



# Contenu pédagogique plateforme de formation

## « Tout un programme ! »

Cliquer sur une ligne ou une icône pour visionner les vidéos et télécharger les fiches de synthèse.

| Section         | Contenu                                                                        | Support | Durée |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|
| <b>MODULE 1</b> | <b>Les connaître et les reconnaître</b>                                        |         |       |
|                 | Introduction : le secteur de la production de produits aquatiques en France    |         | 1'14  |
|                 | D'où viennent-ils ? Le circuit de la mer à l'assiette                          |         | 1'10  |
|                 | La classification des poissons, coquillages et crustacés                       |         | 4'40  |
| <b>MODULE 2</b> | <b>Les acheter</b>                                                             |         |       |
|                 | Les critères de fraîcheur et de qualité des poissons, coquillages et crustacés |         | 1'17  |
|                 | Stockage et conservation                                                       |         | 1'19  |
|                 | Traçabilité                                                                    |         | 1'01  |
|                 | Les bienfaits nutritionnels des poissons, coquillages et crustacés             |         | 0'53  |
| <b>MODULE 3</b> | <b>Les préparer et les cuisiner</b>                                            |         |       |
|                 | <b>1/ LES HABILLER</b>                                                         |         |       |
|                 | Habiller un poisson plat à 2 filets                                            |         | 1'17  |
|                 | Habiller un poisson plat à 4 filets                                            |         | 4'54  |
|                 | Habiller un poisson rond entier                                                |         | 5'08  |
|                 | Préparer/nettoyer des coquillages                                              |         | 1'22  |
|                 | <b>2/ LES DÉCOUPER ET LES OUVRIR</b>                                           |         |       |
|                 | Découper un poisson rond ou plat à 2 filets                                    |         | 15'53 |
|                 | Découper poisson plat à 4 filets                                               |         | 7'00  |
|                 | Ouvrir des huîtres                                                             |         | 3'40  |
|                 | <b>3/ LES CUISINER : les préparations phares</b>                               |         |       |
|                 | Sautée                                                                         |         | 2'20  |
|                 | Sautée meunière                                                                |         | 4'46  |
|                 | Sautée panée                                                                   |         | 5'56  |
|                 | Pochée                                                                         |         | 2'51  |
|                 | Pochée à court mouillement                                                     |         | 6'34  |
|                 | Au court bouillon                                                              |         | 1'28  |
|                 | Grillée                                                                        |         | 3'16  |
|                 | Freire                                                                         |         | 5'23  |
|                 | Snackée                                                                        |         | 3'45  |
|                 | Sous vide                                                                      |         | 4'17  |
|                 | En ceviche                                                                     |         | 3'09  |
|                 | Marinière                                                                      |         | 3'14  |
|                 | Préparation des huîtres                                                        |         | 2'20  |