



\*\*\*\* \*\*\*\*\*

Permis B

Ifs (14123)

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*@\*\*\*\*\*.\*\*

## Commis de cuisine/ Cuisinière, Confirmé

### EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

nov. 2023 /

Mondeville

- \* Plonge de la vaisselle, utilisation du lave-vaisselle.
- \* Participation au nettoyage et à l'entretien courant de la cuisine.
- \* Gestion des opérations d'encaissement en veillant à l'exactitude des comptes.
- \* Mise en place des buffets pour le self-service.
- \* Participation à la préparation des plats chauds et froids en respectant les normes d'hygiène alimentaire.
- \* Préparation des fruits et des légumes : lavage, épluchage avec l'économe, découpe selon le calibre et la technique.
- \* Réception et rangement des marchandises dans la réserve et les espaces froids à la livraison, contrôle des produits.

juin 2023 / nov. 2023

**Ouvrière maraîchère**

La Ferme du Parc - Ouvrière maraîchère Cagny

- \* Récolte des fruits et légumes à maturité, tri selon les consignes de calibre.
- \* Entretien des plantes par l'arrosage, la taille et le replantage.
- \* Tri et conditionnement des produits récoltés en fonction des normes de qualité.

mars 2023 / déc. 2023

**Commis de cuisine/ Cuisinière**

ADECCO ( Le Louisiane à Caen et l'IMEC à St Germain la blanche herbe )

- \* Entretien du matériel et des locaux de cuisine.
- \* Préparation des plats (entrées, plats principaux, desserts) selon les fiches recettes.
- \* Service à table des mets et des boissons en veillant à la qualité de l'expérience client.

sept. 2020 / janv. 2023

**Apprentie**

Le Healthy

- \* Aide aux chefs lors de la préparation des plats, suivant les recettes et les instructions données.

août 2018 / juil. 2020

**Livreuse/ Employée polyvalente/ Première Equipière Caen**

Domino's pizza

mai 2017 / août 2017

**Ouvrière agricole Bellengreville**

Fraiseraie Hardy

févr. 2017 / août 2017

**Aide cuisine Caen**

L'Oriental Couscous

mars 2012 / août 2015

**Animatrice enfants/ados**

Mairie de Ifs et Tandem

/

**Employée polyvalente de restauration**

Compass

## DIPLOMES ET FORMATIONS

---

**mars 2023 / mai 2023** MFR Maltot Maltot

**nov. 2020 / mai 2021** **CAP en accéléré et alternance : Cuisine** - CAP

**mai 2016 / sept. 2016** **Licence 1 : STAPS** - BAC+3  
Université de Caen Caen

**févr. 2012 / mai 2012** **BAFA : Animation**

/ **Service Hôtellerie-Restauration**  
Esp'OIR

/ **Formation qualifiante : Maraîchage biologique**

## COMPETENCES LINGUISTIQUES

---

**Anglais**  
**Espagnol**  
**Français**

## CENTRES D'INTERETS

---

l'activité physique, Voyages, Théâtre, Cuisine, Nature