



Vidéo sur la
profession

Cuisinier, cuisinière CFC

Employé, employée

en cuisine

AFP



Menu en quatre plats dans un hôtel, dessert traditionnel au restaurant, ou encore repas équilibré dans un hôpital: les cuisinières et cuisiniers préparent tous types de mets. Ces professionnels maîtrisent les différentes techniques de cuisson et grillent, cuisent au four, braisent ou encore rôtissent toutes sortes d'aliments. Elles et ils conçoivent de nouvelles recettes et connaissent les besoins et envies de leur clientèle.

Qualités requises

Je m'intéresse aux aliments et à leur préparation

Les cuisinières et cuisiniers préparent des menus et des plats de haute qualité. Elles et ils connaissent parfaitement les aliments ainsi que le calendrier des fruits et légumes de saison. Ces professionnels sont au courant des tendances alimentaires et veillent à utiliser des ingrédients de qualité et à assurer une hygiène irréprochable.

Je suis habile de mes mains et je sais utiliser tous mes sens

Que ce soit pour lever des filets de poisson, couper des légumes en lamelles ou décorer des assiettes, l'habileté manuelle est indispensable. Elle est également nécessaire pour ne pas se blesser avec des couteaux tranchants ou d'autres ustensiles de cuisine. Il est également important d'avoir un goût et un odorat développés, ainsi que l'œil pour les formes et les couleurs.

J'ai de l'endurance et une bonne condition physique

Ces professionnels travaillent la plupart du temps debout. En cuisine, il fait parfois chaud et le rythme de travail est soutenu. Les plats doivent être préparés rapidement et servis au bon moment.

J'aime le travail en équipe

Les processus de travail sont clairement définis et coordonnés. Une équipe soudée et bien rodée est essentielle au bon fonctionnement d'une brigade. Chacun a un rôle à jouer et doit pouvoir compter sur les autres.

J'ai un bon sens de l'organisation

Les clients souhaitent que leurs plats soient servis rapidement, avec une qualité irréprochable. Les cuisinières et cuisiniers doivent donc travailler de manière efficace et soignée. Elles et ils prennent aussi le temps d'adapter les plats pour répondre aux souhaits de la clientèle.

✓ Les cuisinières et cuisiniers doivent être bien organisés et suivre les étapes d'une recette pas à pas.

Environnement de travail

Les cuisinières et cuisiniers préparent des plats adaptés aux différents goûts et besoins des clients, du régime végétalien à la cuisine étoilée, en passant par des mets traditionnels. Elles et ils travaillent dans des restaurants, des hôtels, des hôpitaux, des foyers ou encore des restaurants d'entreprise.

La sécurité avant tout

Dans une cuisine, il fait chaud et le rythme est soutenu. Les cuisinières et cuisiniers aménagent leur poste de travail afin qu'elles et ils puissent manipuler en toute sécurité l'huile, le feu ou encore les objets tranchants comme les couteaux.

Ces professionnels travaillent en étroite collaboration et suivent des étapes parfaitement coordonnées. Selon la taille de l'établissement, une brigade peut compter de trois à plusieurs dizaines de personnes, comprenant des cuisinier-ère-s et des employé-e-s en cuisine.

Les cuisinières et cuisiniers ont des contacts fréquents avec leurs fournisseurs et les autres professionnels de la restauration. Leurs horaires de travail dépendent des heures d'ouverture du restaurant et varient d'un établissement à l'autre. Ces professionnels travaillent souvent le soir et le week-end.

Formation CFC



Conditions d'admission

Scolarité obligatoire achevée



Durée

3 ans



Entreprise formatrice

Restaurants, hôtels et établissements de restauration collective (hôpitaux, foyers, restaurants d'entreprise, etc.)



École professionnelle

- Formation en entreprise: les cours théoriques ont lieu 1 jour par semaine dans une école professionnelle cantonale.
- Formation duale-mixte à Sion (VS): les cours théoriques ont lieu en école à plein temps la 1^{re} année, puis 1 jour par semaine durant les 2^e et 3^e années.

Contenus de formation: confection et présentation de mets et de plats; mise en œuvre des directives de sécurité et de durabilité; mise en œuvre des processus opérationnels et économiques; apparence et communication. À cela s'ajoute l'enseignement de la culture générale et du sport. Il n'y a pas de cours de langues étrangères.



Cours interentreprises

Les cours interentreprises sont des journées de formation spécifiques qui permettent d'approfondir et de mettre en pratique certains sujets étudiés à l'école professionnelle. Le programme prévoit 20 jours de cours répartis sur 3 ans.



Titre délivré

Certificat fédéral de capacité (CFC) de cuisinier ou de cuisinière



Maturité professionnelle

En fonction des résultats scolaires, il est possible d'obtenir une maturité professionnelle pendant ou après la formation initiale. La maturité professionnelle permet d'accéder aux études dans une haute école spécialisée en principe sans examen, selon la filière choisie.





◀ Alva Brunswiler retire soigneusement les arêtes du poisson.

L'envie de travailler à l'étranger

Alva Brunswiler effectue son apprentissage de cuisinière dans un hôtel 5 étoiles sur les rives du lac des Quatre-Cantons. Alliant passion et sens du détail, l'apprentie prépare des plats de grande qualité pour les clients.

Dans la cuisine, la chaleur règne. Ici et là, les appareils de cuisson sifflent et émettent des bips. Alva Brunswiler est occupée à lever les filets d'un corégone, un poisson proche du saumon. Avec une pince, elle retire les arêtes et découpe ensuite la chair. «Pour exercer ce métier, il faut être habile de ses mains. Je me suis coupée une fois et ça m'a servi de leçon», confie la jeune femme en riant. «Il faut de la persévérance mais aussi être capable d'assimiler de nombreuses choses. C'est un métier de passion», ajoute-t-elle.

Esprit d'équipe

Alva Brunswiler suit sa formation dans une cuisine employant 28 colla-

borateurs. Chacun est affecté à un poste de travail défini, avec des tâches bien précises. Certains sont par exemple chargés de préparer les salades, tandis que d'autres sont responsables de la cuisson des viandes. «Pendant mon apprentissage, je change de poste tous les trois mois», explique l'apprentie. «Vers la fin de ma formation, je passerai une nouvelle fois par tous les postes.»

Dans le métier, l'hygiène est primordiale. Les cuisiniers ne se contentent pas de veiller à la propreté de leur poste de travail: tous nettoient ensemble l'intégralité de la cuisine à la fin du service. En plus d'acquérir de vastes connaissances sur les aliments et leur préparation, Alva Brunswiler apprend à travailler en équipe. «Nous avons tous un objectif commun, et cela me plaît. Je trouve formidable lorsque l'on reçoit des commentaires positifs à la fin d'un repas.»

Un équilibre à trouver

La jeune apprentie a des horaires de travail variables. La plupart du temps, elle est en cuisine de 9 heures à 14 heures, puis de 18 heures à 22 heures. «Pendant ma pause de l'après-midi, je profite de me consacrer à mon hobby: les chevaux», relève-t-elle. «Cela me permet de me détendre.» Durant sa formation, la jeune femme a dû

Alva Brunswiler
17 ans, cuisinière CFC en
2^e année de formation,
travaille dans un hôtel



apprendre à trouver un équilibre en combinant travail, loisirs et passion pour la cuisine.»

Des idées pour l'avenir

Avant de commencer sa formation, Alva Brunswiler passait beaucoup de temps derrière les fourneaux, notamment pour préparer des pâtisseries. Sa mère lui a suggéré l'idée de travailler dans la cuisine d'un hôtel. «J'étais attirée par l'hôtellerie, car j'aimerais travailler plus tard à l'étranger, comme cuisinière ou comme barmaid, je ne sais pas encore exactement.» Grâce à son engagement, la jeune femme se rapproche déjà un peu de cet objectif. En effet, elle a récemment été sélectionnée au sein de l'équipe nationale suisse junior des cuisiniers et participera à des concours à l'étranger.

▼ La jeune cuisinière porte des gants pour se protéger de la chaleur des plaques tout juste sorties du four.



Le courage de se réorienter

Après avoir obtenu un bachelor universitaire en lettres, Pietro Meli a décidé de changer de voie et s'est lancé dans un apprentissage de cuisinier. Trois ans plus tard, sa formation bientôt terminée, l'apprenti cuisinier est très heureux de son choix et ne regrette rien.

Pietro Meli nous reçoit dans l'EMS où il travaille et nous montre avec enthousiasme les cuisines. «C'est une structure relativement petite. Nous avons donc la possibilité de choyer chaque résident», souligne-t-il. «Nous utilisons des aliments frais et limitons au maximum les produits déjà préparés.»

Polenta, bœuf braisé, osso buco ou encore risotto sont souvent au menu, pour satisfaire les papilles des résidents. «Nous proposons une cuisine classique, influencée par des recettes tessinoises et lombardes, reflétant la culture et les traditions de nos hôtes», explique-t-il. Afin de faire plaisir aux résidents, les cuisiniers proposent notamment des produits locaux et de saison.

Pietro Meli

28 ans, cuisinier CFC en 3^e année de formation, travaille dans un EMS



Faire de sa passion un métier

«J'ai toujours adoré la gastronomie, mais le déclic s'est produit durant mon service civil, que j'ai effectué en cuisine», précise Pietro Meli. «J'ai compris à ce moment-là que je voulais faire de cette passion mon métier.»

Aujourd'hui, son quotidien professionnel est occupé par des tâches de service et de mise en place.

Il s'agit d'élaborer les mets qui seront servis le jour même, mais aussi de préparer les aliments pour les menus des jours suivants.

«C'est un métier très motivant, car l'on voit ses créations prendre forme le jour même. Il n'y a pas besoin d'attendre longtemps pour obtenir des résultats concrets, chaque jour amenant sa dose de satisfaction», relève-t-il. L'apprenti cuisinier est également ravi de pouvoir faire plaisir aux autres dans le cadre de son travail. «Faire à manger est agréable autant pour celui qui mange que pour celui qui cuisine!»

Engagement et motivation

Durant ses trois ans de formation, Pietro Meli a également eu l'occasion de faire un stage de six mois dans un prestigieux restaurant, où le rythme de travail et l'organisation étaient bien



^ Lors de la phase de mise en place, Pietro Meli prépare les aliments pour les menus des jours suivants.

différents de ceux de l'EMS.

«En général, c'est un métier plutôt exigeant. On reste debout et en mouvement sur une longue période et il faut être rapide dans l'exécution des différentes tâches», précise-t-il. Une bonne résistance au stress est donc indispensable, surtout durant les coups de feu. «Dans un EMS, le travail est toutefois un peu plus tranquille que dans un restaurant, notamment parce que les horaires sont plus réguliers», ajoute l'apprenti.

Son CFC bientôt en poche, il ne voit dans ce certificat qu'une première étape de son parcours professionnel. «J'ai tellement envie d'expérimenter et de m'améliorer!», s'enthousiasme Pietro Meli, qui ne sait pas encore s'il va suivre une autre formation ou gagner de l'expérience sur le terrain. «Une chose est sûre: je vais continuer à me perfectionner!»

^ Les cuisinières et cuisiniers savent comment conserver correctement les aliments.





Employé, employée en cuisine AFP:
la formation professionnelle initiale en 2 ans

De la cafétéria au restaurant

Elsa Witschard

17 ans, employée
en cuisine AFP,
travaille dans le
restaurant d'un
hôtel

Dans quel type d'établissement avez-vous effectué votre AFP?

Dans la cafétéria d'un centre de formation professionnelle, où les horaires sont réguliers. Comme je n'avais pas l'âge légal pour travailler le soir, j'ai eu de la peine à trouver une place d'apprentissage dans un restaurant. J'ai récemment décroché mon AFP et je poursuis actuellement ma formation CFC dans un établissement traditionnel cette fois-ci.

Quelles sont les différences entre ces lieux de travail?

Dans une cuisine collective, les plats sont préparés en grande quantité. Il y a par exemple beaucoup de légumes à couper et à cuisiner. Dans un restaurant traditionnel, les quantités sont réduites et il y a aussi plus de place pour la créativité lors de la composition des menus. Les dressages sont en outre plus raffinés et les éléments de décoration plus diversifiés.

Qu'est-ce qui vous plaît le plus dans ce métier?

J'aime voir les clients satisfaits lorsque je leur sers des assiettes bien présentées. Comme notre cuisine est ouverte, je peux les observer et voir s'ils sont contents. Certains viennent même parfois nous féliciter.

J'apprécie aussi l'aspect créatif de la profession. Je peux soumettre de temps en temps des idées de recette à mon chef, que nous discutons et adaptons ensemble. J'ai par exemple proposé une burrata fumée et mixée, accompagnée de tomates et d'abricots rôtis au miel et au thym.

Quels sont vos projets pour le futur?

J'aimerais rester dans le domaine de la restauration, en touchant par exemple à la cuisine gastronomique. Je souhaiterais aussi voyager pour découvrir les spécialités d'autres pays. Cela me permettrait de goûter des aliments méconnus en Suisse et d'apporter des touches d'exotisme à ma cuisine.



^ Elsa Witschard prépare la sauce qui accompagnera la salade.

L'AFP c'est quoi?

La formation professionnelle initiale en deux ans d'employée ou d'employé en cuisine s'adresse à des personnes qui ont des difficultés d'apprentissage ou dont les connaissances scolaires ne leur permettent pas de commencer un CFC. Les exigences au niveau de la pratique sont à peu près les mêmes que pour le CFC, mais les cours professionnels sont plus simples. L'attestation fédérale de formation professionnelle AFP permet d'entrer dans le monde du travail ou de poursuivre sa formation pour obtenir le CFC de cuisinière ou de cuisinier, moyennant en principe deux années de formation supplémentaires.

Employé-e en cuisine AFP

 **Durée** 2 ans

 **Entreprise formatrice**

Les tâches pratiques correspondent dans l'ensemble à celles des cuisiniers CFC. Elles sont effectuées sous supervision.

 **École professionnelle**

- 1 jour par semaine
- Contenu: préparation et présentation de plats et de mets; sécurité et durabilité; processus d'entreprise et d'économie; présentation et communication
- Pas de cours de langues étrangères
- Lieux de formation dans toute la Suisse

 **Cours interentreprises**

- 16 jours sur 2 ans
- Contenu: approfondissement des thèmes étudiés à l'école professionnelle

Cuisinier-ère CFC

 **Durée** 3 ans

 **Entreprise formatrice**

Les tâches pratiques sont effectuées de manière autonome. Il y a davantage de travail de planification et de responsabilités, par exemple concernant les commandes.

 **École professionnelle**

- 1 jour par semaine
- Contenu: confection et présentation de mets et de plats; mise en œuvre des directives de sécurité et de durabilité; mise en œuvre des processus opérationnels et économiques; apparence et communication
- Pas de cours de langues étrangères
- Lieux de formation dans toute la Suisse

 **Cours interentreprises**

- 20 jours sur 3 ans
- Contenu: approfondissement des thèmes étudiés à l'école professionnelle

>Planification du menu

Quelles sont les bonnes combinaisons de plats? Quelle quantité de quel ingrédient faut-il utiliser? Autant de choses que les professionnels doivent connaître avec précision.



^Contrôle des marchandises Les cuisinières et cuisiniers vérifient que la marchandise reçue correspond à la commande.

>Stockage

Les professionnels de la cuisine contrôlent la qualité des aliments avant de les conserver de manière appropriée.



^Préparation Avant de cuire un poisson, il faut le découper et retirer les arêtes.



^Cuisson Les aliments sont cuits à la poêle, à la vapeur ou à l'eau. Ils ont été au préalable lavés, découpés et préparés.



<Production

La technologie moderne aide les cuisinières et cuisiniers à produire des plats d'une qualité irréprochable.



>Dressage Les professionnels dressent les assiettes en alliant soin et fantaisie, afin que les plats soient un plaisir tant pour les papilles que pour les yeux.



^Hygiène La préparation des plats requiert une hygiène stricte. Les cuisinières et cuisiniers nettoient leur poste de travail plusieurs fois par jour.



Marché du travail

Chaque année en Suisse, environ 1500 jeunes commencent leur formation de cuisinier·ère, tandis que la formation d'employé·e en cuisine est suivie par environ 400 personnes. Les restaurants, les hôtels, les hôpitaux, les foyers et les restaurants d'entreprise proposent un grand nombre de places d'apprentissage. Les chances d'en trouver une sont donc généralement bonnes pour celles et ceux qui s'intéressent aux métiers de la cuisine.

Des expériences dans le monde entier

Les professionnels qualifiés sont très recherchés sur le marché du travail et peuvent exercer en Suisse comme à l'étranger. Ils ne restent pas nécessairement longtemps dans la même entreprise, mais peuvent facilement changer d'employeur, découvrir de nouvelles manières de cuisiner et élargir ainsi leurs connaissances.

✓ L'ordre a toute son importance en cuisine: chaque ustensile doit être à sa place.



Formation continue

Quelques possibilités après le CFC:

Cours: offres proposées par les institutions de formation et les associations professionnelles, dont GastroSuisse, HotellerieSuisse et Hotel & Gastro formation

Apprentissage raccourci: formation complémentaire du même champ professionnel, par exemple boulanger/ère-pâtissier/ère-confiseur/euse ou boucher/ère-charcutier/ère

Brevet fédéral (BF): cuisinier·ère en diététique, chef-fe cuisinier·ère, chef-fe d'établissement de l'hôtellerie et de la restauration

Diplôme fédéral (DF): chef-fe du secteur hôtelier-intendance, chef-fe de la restauration collective, chef-fe d'entreprise de l'hôtellerie et de la restauration

École supérieure (ES): hôtelier/ère-restaurateur/trice

Haute école spécialisée (HES): bachelor en technologie alimentaire ou en Hospitality Management



Chef-cuisinier, cheffe cuisinière BF

Les cheffes cuisinières et chefs cuisiniers planifient les menus en fonction de l'établissement dans lequel ils travaillent. Elles et ils maîtrisent toutes les méthodes de cuisson et assurent l'encadrement, ainsi que la formation de leurs collaborateurs. Ces professionnels améliorent en permanence les processus de travail en cuisine et sont responsables du bon déroulement du service à la clientèle. Ils travaillent dans la cuisine d'un restaurant, d'un hôtel, ou encore au sein d'un établissement de restauration collective (EMS, restaurants d'entreprise, etc.).



Cuisinier, cuisinière en diététique BF

Les cuisinières et cuisiniers en diététique préparent des repas équilibrés en respectant le régime prescrit par les médecins et les nutritionnistes. Elles et ils conseillent également leurs clients en tenant compte de leurs souhaits lors de la planification des menus. Ces professionnels travaillent dans les cuisines d'hôpitaux, de centres sportifs et de diverses institutions pour personnes ayant des besoins particuliers.



Adresses utiles

www.orientation.ch, pour toutes les questions concernant les places d'apprentissage, les professions et les formations

www.metiershotelresto.ch, informations sur les métiers de la branche de l'hôtellerie et de la restauration

www.gastrosuisse.ch, Fédération nationale de l'hôtellerie-restauration

www.hotelleriesuisse.ch, Association de la branche suisse de l'hébergement

www.orientation.ch/salaire, informations sur les salaires

Impressum

2^e édition 2025 (inchangée)

© 2025 CSFO, Berne. Tous droits réservés.

ISBN 978-3-03753-330-7

Édition:

Centre suisse de services Formation professionnelle | orientation professionnelle, universitaire et de carrière CSFO

CSFO Éditions, www.csfo.ch, info@csfo.ch

Le CSFO est une agence spécialisée des cantons (CDIP) et est soutenu par la Confédération (SEFRI).

Enquête et rédaction: Sara Artaria, Roger Bieri, Emilie Chassot, CSFO **Traduction:** Quentin Meier, Lausanne; Nadine Cuennet Perbellini, Sion **Relecture:** Nicolas Dévaud, HotellerieSuisse; Marianne Gattiker, Saint-Aubin-Sauges

Photos: Romina Berri, Soazza; Maurice Grünig, Zurich; Thierry Porchet, Chavornay; Dominique Meienberg, Zurich; Fabian Stamm, Winterthour

Graphisme: Eclipse Studios, Schaffhouse

Mise en page: Deborah Badoux, CSFO **Impression:** Haller + Jenzer, Berthoud

Diffusion, service client:

CSFO Distribution, Industriestrasse 1, 3052 Zollikofen
Tél. 0848 999 002, distribution@csfo.ch, www.shop.csfo.ch

N° d'article: FE2-3039 (1 exemplaire), FB2-3039 (paquet de 50 exemplaires). Ce dépliant est également disponible en allemand et en italien.

Nous remercions toutes les personnes et les entreprises qui ont participé à l'élaboration de ce document. Produit avec le soutien du SEFRI

Les services cantonaux d'orientation professionnelle, universitaire et de carrière