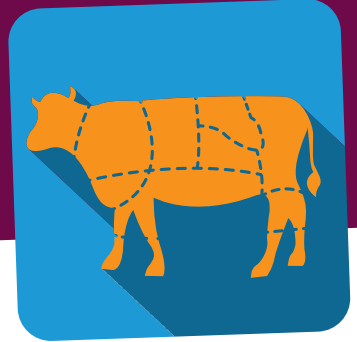


BOUCHER BOUCHÈRE

**SAVOIR PRÉPARER,
PRÉSENTER ET VENDRE LA VIANDE**



SON MÉTIER

En supermarché ou à l'étal de sa boutique, le boucher ou la bouchère choisit et achète les carcasses chez les grossistes. Au laboratoire (atelier de découpe), ces dernières sont découpées puis transformées en morceaux appétissants pour les vendre aux clients. Il faut maîtriser l'ensemble des techniques qui permettent de désosser, dénervé ou dégraisser. Le boucher ou la bouchère vide et nettoie également les volailles, les lapins et les gibiers, et prépare aussi des produits plus élaborés (paupiettes, volailles farcies).

Il est possible de se spécialiser dans certaines viandes : les abats, le cheval ou les volailles. Côté commerce, il faut savoir conseiller sa clientèle sur le choix des morceaux, les façons de les accommoder, les temps de cuisson.

OÙ ET COMMENT ?

Boucheries artisanales, rayons boucherie des grandes surfaces, restauration collective en cuisine accueillent ces professionnels. Il est aussi possible d'exercer dans des ateliers de découpe de type industriel, dans les marchés de détail ou de gros.

Il ou elle doit supporter le travail debout et les écarts de température entre la chambre froide et le magasin.

SES QUALITÉS

La manipulation des denrées crues exige une attention particulière sur l'hygiène et la propreté du lieu de travail, mais aussi des divers équipements utilisés.

Le métier comporte une forte dimension relationnelle : avec les fournisseurs et la clientèle, au sein du magasin.

DÉBOUCHÉS ET ÉVOLUTION

La profession déplore une pénurie de jeunes capables de prendre la relève alors que les possibilités d'emploi sont nombreuses et variées.

Après quelques années, il est possible d'intégrer une unité de production et de devenir chef ou cheffe d'équipe ou de rayon, responsable de laboratoire, acheteur ou acheteuse. S'installer à son compte nécessite un investissement financier important et un équipement très strict, compatible avec les normes d'hygiène.

Salaire de début : 1 498 € brut par mois.

Bruno

Boucher à son compte

« Depuis un stage effectué à l'âge de 14 ans, j'exerce ce métier que j'ai immédiatement aimé. C'est impressionnant pour un jeune d'avoir devant soi une bête de 400 kg et de devoir la découper en biftecks. À la boutique, de 5h30 à 20h30, je ne vois pas passer la journée. Outre l'aspect purement physique de la profession (désosser debout, travailler en chambre froide puis en magasin et vice-versa), on doit être souriant, avoir du bagout et toujours un petit mot pour plaisanter avec sa clientèle. »

BOULANGER BOULANGÈRE

**UN SAVOIR-FAIRE TRÈS RECHERCHÉ
DANS L'ARTISANAT ET DANS L'INDUSTRIE**



SON MÉTIER

Le boulanger ou la boulangère fabrique son pain dès l'aube en commençant par la préparation de la pâte constituée de farine, d'eau, de levure et de sel. Après le pétrissage de la pâte, celle-ci est placée dans une chambre de fermentation électronique, ce qui lui permet de lever. Ensuite « des pâtons » (pains, baguettes, flûtes et boules) sont façonnés et placés dans un four en surveillant la cuisson. Enfin le pain est défourné, on le laisse reposer puis il est transporté au magasin pour la vente ou livré directement aux restaurants ou autres clients.

En plus du pain et des viennoiseries, le boulanger ou la boulangère propose parfois des produits dits « traiteur » (bouchées, pains surprises, canapés...) et des produits salés (quiches, pizzas...). Travailler à son compte nécessite de connaître les techniques de gestion.

OÙ ET COMMENT ?

Ce métier ne s'exerce pas toujours en tant qu'artisan. Les entreprises industrielles et fournisseurs des grandes surfaces embauchent également ces professionnels qui interviennent alors en laboratoire ou directement sur les lignes de production.

Ce travail est à la fois manuel et mécanisé (pétrin mécanique, chambre de fermentation électronique...) et doit respecter des règles d'hygiène très strictes.

SES QUALITÉS

Impossible d'exercer ce métier sans motivation ni sensibilité culinaire. Il exige habileté manuelle, rigueur et respect des recettes et des temps de pétrissage, de fermentation et de cuisson. Sur le plan physique, une bonne résistance à la fatigue est nécessaire, car les journées commencent très tôt le matin. Sans oublier des talents de vente lorsque l'on passe côté commerce.

DÉBOUCHÉS ET ÉVOLUTION

En raison des horaires contraignants, les jeunes hésitent à s'engager dans la profession. On recherche donc des boulangers et boulangères. Des offres d'emploi existent aussi à l'étranger.

Le secteur offre des évolutions de carrière importantes : accès aux fonctions de chef ou cheffe d'équipe ou de responsable de fabrication, gérance d'un magasin ou installation à son compte.

Salaire de début : 1 498 € brut par mois.

Fabien
Boulangier

« On peut pas dire que c'est toujours pareil, car c'est une matière vivante. Le pain, ça vit, ça pousse, il faut faire attention aux températures, il faut faire attention au temps qu'il fait à l'extérieur. Ce qui me plaît, c'est que je sais que le pain sera vendu pour des gens qui seront heureux de le manger. C'est une réelle remise en question, il faut tous les jours faire le plus beau pain possible, et tous les jours on peut faire mieux que la veille. »

CUISINIER CUISINIÈRE

**METTRE SA CRÉATIVITÉ ET SON
TALENT AU SERVICE DES PAPILLES**



SON MÉTIER

Devant et autour des fourneaux, le cuisinier ou la cuisinière confectionne les mets, surveille les cuissons, termine certaines préparations (découpe de viandes ou de charcuteries, ouverture de coquillages...) et remet les plats au serveur ou à la serveuse. Les recettes et les menus sont élaborés en tenant compte des stocks de marchandises, des possibilités d'approvisionnement, de la saison, du type de clientèle, des menus réalisés les semaines précédentes... Il faut prévoir ses achats et calculer le prix de revient des plats. Enfin il faut évaluer les stocks de produits, passer ensuite ses commandes, soit sur le lieu de vente (marché, poissonnerie, abattoirs...), soit auprès des fournisseurs attitrés et contrôler les livraisons.

OÙ ET COMMENT ?

Restaurants de chaînes hôtelières, restaurants traditionnels, gastronomiques ou de collectivités, pizzerias, crêperies... en matière d'employeurs, on a l'embaras du choix ! Les conditions d'exercice sont variables selon les établissements mais avec des contraintes : le travail s'effectue debout, dans la chaleur des plaques de cuisson, des vapeurs de cuisine et des basses températures des chambres froides. Les journées sont rythmées par les commandes qui affluent, les « coups de feu » aux heures des repas. L'activité se déroule le dimanche et les jours fériés, parfois en horaires fractionnés. En cuisine de collectivité (cantines scolaires, administrations...), les horaires sont plus réguliers et les week-ends sont libres.

Source Onisep - Janvier 2018

SES QUALITÉS

Une touche de gourmandise, de la passion et de la curiosité, il faut également faire preuve de sensibilité et de créativité pour élaborer les recettes et la carte du restaurant. L'endurance physique est nécessaire pour supporter le rythme de travail. Vivacité, rapidité et efficacité sont des atouts pour exercer ce métier.

DÉBOUCHÉS ET ÉVOLUTION

On manque de professionnels derrière les fourneaux ! Chaque année, 14 000 postes se dégagent en France, tous secteurs confondus. Après plusieurs années d'expérience professionnelle, il est possible de devenir chef cuisinier ou cheffe cuisinière, puis directeur ou directrice de la restauration, d'un restaurant de collectivité, ou encore de s'installer à son compte.

Salaire de début : 1 498 € brut par mois pour les commis et commises de cuisine, 1 550 € brut par mois pour un cuisinier ou une cuisinière.

Dominique
Cuisinier

« J'ai eu très tôt la vocation pour ce métier. Les contraintes de ce métier sont largement compensées par le fait de se faire plaisir et d'aimer faire plaisir. Je fais mon marché trois fois par semaine et j'essaie de créer de nouveaux plats. Ce n'est pas un métier où l'on s'ennuie, mais le stress est parfois important. »

EMPLOYÉ DE RESTAURANT EMPLOYÉE DE RESTAURANT

**FAIRE LE LIEN
ENTRE LA CUISINE ET LA SALLE**



SON MÉTIER

Avant l'arrivée de la clientèle, l'employé ou l'employée de restaurant prépare les tables et dresse le couvert. La confection des mets simples froids (hors d'œuvre, salades, certains desserts...) et des boissons fait partie de ses activités. Il ou elle s'occupe aussi du ravitaillement et peut aider en cuisine. Puis, il faut accueillir les clients, les conseiller, apporter les plats et servir les vins, en navigant entre la salle et la cuisine et en veillant à ce que l'on ne manque de rien. L'employé ou l'employée de restaurant garde aussi un œil sur chaque table pour «lancer» les plats en cuisine au bon moment. Enfin, il ou elle apporte la note, encaisse, puis débarrasse la table.

Le nettoyage et le rangement de la salle, de la vaisselle et de l'office font aussi partie de ses responsabilités.

OÙ ET COMMENT ?

Ce métier s'exerce généralement dans les hôtels ou restaurants traditionnels, en restauration collective (self-service, cafétéria...), restauration rapide (croissanterie, sandwicherie...), restauration mobile (bateau, train...), cuisine industrielle ou encore collectivités (hôpitaux, écoles, cantines et restaurants d'entreprises). C'est un travail d'équipe qui se déroule sous l'autorité du chef ou de la cheffe de rang. La journée est souvent très chargée, avec alternance de coups de feu et de périodes plus calmes. Toujours debout, on évolue dans un environnement souvent animé.

Source Onisep - Janvier 2018

SES QUALITÉS

Présentation irréprochable, amabilité et sens du contact lui permettent de contribuer à la bonne renommée d'un restaurant. Précision et sûreté des gestes, rapidité, maîtrise de soi sont ses principales qualités. Il faut également faire preuve d'une bonne résistance physique et d'un grand dynamisme.

DÉBOUCHÉS ET ÉVOLUTION

Dans la profession, on compte près de 23 000 nouveaux postes de serveur ou serveuse par an en France. L'emploi saisonnier concerne surtout les jeunes. Après quelques années d'expérience, on peut accéder à un poste de chef ou cheffe de rang, puis de maître d'hôtel. Autres possibilités : devenir sommelier ou sommelière, barman ou barmaid.

Salaires de début : à partir de 1 498 €, et jusqu'à 1 600 € brut par mois (selon la durée du temps de travail).

Jonathan

Employé de restaurant

« Ce qui me plaît le plus dans ce métier, c'est, paradoxalement, le fait d'être débordé ! Je me sens à l'aise dans les situations où je ne sais plus où donner de la tête. Plus il y a de monde, plus l'adrénaline monte, et plus cela me convient ! J'ai alors envie d'aller encore plus vite. Je parle trois langues étrangères, ce qui me facilite les échanges. La clientèle étrangère m'apporte énormément au niveau culturel. Je découvre tous les jours des horizons nouveaux. »

PÂTISSIER PÂTISSIÈRE

**FABRIQUER ET VENDRE UNE
MULTITUDE DE DESSERTS ET SUCRERIES**



SON MÉTIER

Le pâtissier ou la pâtissière confectionne une grande diversité de recettes sucrées et étend parfois ses talents aux produits salés (quiches, pizzas...). Il faut connaître les différentes pâtes (brisée, sablée, feuilletée), savoir choisir et doser les bons ingrédients (farine, sucre, aromates...) utilisés pour les préparations et garnitures, maîtriser les cuissons et les techniques de réfrigération. La décoration (fleurs en sucre, glaçage, nougatine...) fait appel à ses qualités artistiques et son sens créatif. En plus de la pâtisserie, on peut également exercer une activité de traiteur. Pour s'installer à son compte, il faut connaître les techniques de gestion.

OÙ ET COMMENT ?

On trouve ces professionnels dans les pâtisseries et boulangeries-pâtisseries artisanales, mais aussi dans l'industrie agroalimentaire, la grande distribution et les chaînes hôtelières. L'environnement de travail est fait de plaques de cuissons, fours, chambres de fermentation et de réfrigération. Malgré l'utilisation de différents appareils, le tour de main reste essentiel pour réaliser des mousses et nappages.

SES QUALITÉS

Goût développé, sens de la créativité, innovation, habileté manuelle sont les qualités essentielles pour exercer ce métier, sans oublier le respect de l'hygiène et une bonne résistance à la fatigue car les journées de travail débutent dès 4 heures du matin. Les dimanches et fêtes sont des jours d'intense activité. Des aptitudes à la vente et un bon sens de la communication sont aussi nécessaires.

DÉBOUCHÉS ET ÉVOLUTION

Le métier prend de l'ampleur. Les débouchés sont nombreux, y compris à l'étranger. L'ouvrier ou l'ouvrière en pâtisserie peut évoluer vers un poste de chef ou cheffe d'équipe ou se mettre à son compte. Il est aussi possible de se spécialiser dans la chocolaterie-confiserie ou la glacerie.

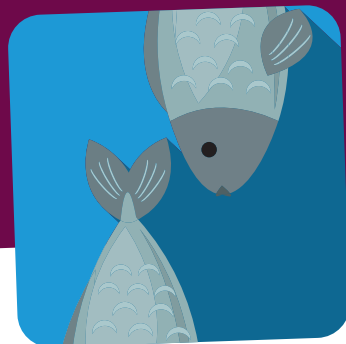
Salaire de début : 1 498 € brut par mois.

Emmanuel
Ouvrier pâtissier

« La pâtisserie, je suis tombé dedans tout petit. Mes parents tenaient un restaurant et à 13-14 ans, je préparais déjà des gâteaux. L'activité est très variée. Durant une semaine, je travaille au tournage (fabrication des pâtes). Et l'autre semaine à la fournée. J'aime en particulier faire la décoration, la garniture et le fondant pour les éclairs et les religieuses avec des parfums différents, et aussi le glaçage des mille-feuilles... »

POISSONNIER POISSONNIÈRE

**SAVOIR PRÉSENTER, PRÉPARER ET
VENDRE LES PRODUITS DE LA PÊCHE**



SON MÉTIER

Poissons, crevettes et coquillages : le poissonnier ou la poissonnière connaît parfaitement les différentes variétés des produits frais de la pêche commercialisés. Tôt le matin, il faut s'approvisionner chez les grossistes ou aux halles, puis disposer les poissons sur l'étal, en soignant leur présentation.

Côté commerce, on conseille la clientèle sur la manière de cuisiner les produits préparés et transformés : étêtage, écaillage, vidage, tranchage du poisson et ouverture des coquillages. Ces différentes activités s'effectuent dans le respect de la « chaîne du froid », qui assure la conservation du poisson depuis le chalutier jusqu'à la boutique, ainsi que des règles d'hygiène.

OÙ ET COMMENT ?

Le métier se pratique en poissonnerie (en tant que salarié à son compte), en grande surface ou sur les marchés. La vente est principalement sédentaire mais des tournées peuvent être organisées (en zone rurale). En plus de la poissonnerie, il est possible d'avoir une activité de traiteur en réalisant des plats préparés et des terrines.

SES QUALITÉS

Ce métier passion nécessite de se lever tôt le matin pour se rendre sur le lieu d'achat des poissons et crustacés puis préparer les étals. Les différentes activités exigent une certaine résistance physique car elles se déroulent dans une ambiance humide, les mains souvent plongées dans la glace de conservation des poissons. Enfin, fibre commerciale et sens du service sont des atouts de rigueur pour évoluer dans cette profession.

DÉBOUCHÉS ET ÉVOLUTION

La commercialisation des produits de la mer offre différents emplois : employé ou employée de poissonnerie, chef ou cheffe de rayon, technico-commercial ou technico-commerciale dans des entreprises d'expédition et de négoce, mareyeur ou mareyeuse (intermédiaire entre la pêche et la vente).

Avec de l'expérience, il est possible de s'installer à son compte.

Salaire de début : 1599 € brut par mois (pour le niveau employé).

Croisine

Apprentie-poissonnière

« Il y a trois ans, j'ai commencé à travailler l'été avec mes parents qui sont poissonniers. J'ai eu un déclic : une vocation s'est révélée. Tout me plaît dans cette profession : de la découverte des espèces au contact avec la clientèle... J'ai de la chance de faire mon apprentissage dans l'entreprise familiale qui regroupe quatre volets du métier : la vente directe, la vente en entreprise, le mareyage, la conserverie et les plats cuisinés. J'ai ainsi l'opportunité d'avoir une vision globale de tout ce qu'il est possible de faire. »

SOMMELIER SOMMELIÈRE

**SUBLIMER LES METS PAR
UN ACCORD PARFAIT AVEC LES VINS**



SON MÉTIER

Responsable de sa cave, le sommelier ou la sommelière sélectionne les crus et compose la carte des vins. Celle-ci est le fruit des goûts de la clientèle, des impératifs financiers du restaurant, de la cote des bouteilles... et de la mode !

Au fin palais et nez subtil, la profession est incontournable de l'univers des grandes tables. Incollable sur la carte, il faut l'être aussi sur les qualités de chacun des crus, leur millésime et leur provenance. On parlera de leur robe, couleur, odeur... Le sommelier ou la sommelière interprète les vins auprès des clients et trouve avec eux le cru idéal, pour une dégustation en harmonie avec le plat choisi. Il ou elle passe de table en table, avec élégance et discrétion.

OÙ ET COMMENT ?

Ce métier s'exerce le plus souvent dans les restaurants gastronomiques, en France ou à l'étranger mais aussi dans les bars à vins ou des magasins alimentaires de luxe.

En contact permanent avec la clientèle, ce travail nécessite des allers-retours permanents de la cave à la salle. Le service est généralement soumis à des horaires lourds et décalés y compris le dimanche et les jours fériés.

Des déplacements sont également nécessaires pour rendre visite aux fournisseurs.

SES QUALITÉS

Le sommelier ou la sommelière, à la présentation irréprochable, doit faire preuve d'une certaine résistance physique. Curiosité, passion et excellente mémoire sont nécessaires pour exercer ce métier. La maîtrise de langues étrangères est un atout. Enfin, il faut se tenir au courant des évolutions culinaires et des nouveaux vins pour élaborer la carte des vins.

DÉBOUCHÉS ET ÉVOLUTION

Des places sont offertes aux jeunes diplômés. Mais selon la profession, il faut presque dix ans d'expérience pour exercer réellement le métier ! De commis, commise à sommelier, sommelière puis chef, cheffe, il est possible ensuite de s'orienter vers la représentation ou l'expertise en vins.

Salaire de début : 1 500 € brut par mois.

Andy
Sommelier

« J'ai eu la chance d'être formé par un chef sommelier qui m'a transmis sa passion pour les vins. On se perfectionne avec l'expérience et la curiosité. Proposer et servir des vins de qualité font partie de mes missions. La rigueur et le sens du contact sont des qualités indispensables dans ce métier. »