



Nationalité Malienne
Marie

Paris (75)

*****@*****.***

Plongeur en restauration, Junior

EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

mars 2020 / janv. 2022 Plongeur en restauration

Elior - Paris 75

* Participation à la réception et au contrôle des livraisons (quantité et qualité

- * Contrôle de la vaisselle
- * Nettoyage du poste de travail
- * Lavage et épluchage des légumes
- * Mise en place du restaurant
- * Utilisation du séchoir
- * Vente de produits de boulangerie
- * Sortie des poubelles
- * Aide aux préparations culinaires
- * Procédures de nettoyage
- * Nettoyage et désinfection
- * Débarrassage des tables
- * Application des règles sanitaires
- * Plonge à la main
- * Plonge de la vaisselle
- * Dynamisme
- * Contrôle de propreté
- * Entretien des locaux
- * Appareils ménagers
- * Réception des livraisons

juin 2018 / mai 2019 Commis de cuisine

Refuge de moines -Paris 75

- * Coupe et épluchage de fruits et légumes.
- * Gestion des commandes dans l'ordre d'arrivée, en regroupant les mêmes plats commandés par des clients.
- * Dressage des assiettes selon les instructions du chef cuisinier.
- * Réalisation de plats "faits maison" à partir de produits du marché.
- * Application des règles d'hygiène et de sécurité dans l'ensemble des locaux de l'entreprise, afin de maintenir un niveau de propreté optimal.
- * Participation à la cuisson des aliments dans le respect des différents temps de cuisson.
- * Réalisation de préparations préliminaires.
- * Préparation de l'ensemble du matériel et des aliments nécessaires à l'élaboration des plats pour assister le cuisinier.
- * Nettoyage et rangement de la vaisselle utilisée au cours du service quotidien.
- * Entretien du matériel de cuisine et aiguisage des couteaux.
- * Vérification de la bonne température des denrées afin d'éviter tout risque sanitaire.
- * Participation à l'élaboration de plats en respectant des fiches techniques rédigées par le chef cuisinier.
- * Dressage des assiettes dans le respect des fiches techniques et des recommandations du chef.
- * Réalisation de garnitures de fonds de tarte.
- * Nettoyage des ustensiles utilisés au cours du service en respectant les normes d'hygiène.
- * Remise en température des plats préparés à l'avance.
- * Nettoyage de la vaisselle.
- * Plonge, nettoyage de la salle et de la cuisine, entretien du matériel utilisé en fin de service.
- * Assistance fournie aux [Poste]s avec [Tâche] et [Tâche] pendant les heures de pointe du restaurant.

- * Organisation, aménagement et réapprovisionnement de différents postes, notamment le buffet, le bar à salades et les zones de service.
- * Planification et organisation des activités de préparation des repas, notamment [Tâche] et [Tâche] .
- * Utilisation d'outils culinaires et de couverts pour préparer différents aliments à cuire ou des présentations de plats chauds ou froids.
- * Promotion de la satisfaction des clients grâce à la préparation des repas conformément aux recettes standards, avec des modifications selon les exigences de chaque client.
- * Formation aux tâches de [Poste] et [Poste] pour assurer un renfort de qualité à divers postes.
- * Marmites, poêles et plateaux lavés à la main et dans un lave-vaisselle industriel.
- * Tous les travaux préparatoires assignés effectués, allant de [Action] à [Action].
- * Inspection des équipements tels que les réfrigérateurs et les lampes chauffantes tous les [Période/durée] pour vérifier la conformité aux niveaux

d'utilisation en toute sécurité.

- * Lave-vaisselle vidé et rempli de façon efficace.
- * Nettoyage des plans de travail, lavage des murs, du matériel de réfrigérateur, du matériel de cuisine et des sols afin que la cuisine soit toujours désinfectée.
- * Désinfection des comptoirs et nettoyage des surfaces suite à la préparation des aliments afin d'empêcher la contamination croisée par la viande crue.
- * Enregistrement, contrôle et maintien de températures optimales et obligatoires pour les aliments dans les cuisines, le restaurant et les espaces de stockage.
- * Nettoyage et désinfection de la vaisselle, tout en gardant les fournitures adéquates sous la main pour les volumes de clients prévus.
- * Maintenance du lave-vaisselle pour que la vaisselle reste propre et que la cuisine fonctionne correctement.
- * Prévention de l'altération des aliments grâce au contrôle des dates, à la rotation des stocks et au suivi des procédures de stockage correctes.

DIPLOMES ET FORMATIONS

avr. 2017 / déc. 2017 Paris; Sodexo - Paris 75

COMPETENCES

fiches techniques

COMPETENCES LINGUISTIQUES

Français