

**Jacques FOU DA KOLO**

18 ans (Né le 04/03/1998)

8, rue Maryse Bastié 95230 Soisy-Sous-Montmorency

07 71 21 44 38 • jfoudakolo95@gmail.com

Permis B (en cours)



**APPRENTI CUISINIER**

- 1ère Bac pro Cuisine en contrat d'apprentissage -

## Mon Objectif Professionnel

Inscrit au CFA INAC de Saint-Gratien, je souhaite préparer un Bac pro cuisine en alternance.

Je recherche un employeur en contrat d'apprentissage qui me formerait pendant mes 2 ans de formation (2 semaine CFA / 2 semaine en entreprise)

## Mon Expérience Professionnelle

- Mars 2016** HOTEL LUCIEN BARRIERE  
(4 semaines) **Cuisinier stagiaire** - Enghien-les-Bains
- Sept. 2015** HOTEL LUCIEN BARRIERE  
(4 semaines) **Cuisinier stagiaire** - Enghien-les-Bains
- Juin 2015** GOLF DE DOMONT  
(4 semaines) **Cuisinier stagiaire** - Domont
- Janv. 2015** SODEXHO  
(1 semaine) **Cuisinier stagiaire** - Cergy-Saint-Christophe
- Nov. 2013** HOTEL DU LAC  
(1 semaine) **Cuisinier stagiaire** - Enghien-Les-Bains

## Ma Formation

- Juin 2016** HOTEL LUCIEN BARRIERE  
**Cuisinier stagiaire** - Enghien-les-Bains
- Juin 2016** LYCEE AUGUSTE ESCOFFIER  
**Obtention du CAP Cuisine** - Eragny
- 2013 / 2014** COLLEGE ALBERT SCHWEITZER  
**3<sup>ème</sup> SEGPA** - Soisy-Sous-Montmorency  
**Obtention du Certificat de Formation Générale**

## Mes Compétences

- ⇒ **Préparer le plan de travail et les ustensiles**
- ⇒ **Mettre les équipements en marche**
- ⇒ **Eplucher et le laver les légumes et fruits**
- ⇒ **Préparer les viandes et les poissons**  
(Brider, barder, vider, trancher)
- ⇒ **Doser et mélanger les ingrédients**
- ⇒ **Cuire ou réchauffer les plats**  
(viandes, poissons, légumes)
- ⇒ **Dresser les plats** (présentation, assemblage, finition)
- ⇒ **Emballer, étiqueter les préparations et produits** (dates de fabrication, DLC) **et les ranger en chambre froide ou en réserve**
- ⇒ **Respecter les règles (hygiène / sécurité)**
- ⇒ **Effectuer l'entretien et le nettoyage**  
(Poste de travail, ustensiles, équipements ou cuisine)
- ⇒ **Anglais niveau B1** (Lu, écrit et parlé)

## Mes Loisirs

- Sport** FOOTBALL EN CLUB  
**(Depuis 2009)**
- Voyages** CAMEROUN, NORVEGE

Sérieux et Respectueux