

Mention Complémentaire (MC) Art de la Cuisine Allégée (ACA) : un diplôme en 1 an, après une formation en cuisine

Cette mention complémentaire se prépare dans quinze établissements en France, et un seul dans l'Académie de Clermont-Ferrand.

Créée à la rentrée 2018, la mention complémentaire art de la cuisine allégée répond à une demande de spécialisation aussi bien sur le bassin Vichyssois que sur le reste de la grande Région Auvergne Rhône Alpes et la France entière. Il correspond également à une demande de professionnalisation accrue. Ce diplôme professionnalisant prépare à la pratique de la cuisine de manière différente. En effet, il s'agit de réaliser des préparations classiques ou gastronomiques en préservant le goût et en allégeant en matières grasses et sucres. Le visuel a toute son importance car l'idée est de faire envie comme dans les plus grandes tables sans se culpabiliser et en conservant les saveurs intactes. Pour réaliser cela, les principes de la diététique sont appliqués, de nouvelles techniques sont vues en cuisine avec utilisation de produits ou matériels innovants et pour terminer les arts appliqués permettent de réaliser des présentations modernes.

Pour qui ?

La priorité est donnée aux candidats titulaires d'un BAC PRO Cuisine, d'un CAP Cuisine, d'un BAC STHR, un BTS MHR ou Diététique mais les candidats justifiant d'une expérience significative en cuisine peuvent tout à fait rejoindre cette formation également. Un intérêt pour le graphisme et le goût des bonnes et belles choses constitue un atout majeur pour la réussite. Les qualités majeures requises sont Créativité - Rigueur et minutie - Sens de l'hygiène - Goût pour les nouvelles technologies - Envie de faire plaisir.

La formation.

Dans l'Académie de Clermont-Ferrand, la MC ACA est proposée en alternance, au lycée Valéry Larbaud à Cusset (03). La mention compte en moyenne 16 heures de cours par semaine au lycée. Le restant des heures s'effectue en milieu professionnel, au sein d'un restaurant gastronomique ou non, d'une structure médicalisée, d'une résidence services seniors ou d'un hôtel/restaurant. Les structures touristiques pourront être installées en station thermale ou au bord de la mer pour de la thalassothérapie. La formation en 1 an est orga-

nisée autour de domaines de professionnalisation.

Au programme : des cours de cuisine bien évidemment en atelier expérimental et en pratique, des cours de nutrition-régime, des sciences appliquées, l'art appliqué pour les présentations d'assiettes et deux langues : une principale pour l'examen, l'anglais et une secondaire pour un complément, l'espagnol.

La validation de la mention complémentaire s'effectue en contrôle en cours de formation (CCF) et une épreuve ponctuelle. Il est obligatoire d'obtenir également le diplôme du Sauveteur Secouriste du travail (SST) pour lequel une formation de 15 heures sur deux jours est prévue dans la formation.

Le calendrier de l'alternance prévoit de démarrer mi-septembre et finir fin mai avec des semaines à l'école de deux jours (lundi et mardi) et le reste de la semaine en entreprise sauf 7 semaines dans l'année où les semaines à l'école sont prévues sur 5 jours.

Les débouchés.

Le diplômé permet d'ajouter une plus value dans l'établissement où il officie. Il apporte de nouvelles techniques afin d'élaborer des recettes moins



riches en gras et en sucre et pourra les sublimer par une présentation digne des plus grandes tables.

Candidatures

Cette formation ne requiert pas l'inscription sur la plateforme Parcoursup.

Les élèves ou étudiants intéressés peuvent proposer leur candidature directement au Lycée Valéry Larbaud auprès du Directeur Délégué aux Formations en Hôtellerie Restauration à l'adresse gregory.leulier@ac-clermont.fr

Les renseignements peuvent être demandés sur la même adresse mail ou directement au Lycée Valéry Larbaud, 8 boulevard Gabriel Péronnet, 03306 Cusset, 04.70.96.54.00 à M. Leulier Grégory

Le site internet du lycée propose également des renseignements <https://www.lycee-valery-larbaud.fr>

Vous pouvez aussi vous renseigner auprès du CIO Vichy-Cusset, 9 place Félix Cornil, 03300 Cusset, 04.43.57.20.60.