sautées)
- Agé-mono(Frit) ,
- Kara-agé (Beignets de poulet)
- Tonkatsu (Porc pané)
- Ebi-Furai (crevettes panées)
- Tempura
- Ni-mono (Légumes bouillis) 2
- Yaki-buta (porc cuit)
- Légumes et viande sauté
- Cuisson de riz
- Moritsuké : dressage à la japonaise en Bentô ou en assiette.

### JOURS 5

- Cuisson de riz
- Maki-Zushi(Sushi cuit) (Futo-maki, Tamago-maki, Kazari-maki)
- Confiture de gingembre
- Dessert et décoration
- Yôkan (Pâte d'haricot rouge ou thé vert).
- Litchi au sirop de cassis. Yukikan (Fraise en gelée à l'agar-agar).
- Mochi (Gâteau de riz)
- Moritsuké : dressage à la japonaise en Bentô ou en assiette.

CONNAISSANCE ET MAÎTRISE DES BASES DE LA CUISINE JAPONAISE  
FORMATION INTENSIVE EN CUISINE JAPONAISE

**LE BENTÔ**

LE PLATEAU REPAS JAPONAIS

**JOURS 6**

- Taki-mono Gohan (Riz truffés de légumes et de viandes)
- Sukiyaki et shabu-shabu
- Yasai-no-goma-aé (Légume cuit à la pâte de sésame)
- Tsuké-mono (Fabrication de légumes salé, vinaigré)
- Boisson et Bentô
- Service du thé
- Moritsuké : dressage à la japonaise en Bentô ou en assiette.

**JOURS 7**

- Nabe (fendu japonaise) repas des sumotori ou yose-nabe
- Cuisson de gambas et fruits de mer pour la salade
- Gomoku-Chirashi-Zushi (Sushi en salade)
- Sushi de viande (Poulet et Bœuf) et sa sauce
- Miso-shiru (Soupe Miso)
- Moritsuké : dressage à la japonaise en Bentô ou en assiette.

**JOURS 8**

- Vinaigrette japonaise
- Suno-mono (Salade japonaise)
- Gyu tataki (tataki au boeuf)
- Riz gluant aux haricot rouge (Le riz pour la fête)
- Horenso-no-shiro-aé (Épinards en crème de Tofu et sésame)
- Gyôza (ravioli)
- Miso-shiru (Soupe Miso)
- Moritsuké : dressage à la japonaise en Bentô ou en assiette.

**JOURS 9**

- Bentô végétalien et végétarien
- Légumes, produit en base végétale et équilibre nutritionnel.
- Sushi végétalien et végétarien
- Curry
- Udon-Soba (pâte)
- Yaki-meshi ( riz sauté)
- Cuisson de riz
- Miso-shiru (Soupe Miso)
- Moritsuké : dressage à la japonaise en Bentô ou en assiette.

**JOURS 10**

- Omuraisu ( riz sauté à l'omelette)
- Découpe de poisson
- Poisson grillé au sel
- Poisson cuit au miso
- Coquille saint-Jacques cuites à la sauce soja
- Salade de légumes cuits et sa sauce
- Cuisson de riz
- Osui-mono (bouillon) et Miso-shiru (Soupe Miso)
- Moritsuké : dressage à la japonaise en Bentô ou en assiette.

## OSUIMONO, MISOSHIRU ET NABEMONO 2

### THÈME:

Le “dashi” ou bouillon est un élément incontournable de la cuisine japonaise traditionnelle, la plupart des plats l’ont pour base d’où l’intérêt de sa maîtrise dans l’apprentissage de cette cuisine.

### INTÉRÊT:

Proposer une cuisine diététique représentative de la vraie cuisine japonaise. La cuisine à base de dashi ne fait pratiquement pas intervenir de corps gras.

### OBJECTIFS:

- Maîtriser les techniques liées à la préparation.
- Connaître les produits et matériels spécifiques
- Maîtriser le vocabulaire dédié.
- Connaître les différentes filières d’approvisionnement.
- Découvrir et mettre en oeuvre des recettes faisant intervenir le “dashi”.

### CONTENU:

- Les produits : choix des épices, des condiments, des riz, des pâtes, des légumes, des poissons, des viandes, des algues, des fruits et agrumes.
- Les techniques de cuissons et de découpes spécifiques à la cuisine japonaise.
- Les techniques de fabrication des différents dashi,
- Découverte et choix des différents miso
- Dégustation\* et son analyse commentée.

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES:

- Apports théoriques
- Travaux dirigés et démonstrations, les stagiaires réalisent eux-mêmes les productions
- Dégustation et analyse critique des productions afin de mettre en place l’échelle d’appréciation visuelle et gustative de référence du stagiaire.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES:

- Un support pédagogique est remis à chaque stagiaire
- À l’issue du stage, les photos des recettes réalisées sont transmises.

### SECTIONS ABORDÉES:

- base du bouillon (dashi - ishiban dashi)
- connaissance des différents miso et leur utilisation dans d’autres plats.
- choix des ingrédients et leurs influences sur la saveur
- soupe végétarienne
- soupe à base de poisson et fruits de mer
- soupe à base de viande
- Différents types de Yosenabe, poisson,
  - poisson
  - viande
  - légumes



**CONNAISSANCE ET MAÎTRISE DES BASES DE LA CUISINE JAPONAISE  
FORMATION INTENSIVE EN CUISINE JAPONAISE**

**RESPONSABLE DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE**

**TAKENORI SHINDO**

Chef et créateur japonais d'un des premiers restaurant japonais installé hors Paris  
"Le Sumô" ( Bordeaux) et "Le Café Japonais" ( Bordeaux) de 1984 à 2002.

Professeur en Histoire et Commerce (Japon).

Responsable de la formation professionnelle en cuisine japonaise à La Maison du Japon

Intervenant en cuisine japonaise à l' Ecole Supérieure de la Table de Bordeaux "BEST"(Chambre de Commerce et d'Industrie de Bordeaux)



**QUELQUES CLIENTS DU CENTRE DE FORMATION DE LA MAISON DU JAPON**

- BEST - Ecole supérieur de la Table CCI de Bordeaux
- L'ATELIER DES CHEFS pour la formation de leurs chefs
- THE JALOUSIE PLANTATION - Sainte Lucie (hôtel Sugar Beach)
- Le ROYAL THALASSA MONASTIR HÔTEL 5\* -Tunisie
- EURL PONS (Le 48)
- BOUYGES
- IMP "SAINT-JOSEPH"
- GRAND PORT MARITIME DE BORDEAUX -
- MIDORI Paris
- HANNYA Saint Jean de Luz