

REFERENTIEL DE COMPETENCES

« Réaliser tout type de sushi et plats à base de poisson cru selon les méthodes japonaises »

Centre de formation « Ecole Wasabi-Chef sushi »

La certification vise des professionnels souhaitant développer et/ou acquérir des compétences complémentaires en production et réalisation de sushis et d'autres spécialités typiquement japonaises impliquant la maîtrise des gestes techniques et les compétences spécifiques en lien avec la mise en valeur des produits. Cette certification apportera une professionnalisation des artisans et professionnels de l'alimentation qui exercent des métiers tel que poissonniers et écaillers, traiteurs et chef de cuisine, chef de rayon et employés de grande et moyenne surface, commerçants alimentaires....

Compétences Professionnelles	Modalités d'évaluation	Critères d'évaluation et gestes professionnels
C1. Commander les différents poissons comestibles crus en tenant compte de leur origine, des labels « bio » et/ou « pêche respectueuse de l'environnement » afin de rassurer le client sur sa traçabilité	<p>Epreuve 2</p> <p>Epreuve écrite : Quels sont les poissons comestibles crus</p> <p>A partir d'une liste de poissons, le candidat doit préciser s'ils sont comestibles ou pas et indiquer la nature du danger.</p>	<p>Le candidat distingue les poissons comestibles crus de ceux qui ne le sont pas.</p> <p>Le candidat lors de son analyse différencie les poissons spécifiques suivants :</p> <ul style="list-style-type: none">- Poissons de mer (comestibles crus)- Poissons de rivière (non comestibles crus car présence fréquente de parasites)- Poissons de mer à risque parasitaire (maquereaux, sardines, chinchards... non comestibles crus)- Poissons présentant des risques d'empoisonnement (par exemple le tetraodontidae ou fugu) <p>Le candidat identifie l'origine des poissons en reconnaissant les différents labels de qualité (label bio, pêche respectueuse, élevage ou sauvage,...)</p>

<p>C2.Examiner les poissons reçus en s'appuyant sur des critères observables (étiquettes, bons de livraisons ou autres indications sur le produit) et en effectuant des relevés (mesure de la température, examen de la chair et de l'odeur du poisson) afin d'évaluer le niveau de fraîcheur du produit et de s'assurer de sa qualité.</p>	<p style="text-align: center;">Epreuve 1</p> <p style="text-align: center;">Epreuve pratique : Les critères de fraîcheur du poisson</p> <p>Le candidat passe en revue les principaux critères de fraîcheur du poisson et donne son diagnostic (il relève les températures des poissons et les analyse)</p>	<p>Le candidat évalue les signes de fraîcheur du poisson :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dureté de la chair (le poisson doit être rigide) - Abdomen (L'abdomen ne doit pas être distendu ni avoir de taches verdâtres) - La peau (La peau doit être luisante, glissante au toucher) - Odeur (l'odeur doit être agréable et légère) - Les écailles (Les écailles doivent être brillantes et ne pas se détacher toutes seules) - Couleur du sang au niveau des ouïes ... (Les ouïes doivent être brillantes, humides, le sang doit être rouge) - L'aspect des yeux (l'œil doit être clair, vif, brillant) <p>Le candidat repère les éventuels parasites. Il relève les informations issues du bon de livraison et il contrôle la température du poisson (maximum autorisé : 3°)</p>
<p>C3.Préparer le riz à sushi selon la recette japonaise en s'appuyant sur les techniques de cuisson, d'assaisonnement et/ou de mélange spécifique afin de proposer des produits conforme à la méthode pour les clients et faciliter par ailleurs l'obtention d'une préparation dans les bonnes proportions lors de la confection des sushis</p>	<p style="text-align: center;">Epreuve 1</p> <p style="text-align: center;">Epreuve pratique : La préparation du riz à sushi</p> <p>Le candidat sélectionne les ingrédients nécessaires à la préparation du riz à sushi et exécute les gestes dans l'ordre : lavage du riz, trempage dans l'eau froide, cuisson et assaisonnement. Le candidat sera jugé sur le goût et la texture du riz préparé.</p>	<p>Le candidat prépare le riz à vinaigré à la japonaise de façon conforme en utilisant un autocuiseur à riz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le lavage est correctement effectué : à l'eau froide et suffisamment longtemps pour que l'eau devienne totalement transparente. Le riz est ainsi débarrassé de son amidon externe - La quantité d'eau est parfaitement ajusté à la quantité de riz (1 volume de riz sec égal à un volume d'eau)

		<ul style="list-style-type: none"> - La cuisson est adaptée (le riz à absorbé toute l'eau) - Le riz est assaisonné avec un bon équilibre des composants (dosage des quantités de vinaigre, sucre et sel équilibré)
<p>C4. Découper les différents poissons crus (suivant la technique japonaise) à l'aide des 2 couteaux spécifiques Deba et Yanagi afin de préparer des filets de poissons utilisables pour la réalisation des différents plats de sushi.</p>	<p>Epreuve 1</p> <p>Epreuve pratique : La découpe du poisson selon les méthodes japonaises</p> <p>Le candidat lève les filets d'un bar ou d'une daurade en sélectionnant, pour chaque geste, le couteau approprié. Le candidat est jugé sur la netteté de la découpe et sur la quantité de chair perdue.</p> <p>Partie 1 : le candidat gratte le poisson</p> <p>Partie 2 : Le candidat lève les filets en utilisant les couteaux appropriés. Il doit obtenir 3 parties distinctes : les 2 filets et l'arête centrale.</p>	<p>Le candidat met en œuvre la technique japonaise de découpe du poisson dite en 3 parties:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le candidat gratte le poisson avec un écailleur le cas échéant - Le candidat utilise de façon appropriée le couteau DEBA pour couper la tête, la queue et les arêtes. - Le candidat obtient deux filets séparés de l'arête centrale. - Le candidat utilise de façon appropriée le couteau du chef (Yanagi) pour découper la chair du poisson en pavés ou en lamelles.
<p>C5. Affûter les couteaux régulièrement en prêtant attention à l'angle d'aiguisage et en utilisant le matériel approprié (la pierre à aiguiser) afin d'assurer une découpe nette et précise à chaque utilisation.</p>	<p>Epreuve 1</p> <p>Epreuve pratique : L'aiguisage des couteaux</p> <p>Le candidat doit préparer la pierre à aiguiser en la trempant 10mn dans l'eau et aiguiser un couteau japonais en exécutant les bons gestes.</p> <p>Partie 1 : préparation de la pierre à aiguiser en la trempant dans l'eau</p> <p>Partie 2 : affûtage du couteau en procédant à des allers retours sur la pierre en pesant sur le fil avec le bout des doigts.</p>	<p>Le candidat met en œuvre les techniques d'affûtage des couteaux de façon appropriée :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Préparation de la pierre - Positionnement en biais du couteau (angle d'aiguisage à 30°) - Inclinaison correcte de la lame vers la pierre de façon à ce que le fil seul soit au contact (environ 15°).
<p>C6. Préparer les tranches de poisson à partir des filets et ce, en respectant le protocole de découpe adapté à la taille du poisson afin de réaliser les sushi type nigiri (boulette de riz surmontée d'une lamelle de poisson) ou de type chirashi (bol de riz recouvert de</p>	<p>Epreuve 1</p> <p>Epreuve pratique : La découpe des lamelles de poisson pour les sushi, le chirashi ou le sashimi</p> <p>Le candidat est jugé sur la façon dont il pose et oriente le filet de poisson sur la planche à découper puis sur le geste de la découpe qui doit être net et uniquement dirigé vers lui. Examen de la régularité des tranches et de</p>	<p>Le candidat prépare des lamelles de façon conforme à la méthode japonaise. Il taille des lamelles dans le sens contraire des nerfs du poisson.</p>

poisson).	la vitesse d'exécution.	<p>Les lamelles ont les dimensions suivantes : entre 2 et 4 mm d'épaisseur, 4 doigts de longueur.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pour les gros poissons de type saumon ou thon, les tranches sont coupées perpendiculairement au bord de la planche. - Pour les poissons plus petits (bar, daurade) les tranches sont coupées dans la diagonale. Le filet de poisson est alors placé à 45° sur la planche et le couteau reste droit.
<p>C7. Découper le poisson en lanières ou en tartare en utilisant les techniques de découpe appropriées à chaque type de maki et en leur donnant la bonne forme afin de réaliser les trois principales sortes de maki (hoso maki, maki California et temaki).</p>	<p style="text-align: center;">Epreuve 1</p> <p style="text-align: center;">Epreuve pratique : La technique des makis</p> <p>Le candidat réalise les 3 types de maki selon les techniques apprises. Il est jugé sur la forme des maki et le centrage des ingrédients ainsi que sur le degré d'écrasement des grains de riz (ceux-ci doivent rester détachés les uns des autres).</p> <p>Partie 1 : réalisation d'un hoso maki (maki fin)</p> <p>Partie 2 : réalisation d'un maki California</p> <p>Partie 3 : réalisation d'un temaki (cornet).</p>	<p>Le candidat prépare les ingrédients pour 3 makis différents et exécute les bons gestes :</p> <p>Pour les hoso maki : disposer le riz et l'ingrédient du bon côté de l'algue (le côté mat) en laissant une bande vide vers le haut pour assurer la fermeture du maki. Rouler.</p> <p>Pour les maki california : mettre le riz du bon côté de l'algue (le côté mat), retourner celle ci et placer les ingrédients. Rouler.</p> <p>Pour les temaki :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disposer le riz sur l'algue - Disposer l'ingrédient en diagonale - Rouler la feuille d'algue en s'assurant que la pointe du cornet est bien fermée. <p>Si le poisson est coupé en lanières, celles-ci doivent être de forme carrée (1cm de côté).</p>

		<p>Pour obtenir un tartare, le candidat hache la chair sur la planche en ramenant plusieurs fois le poisson coupé vers le centre.</p> <p>Il façonne la chair en tartare de la même forme allongée que s'il s'agissait d'une lanière.</p>
<p>C8. Réaliser manuellement l'assemblage avec le riz en s'assurant de la justesse du poids du riz par boulette afin d'obtenir des sushis de forme régulière.</p>	<p>Epreuve 1</p> <p>Epreuve pratique : la technique des sushi nigiri</p> <p>Le candidat réalise entre 3 et 5 sushi nigiri. Il est jugé sur la quantité de riz utilisé, la découpe de la tranche de poisson et sur l'aspect général du sushi.</p>	<p>Le candidat a ajusté une proportion de riz adaptée à la préparation d'un sushi (environ 15g). et à celui du poisson (entre 12 et 15g).</p> <p>Il procède ensuite à un enchaînement de gestes respectant le protocole de fabrication du sushi (selon la technique japonaise) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Façonnage de la boulette de riz en rond d'abord puis en cube - Dépôt de la boulette au creux des doigts de la main gauche (pour les droitiers). - Dépôt du wasabi sous la tranche de poisson et dépôt de celle-ci sur la boulette de riz. - Lissage longitudinal répété du poisson afin de lui faire épouser la forme de la boulette de riz. - Retournement du sushi pour assurer la symétrie - Serrage du sushi entre les phalanges et dépôt sur l'assiette.
<p>C9. Confectionner les sushi dans un temps déterminé en ayant préparé les ingrédients en amont et organiser son plan de travail afin d'assurer la rentabilité du plat et</p>	<p>Epreuve 1</p> <p>Epreuve pratique : La vitesse de réalisation des sushi et des maki</p> <p>Epreuve chronométrée. Le candidat est jugé sur le temps passé en</p>	<p>Le candidat réalise des sushi et des maki dans un temps limité. Vitesse attendue :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Moins de 30 secondes par sushi.

<p>satisfaire la clientèle dans un délai acceptable</p>	<p>moyenne par sushi et par maki sur un assortiment de 12 sushi + 2 maki.</p>	<p>- Moins de 3 minutes pour un maki. Les sushi et les maki doivent être parfaitement réalisés et être réalisés dans les temps.</p>
<p>C10. Confectionner des sashimi en appliquant la technique de découpe spécifique afin d'obtenir le calibrage propre à ce plat</p>	<p style="text-align: center;">Epreuve 1</p> <p style="text-align: center;">Epreuve pratique : La technique des sashimi</p> <p>Le candidat réalise un assortiment de 9 sashimi. Il est jugé sur l'épaisseur et la longueur des tranches. Une partie de la note concerne l'esthétique du plat préparé.</p>	<p>Le candidat met en application la technique de découpe des sashimi : L'épaisseur de la tranche de poisson est comprise entre 5mm pour les poissons à chair blanche et 1 cm pour le thon et le saumon. La longueur des tranches oscille entre 5 et 8 cm. Le candidat dispose les poissons ainsi découpés sur une assiette en cherchant à obtenir un résultat esthétique selon les critères japonais qui privilégient toujours l'asymétrie.</p>