



# Recette du Luc POKO CAP pâtissier en alternance

## Ingrédients et compétences

- Prendre un Luc POKO motivé qui sait :
  - Sélectionner et doser les ingrédients pour la réalisation des produits
  - Mélanger les ingrédients des pâtes, crèmes, garnitures et entremets
  - Conception et réalisation d'entremets salés/sucrés, desserts...
  - Cuisson de produits de pâtisserie et respecter le tablage du chocolat
  - Montage et décoration des produits
  - Dressage des assiettes
  - Approvisionnement du poste de travail
  - Gestion de la propreté et de l'hygiène des plans de travail



## Préparation et expériences

### 2 Bien vérifier la provenance du POKO

Diplômes Lycée commercial de l'hôtellerie F. Rabelais (DUGNY)

2012 Mention complémentaire en dessert de restauration/pâtisserie

2011 Bac professionnel Hôtellerie Restauration

2010 BEP Hôtellerie Restauration

### 3 Laisser déposer toute son expérience:

2013 Apprenti pâtissier (CAP) Boulangerie Moulin du Lac (Enghien 95)

Extras pâtisserie Hôtel renaissance Le Relai du Parc (Paris 16)

Extras cuisine intérim Disneyland (Marne La Vallée 77)

2012 / 2011 Commis pâtissier Le Relais du Parc (Paris 16)

Hôtel Lutecia (Paris 16)

Commis cuisine Hôtel Parador (Salamanca, Espagne)

Le Pied de cochon (Paris 1<sup>er</sup>)

Restaurant le Petit Zinc (Paris)

Hôtel Mercure (Fontenay)

2007/2008 Commis cuisine Restaurant le Terminus Nord (Paris)

2005/2006 Emplois saisonniers (marchés, extras...)



## Idées d'accompagnement

Langues : Anglais et Espagnol  
(notions scolaires)

Loisirs : Sports (boxe, football,  
footing, danse)

Divers : Musique, cinéma, actualités

AIDE MEMOIRE

Luc POKO

31 rue de la forêt noire

94800 VILLEJUIF

Tel : 07 62 88 68 19

lucpoko@hotmail.fr