

Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée

Définition et analyse du métier :

Cette Mention Complémentaire de niveau III permet de se spécialiser sur un créneau porteur : la cuisine gourmande et le bien-être. Le titulaire de ce diplôme est capable de confectionner des plats à la fois équilibrés, appétissants et savoureux. Il maîtrise les techniques culinaires traditionnelles et plus récentes et sait cuisiner avec peu de matière grasse. Il est également en mesure d'élaborer de nouvelles recettes.

Le diplômé peut débiter comme cuisinier dans un établissement de thalassothérapie, un centre de remise en forme ou une station thermale, mais aussi dans un restaurant collectif ou commercial proposant des repas allégés. Une cuisine de qualité qui allie bien-être et santé.

Contenu de la Formation

40 semaines de formation professionnelle en entreprise

12 semaines de formation au lycée, chacune comprenant comme cours :

- Pratique professionnelle en cuisine : 15H
- Pratique professionnelle en dessert, pâtisserie : 5H
- Technologie professionnelle : 4H
- Sciences appliquées : 3H
- Diététique : 2H
- Pharmacologie diététique : 1H
- Arts appliqués : 2H
- Anglais : 2H
- Accompagnement Personnalisé : 1H

Condition d'accès à la formation :

Être titulaire :

- BTS : Diététique, Management Hôtellerie-Restauration
- BAC STHR ou BAC PRO cuisine
- CAP, BEP ou Brevet Professionnel Cuisine.
- Justifier d'une expérience en cuisine ou autre (étude cas/cas)

Modalités de la formation :

Formation unique dans la région OCCITANIE, dispensée en 1 an :

- sous Contrat d'Apprentissage
- sous Contrat de Professionnalisation



Lycée des METIERS de l'Hôtellerie-Restauration, de l'Alimentation et des Services Tertiaires
Avenue d'Azereix – BP 21649 - 65016 TARBES Cedex - Tel : 05 62 34 51 13

Site Web : <http://lautreamont.enscm.fr> - Facebook : [@Lautreamont.Tarbes](#) - Twitter : [@Lautreamont65](#)

Instagram : [lautreamont_officiel](#)

Un lycée avec de nombreux labels

- Label « **lycée des métiers** » mettant en évidence la cohérence de l'offre de formation et les partenariats actifs avec les professionnels locaux. Indicateur d'excellence pour la voie professionnelle !!
- Label « **lycée numérique** » avec la région Occitanie fourniture gratuite d'un ordinateur à tous les lycéens de 2de ...
- Label « **lycée E3D** », un lycée engagé dans le développement durable...
- Label « **restauration collective de qualité** » avec produits de circuits courts...



Une ouverture internationale : un lycée ayant le label ministériel « Lycée EUROSCOL »

- Section Européenne **Anglais** : Hôtellerie-Restaurant
- Section Européenne **Portugais** : Hôtellerie-Restaurant et Boulangerie-Pâtisserie
- Partenariats internationaux prestigieux : URUGUAY, USA , ISRAEL, CHINE, CANADA...
- Nombreux stages à l'étranger avec des partenaires confirmés en, IRLANDE, ESPAGNE, ITALIE, PORTUGAL, NORVEGE, USA , URUGUAY...

Une ULIS Pro

Unité Localisée pour l'Inclusion Scolaire (ULIS) Pro destinée à assurer la continuité de la scolarisation au lycée professionnel d'élèves en situation de handicap reconnu.

Une diversité culturelle et sportive

- Enseignement de l'**OCCITAN** (LV2/LV3) et de la culture Occitane
- Une Association Sportive dynamique : Musculation, Ski, Rugby, Badminton, Volley....
- De nombreux **PRIX EDUCATIFS** obtenus : label égalité filles-garçons ; 1er prix national "Buzzons contre le sexisme" ; concours académique « lutte contre le harcèlement » ...
- Lycée « Ambassadeur de l'Europe » avec les sections tertiaires
- **Orchestre à l'école** (batterie, guitare, basse, saxo, clavier au lycée professionnel) **exclusif !**

Des Equipements pédagogiques et éducatifs performants

- 1 bar, 1 restaurant gastronomique, 1 restaurant-brasserie, 1 boulangerie-pâtisserie + 1 crèmerie-fromagerie d'application : installations d'apprentissage idéales !!
- des salles spécialisées tertiaires équipées en informatique, internet haut débit
- un internat et une maison des lycéens modernes et conviviaux
- un gymnase sportif et une salle de musculation attractifs
- des espaces verts et un cadre vie rénovés

Lycée des **METIERS** de l'Hôtellerie-Restaurant, de l'Alimentation et des Services Tertiaires
Avenue d'Azereix – BP 21649 - 65016 TARBES Cedex – Tél : 05 62 34 51 13