



# Cuisiniers / cuisinières

## Vente et services

Code CNP (2021) : 63200

Code CNP (2016) : 6322

Sylvie Rodrigue



# Cuisiniers / cuisinières

---

## **Vente et services**

Code CNP (2021) : 63200

Code CNP (2016) : 6322

**CNP**



## Édition

Centre FORA  
C. P. 56 STN MAIN  
HANMER ON P3P 1S9  
Site Web :

## Commandes

Téléphone : 1 888 814-4422  
Télécopieur : 705 524-8535  
Courriel : info@centrefora.com

**Auteure** : Sylvie Rodrigue

**Page couverture et mise en pages** : Sylvie Rodrigue



Le Centre FORA remercie le ministère de la Formation et des Collèges et Universités de son appui financier. Les opinions exprimées dans cette publication ne reflètent pas nécessairement celles du ministère.



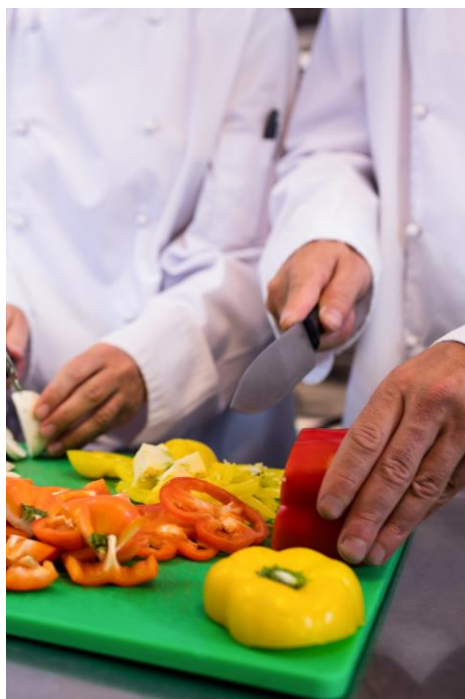
Tous droits réservés. © Centre FORA, 2025, pour la présente édition.



# Table des matières

## Aperçu

Lexique	<a href="#"><u>8</u></a>
Lexique - Techniques de cuisson	<a href="#"><u>9</u></a>
Quiz	<a href="#"><u>10</u></a>
Mise en situation	<a href="#"><u>11</u></a>
Compétences requises	<a href="#"><u>12</u></a>
Coup d'œil sur le métier	<a href="#"><u>13</u></a>
Autres responsabilités	<a href="#"><u>14</u></a>



## Informations à savoir

Connaissances	<a href="#"><u>16</u></a>
Hygiène et sécurité alimentaire	<a href="#"><u>17</u></a>
Gestion des stocks	<a href="#"><u>18</u></a>
Outils et équipements de cuisine	<a href="#"><u>19</u></a>
Techniques culinaires de base	<a href="#"><u>20</u></a>
Méthodes de cuisson	<a href="#"><u>21</u></a>
Sauces et fonds	<a href="#"><u>22</u></a>
Nutrition	<a href="#"><u>23</u></a>
Vocabulaire de la cuisine	<a href="#"><u>24</u></a>
Vêtements du cuisinier	<a href="#"><u>25</u></a>



# Table des matières

## Quart de travail

Avant le service	<a href="#"><u>27</u></a>
Organisation	<a href="#"><u>28</u></a>
Pendant le service	<a href="#"><u>29</u></a>
Gestion du temps	<a href="#"><u>30</u></a>
Créativité	<a href="#"><u>31</u></a>
Collaboration	<a href="#"><u>32</u></a>
Après le service	<a href="#"><u>33</u></a>
Interactions	<a href="#"><u>34</u></a>



## Conditions de travail

Horaires variables	<a href="#"><u>37</u></a>
Travail physique	<a href="#"><u>38</u></a>
Environnement	<a href="#"><u>39</u></a>
Adaptabilité et stress	<a href="#"><u>40</u></a>
Risques du métier	<a href="#"><u>41</u></a>
Qualifications	<a href="#"><u>42</u></a>
Formation	<a href="#"><u>43</u></a>
Salaires	<a href="#"><u>44</u></a>



# Table des matières

## Autres informations

Guichets-Emplois	<u>46</u>
Offres d'emploi	<u>47</u>
Autres métiers à explorer	<u>48</u>
Glossaires à consulter	<u>49</u>



### Remarques :

- Ce livret utilise l'orthographe simplifiée.
- Dans la table des matières, et parfois dans le livret, les *termes anglais* sont en italique à droite pour refléter la réalité du monde du travail en Ontario.

### Navigation :

- Cliquer sur le numéro de page dans le cercle en haut à droite pour retourner à la table des matières.
- Cliquer sur les flèches en bas pour aller à la page suivante ou précédente.
- Cliquer sur les numéros de page dans la table des matières pour aller à la page voulue.





# Aperçu du métier



# Lexique

Terme	Définition	Anglais
badigeonner	étendre à l'aide d'un pinceau une mince couche de gras ou autre	<i>to brush</i>
bouillir	porter un liquide à ébullition pour cuire les aliments	<i>to boil</i>
brigade	personnel de cuisine	<i>kitchen staff</i>
cuisson	action de cuire des aliments, de les soumettre à la chaleur	<i>cooking, baking (selon le contexte)</i>
culinaire	relatif à la cuisine	<i>culinary</i>
éclaboussure	goutte d'un liquide qui a rejilli	<i>spattering</i>
mijoter	cuire longtemps à feu doux, des aliments dans un liquide, en commençant par amener le liquide presque à ébullition puis en réduisant la chaleur	<i>to stew</i>
période de pointe	moment de la journée où il y a le plus de monde	<i>rush hour</i>
plaque de cuisson	élément utilisé pour cuire ou réchauffer les préparations	<i>hotplate</i>
plat, mets	mets d'un repas, p. ex., composé de poisson et de légumes	<i>dish</i>
plongeur, plongeuse	personne qui lave la vaisselle	<i>dishwasher</i>
robot culinaire	appareil électrique avec récipient qui sert à couper, émincer, mélanger, râper et broyer des aliments, à l'aide de lames interchangeables	<i>food processor</i>
toque (porter la toque)	coiffure haute de cylindrique que portent les cuisiniers	<i>chef's hat</i>



# Lexique

## Techniques de cuisson

Terme	Définition	Anglais
blanchir	porter certains aliments à ébullition dans de l'eau quelques minutes, puis les passer à l'eau froide	<i>blanching</i>
braiser, braisage	faire cuire un aliment pendant longtemps à feu doux, dans du bouillon ou du vin, dans un récipient fermé	<i>braising</i>
cuire/cuisson à la vapeur	cuire rapidement les aliments en utilisant de la vapeur, ce qui préserve les saveurs et les vitamines	<i>steaming</i>
déglacer, déglçage	faire dissoudre ce qui reste au fond d'un récipient après la cuisson, à l'aide d'un liquide comme du vin, pour le transformer en jus	<i>deglazing</i>
étuver, étuvage	cuire lentement avec un peu de matière grasse et avec très peu de liquide, dans un récipient clos afin d'empêcher l'évaporation	<i>steam-pressure cooking</i>
faire sauter	cuire des aliments à feu vif, dans un peu de beurre ou d'huile, en les remuant pour les empêcher de coller	<i>sauté, stir-frying</i>
frir, friture	frir un aliment, en le plongeant dans une matière grasse bouillante, comme de l'huile	<i>frying</i>
griller, grillade	cuire des aliments sur un gril, comme un gril de barbecue, ou dans un poêlon	<i>grilling</i>
pocher, pochage	cuire sans faire bouillir, près de la température d'ébullition, dans de l'eau ou du bouillon, pour les faire cuire rapidement	<i>poaching</i>
rôtir, rôtissage	faire cuire de la viande à feu vif	<i>roasting</i>





Réponds **Oui** ou **Non** aux énoncés suivants :

- J'aime apprendre.
- J'aime faire à manger.
- J'aime faire des calculs.
- Je réagis bien au stress.
- J'aime résoudre des problèmes.
- Je suis une personne organisée.
- J'aime faire preuve de créativité.
- Je suis une personne ponctuelle.
- Je suis une personne méticuleuse.

**Si tu as surtout répondu OUI,  
ce métier est peut-être pour toi!**



# Mise en situation



- Salut! Je m'appelle Misha. Je suis cuisinière. Je prépare des plats délicieux pour les gens.
- Suis-moi pour avoir un aperçu du métier de cuisinière (*cook*).



# Compétences requises

- Adaptabilité
- ◆
- Autonomie
- ◆
- Communication
- ◆
- Créativité
- ◆
- Débrouillardise
- ◆
- Endurance
- ◆
- Esprit d'équipe
- ◆
- Gestion du temps
- ◆
- Habilité manuelle
- ◆
- Sens de l'organisation
- ◆
- Résolution de problèmes



# Coup d'œil sur le métier

La cuisinière a plusieurs responsabilités. Par exemple :

- gérer les stocks et commander des ingrédients
- préparer les ingrédients et suivre les recettes avec précision
- nettoyer et ranger la cuisine pour qu'elle reste fonctionnelle et sécuritaire
- cuisiner des plats pour les clients selon leurs préférences et selon les normes du restaurant



# Autres responsabilités



Le cuisinier doit aussi :

- superviser les aides-cuisiniers
- estimer la consommation des clients pour anticiper les achats
- recevoir les livraisons et vérifier la qualité et la quantité des produits
- participer à la création de nouveaux menus ou plats selon les demandes
- respecter les règles d'hygiène et de sécurité pour garantir la qualité des aliments





# Informations à savoir



# Connaissances

La cuisinière doit avoir une bonne connaissance de ce qui suit :

- normes d'hygiène et de sécurité alimentaire
- gestion des stocks
- outils et équipements de cuisine
- techniques culinaires de base
- préparation d'aliments en grandes quantités
- principes de base en santé et sécurité
- planification des menus et de la nutrition
- allergies alimentaires
- vocabulaire de la cuisine

**Découvrez certaines de ces connaissances aux pages suivantes!**





# Hygiène et sécurité alimentaire



Il faut respecter les normes d'hygiène et de sécurité alimentaire pour éviter les contaminations. Ces normes visent à garantir la sécurité des clients, et à prévenir et contrôler les maladies d'origine alimentaire.

Par exemple :

- se laver les mains souvent
- toujours garder la cuisine propre
- vérifier les dates limites de conservation des aliments
- stocker et cuire les aliments à des températures appropriées



# Gestion des stocks

Voici quelques conseils pour bien gérer les stocks en cuisine :

- \* Vérifier les ingrédients chaque jour.
- \* Noter ce qui manque ou doit être commandé.
- \* Anticiper les périodes chargées comme les fêtes.
- \* Ne pas trop commander pour éviter le gaspillage.
- \* Utiliser des outils numériques pour suivre les stocks.
- \* Garder les ingrédients bien étiquetés avec des dates.



# Outils et équipements de cuisine



La cuisinière utilise différents outils selon le plat qu'elle prépare, entre autres :

- des couteaux professionnels
- des ustensiles de mesure (balances, tasses, cuillères)
- des thermomètres pour vérifier la température des aliments
- des équipements de cuisine : four, plaque de cuisson, robot culinaire, etc.



# Techniques culinaires de base

Le cuisinier connaît plusieurs techniques de base, entre autres :

- fileter un poisson
- trancher la viande
- peser et mesurer les aliments
- assaisonner correctement les plats
- éplucher, laver et découper les légumes
- préparer des salades, des vinaigrettes, des sandwiches



# Méthodes de cuisson



La cuisinière maîtrise plusieurs méthodes de cuisson comme :

- A. le grill
- B. la friture
- C. le pochage
- D. le braisage
- E. le rôtissage
- F. la cuisson à la vapeur

Consulte le **lexique** pour découvrir leur définition.



# Sauces et fonds

Le cuisinier prépare des sauces classiques comme la sauce tomate et la béchamel. Il sait réduire les sauces afin de les rendre plus épaisses et plus foncées.

Il prépare les fonds de plusieurs sauces avec quelques ingrédients :

- os de bœuf ou de volaille
- légumes comme du céleri, des oignons et des carottes
- quelques arômes

Le cuisinier laisse le tout mijoter plusieurs heures.



# Nutrition



Dans certains milieux, il est important d'avoir une bonne compréhension des besoins alimentaires spécifiques des gens.

Il faut comprendre les allergies alimentaires et savoir créer des régimes spéciaux.

De plus, il faut savoir équilibrer les repas pour répondre aux besoins nutritionnels des clients.



# Vocabulaire de la cuisine

Le cuisinier doit comprendre les directives, les recettes et les conversations avec ses collègues. Il doit connaître le vocabulaire lié à son métier.

Par exemple, il doit savoir ce que signifient des verbes comme :

- étuver
- pocher
- blanchir
- déglacer
- faire sauter
- badigeonner

Consulte le **lexique** pour savoir ce que signifient ces termes.



*Savais-tu que...*

la **gastronomie**,  
c'est l'art de la bonne cuisine!





# Vêtements de la cuisinière



Très souvent, la cuisinière porte un uniforme qui comprend :

- une veste, généralement blanche
- un pantalon assez souple pour faciliter les mouvements
- un calot ou un filet, pour aider à maintenir les cheveux en place
- un tablier, pour se protéger des éclaboussures et des salissures

La **toque** est un haut chapeau réservé aux chefs.

**Découvre maintenant à quoi ressemble un quart de travail dans la vie d'une cuisinière!**





# Quart de travail



# Avant le service

Le cuisinier commence souvent très tôt. Lorsqu'il arrive, il prépare la cuisine, ainsi que les équipements.

Il organise les stations de travail et s'assure que tout est en place.

Il vérifie l'inventaire et planifie les tâches de la journée.



# Organisation



Une cuisine efficace repose sur une organisation claire.

Chaque station a une fonction, et les tâches sont bien définies.

Cela permet de réduire les erreurs et les délais.



# Pendant le service

Pour être bien organisée, la cuisinière commence par lire les commandes et préparer les ingrédients dont elle a besoin.

Pour gagner du temps, elle regroupe les tâches similaires, comme couper les légumes ou préparer les sauces.

Elle utilise une liste pour ne rien oublier.

Elle prépare les plats rapidement et efficacement.



# Gestion du temps



Le cuisinier doit préparer les tâches les plus longues en premier, comme les plats qui cuisent longtemps.

Pendant que ces plats cuisent, il s'occupe des tâches plus rapides.

Il utilise un chronomètre ou des rappels pour ne pas oublier un plat sur le feu.



# Créativité

Le cuisinier dispose les aliments dans l'assiette pour que les plats soient jolis. Il ajoute parfois une touche finale et appétissante, comme des herbes fraîches ou une sauce.

Il agence les couleurs et équilibre les éléments pour que le plat soit aussi beau que bon.

La présentation est importante, car elle offre une belle expérience au client et met en valeur le travail du cuisinier.

De plus, il peut inventer des plats ou proposer des modifications à des plats existants.



# Collaboration



La cuisinière planifie et coordonne chaque étape de la préparation. Elle calcule les temps de cuisson pour que tout soit prêt en même temps.

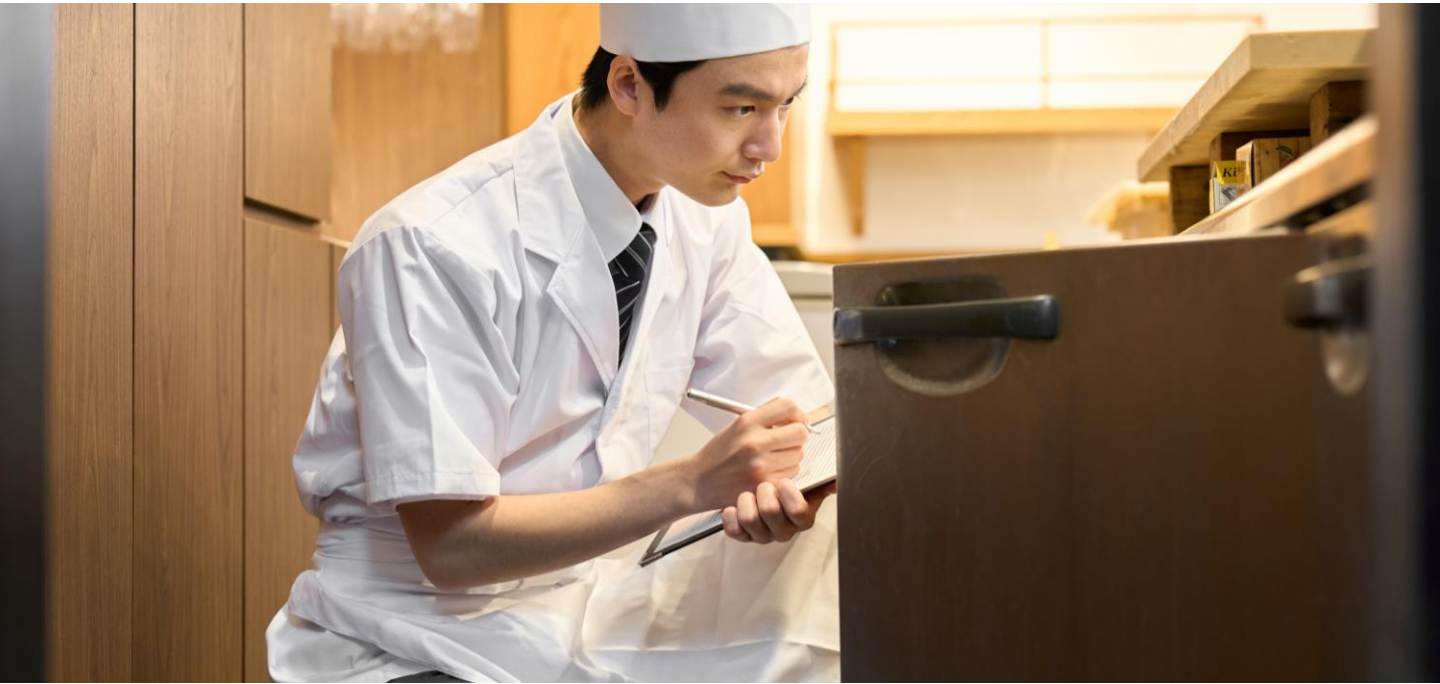
Elle collabore avec l'équipe pour servir les commandes au bon moment, même pendant les périodes de pointe.

Les plats doivent toujours être chauds quand ils sont servis.





# Après le service



Après le service, le cuisinier nettoie la cuisine et désinfecte les surfaces et les équipements. Il vérifie l'inventaire et planifie les besoins pour le lendemain.

Il participe parfois à des réunions pour discuter des performances ou des changements au menu.

Comme professionnel, il est important de :

- faire le point sur la journée
- réfléchir à ce qui s'est bien passé
- suggérer et discuter de ce qu'il faut améliorer

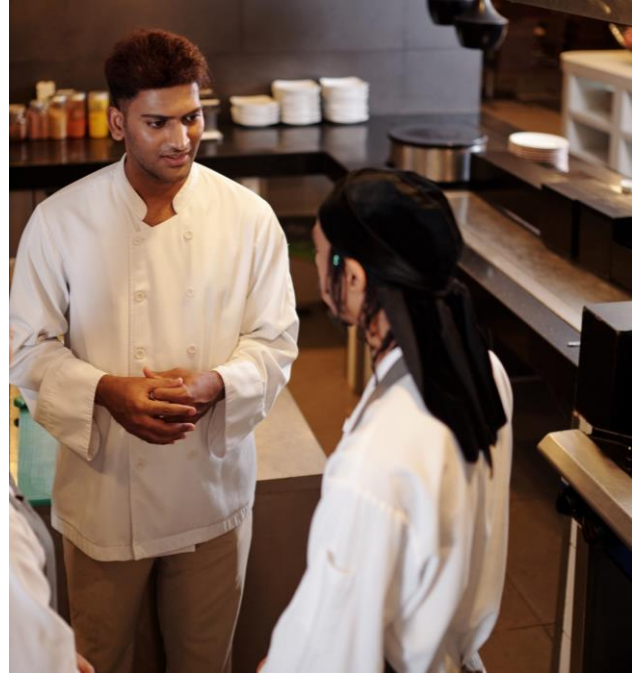


# Interactions

Le cuisinier travaille avec différentes personnes.

## La brigade de cuisine :

- les chefs
- les plongeurs
- les autres cuisiniers et aides-cuisiniers



## Le personnel de la salle :

- les serveurs et serveuses, pour recevoir les commandes et donner les plats
- les gestionnaires, pour planifier les menus et les horaires

# Interactions (suite)



Il travaille également avec les **fournisseurs**, pour commander les ingrédients.

Parfois, il interagit directement avec la **clientèle**.

**Découvre maintenant les conditions de travail!**





# Conditions de travail



# Horaires variables

La cuisinière travaille souvent tôt le matin, tard le soir, les fins de semaine et les jours fériés.

Elle fait souvent des heures supplémentaires, surtout pendant les périodes de pointe.



# Travail physique



Le cuisinier doit avoir une bonne endurance physique, car il reste debout tout au long son quart de travail.

Il fait des mouvements répétitifs et se penche pour préparer les aliments ou ramasser des objets.

Il manipule des objets lourds, comme des casseroles et des aliments en grande quantité. Il doit ainsi avoir une bonne dextérité, car il manipule les ustensiles et la nourriture.



# Environnement

Le cuisinier travaille dans un environnement bruyant et dynamique.

Pendant les heures de repas et les périodes de pointe, il jongle plusieurs commandes à la fois. Il doit travailler rapidement et efficacement pour respecter les délais.

Malgré le bruit et la pression constante, il doit arriver à se concentrer.



# Adaptabilité et stress



L'adaptabilité est une compétence importante pour la cuisinière, car elle doit souvent gérer des imprévus.

Elle doit s'adapter à toutes sortes de situations, comme des changements dans les commandes ou des ruptures de stock.

Elle doit aussi avoir la capacité de gérer le stress. Dans l'ensemble, c'est un milieu stressant!





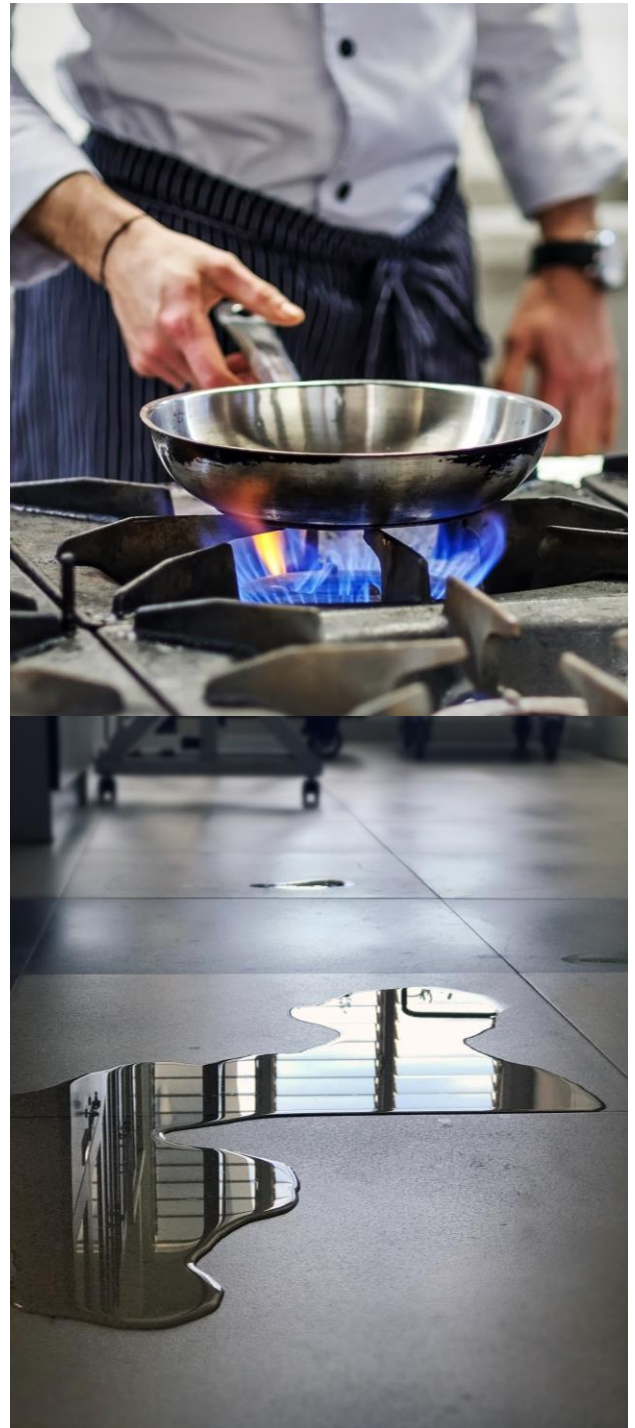
# Risques du métier

La cuisinière travaille avec des températures élevées à cause des fours, des plaques de cuisson et d'autres équipements.

Par conséquent, elle est exposée à des risques de brûlures.

De plus, comme elle travaille avec du matériel tranchant, elle peut se couper.

Enfin, son milieu de travail présente des risques de chute. Par exemple, les éclaboussures peuvent rendre le plancher glissant.



# Qualifications



À certains endroits, les employeurs exigent uniquement un diplôme d'études secondaires.

En Ontario, il s'agit d'un métier spécialisé.

Il faut suivre un programme d'apprentissage et obtenir un certificat d'apprentissage.



# Formation

Le programme d'apprentissage consiste en une formation pratique en milieu de travail et en classe, d'une durée générale de 3 ans ou 6 000 heures.

Il faut aussi réussir un examen de certification.

Ce métier fait partie du programme **Sceau rouge**.



Le **Sceau rouge** est un programme qui assure que les cuisinières et cuisiniers au Canada ont les mêmes compétences.

Pour obtenir le Sceau rouge, il faut suivre un programme d'apprentissage.

Ce programme permet d'obtenir le certificat de qualification.

Clique sur le symbole du Sceau rouge pour accéder aux renseignements sur ce métier.



# Salaires

Le salaire moyen d'un cuisinier au Canada varie selon l'expérience et l'employeur.

Le salaire peut aller du salaire minimum de la province ou du territoire (de 15 \$ à 19 \$) jusqu'à 40 \$ dans le Territoire du Yukon.





# Informations supplémentaires



# Guichet-Emplois

La profession de cuisinier paraît intéressante?

Consulte le site de **Guichet-Emplois** pour explorer :

- les salaires du métier
- des ressources à consulter
- des offres d'emplois qui viennent de partout au Canada

Dans la plupart des provinces, le métier de cuisinier a de très bonnes perspectives d'emploi.

La page suivante indique comment naviguer sur le site de **Guichet-Emplois**.

**Guichet-Emplois** Ouvrir une session

Recherche d'emploi ▾ Planification de carrière ▾ Information sur le marché du travail ▾ Embauche ▾ Aide ▾ À propos ▾

Planifiez la prochaine étape de votre carrière avec l'Outil de transition professionnelle

## Votre carrière commence ici

Cherchez parmi **102 648** offres d'emploi au Canada

MOTS-CLÉS : cuisinier      EMPLACEMENT : Canada      Avancée      Parcourir      Recherche



# Offres d'emploi

Clique sur le lien suivant :

<https://www.guichetemplois.gc.ca/rapportmarche/emploi/6225/ca>

Dans la section du haut, **Offre d'emplois** :

- Clique sur une province. La liste des régions s'affiche.
- Clique sur l'ensemble de la province, en haut de la liste, ou sur une région donnée. Une fois qu'une région est choisie, toute l'information qui s'affiche sera pour cette région.
- Clique sur les offres d'emploi individuelles.
- La section du bas **Nouvelles** présente des articles récents. Ces articles sont tirés des médias qui parlent d'emplois créés et de mises à pied.

EMPLOIS

## Cuisinier/cuisinière au Canada

☰ Sommaire
📄 Description
💰 Salaires
📊 Perspectives
📄 Emplois
☑ Exigences
☰ Habiletés
🔍 Nouvelle recherche

### Offres d'emploi

Nous avons trouvé 5 522 offres d'emploi pour des postes de cuisinier/cuisinière au Canada sur le Guichet-Emplois. Les offres d'emploi trouvées sont pour l'ensemble des Cuisiniers/cuisinières (CNP 63200).

Région	Offres d'emploi	Liens
<a href="#">Alberta</a>	1282	<a href="#">Consulter les offres d'emploi &gt;</a>
<a href="#">Canada</a>	5522	<a href="#">Consulter les offres d'emploi &gt;</a>
<a href="#">Colombie-Britannique</a>	1608	<a href="#">Consulter les offres d'emploi &gt;</a>
<a href="#">Manitoba</a>	152	<a href="#">Consulter les offres d'emploi &gt;</a>



# Autres métiers à explorer



Les compétences et les savoir-faire que la cuisinière développe peuvent être réinvestis dans d'autres métiers.

Entre autres :

- apprenti cuisinier / apprentie cuisinière
- compagnon cuisinier / compagne cuisinière
- cuisinier / cuisinière à la chaîne
- cuisinier / cuisinière d'institution
- cuisinier / cuisinière de casse-croûte
- cuisinier / cuisinière de centre hospitalier
- cuisinier / cuisinière de repas diététiques
- grilleur / grilleuse - services de restauration
- premier cuisinier / première cuisinière
- second cuisinier / seconde cuisinière





# Glossaires à consulter

Pour apprendre quelques termes de cuisine, consulte des glossaires en ligne, comme ceux-ci :

Lexique culinaire, par La Cité des Mots

380 termes choisis par des personnes apprenantes

- [https://bv.cdeacf.ca/RA\\_PDF/91348.pdf](https://bv.cdeacf.ca/RA_PDF/91348.pdf)

Recettes du Québec

- <https://www.recettes.qc.ca/outils/page/lexique>

SOS Cuisine

- <https://www.soscuisine.com/glossaire-culinaire/?lang=fr>





## Cuisiniers / cuisinières