



PROGRAMME DE FORMATION

Cuisine japonaise avec Kohei Ohata

Présentation du stage

Mariant subtilement l'art culinaire nippon aux saveurs locales de saison, le chef japonais Kohei Ohata partage sa passion pour la gastronomie, ses recettes et quelques-uns de ses tours de main. À travers la confection de cinq spécialités salées (harumaki - spring roll japonais, steak haché à la japonaise sauce teriyaki champignons, courgette au miso façon dengaku, omelette carrée, tonjiru - soupe miso au porc et aux légumes) et une sucrée (gâteau roulé aux fruits d'été), vous découvrirez les techniques de base de cette cuisine inscrite au patrimoine culturel immatériel de l'Unesco, avant de déguster ensemble un repas complet, qui saura faire voyager vos yeux autant que vos papilles !

Maître de stage

Né à Tokyo où il a travaillé dans un restaurant français, **Kohei Ohata** a posé ses valises dans l'hexagone il y a plus de 10 ans et s'est formé auprès des chefs étoilés William Ledeuil et Patrick Jeffroy. Aujourd'hui chef de cuisine bistrannique à l'[hôtel Belesso à Fontvieille](#), récompensé d'une Assiette Michelin, il y propose une cuisine méditerranéenne élaborée avec des techniques et un raffinement venant du Japon. Il est aussi propriétaire de trois restaurants [Mecha Uma](#) à Arles, Avignon et Saint-Rémy-de-Provence, où ramens (bouillon de nouilles), wagyu (fondue) et autres gyozas (raviolis) composent une délicieuse carte 100% *street food* nipponne. Cet épicurien prend enfin beaucoup de plaisir à partager son talent et ses secrets à travers des ateliers, stages et résidences culinaires.

Objectifs pédagogiques de la semaine

- Élaborer 6 petits plats (5 salés et 1 sucré) de spécialités nippones
- S'initier aux ingrédients typiques de la cuisine japonaise et comprendre leur utilisation dans la préparation des plats
- Concocter et appréhender un nouveau carnet de recettes.

À la fin de la formation, les stagiaires peuvent être évalué-es sur leur capacité à :

- Réaliser 6 recettes traditionnelles japonaises abordées durant l'atelier ;
- Identifier les principaux ingrédients utilisés dans ces préparations et savoir où se les procurer ;
- Mettre en œuvre les techniques culinaires de base nécessaires à la préparation de ces plats ;
- Reproduire les recettes à domicile en respectant les étapes de préparation et de cuisson.

Méthode pédagogique

Le stage alterne apports théoriques et mise en pratique culinaire.

- Explications orales sur l'histoire et les influences de la cuisine péruvienne ;
- Présentation et identification des ingrédients utilisés ;
- Démonstrations techniques réalisées par l'intervenante ;
- Préparation collective des recettes par les stagiaires.

Cette approche participative favorise l'apprentissage par l'observation, l'expérimentation et l'échange.

Contenu type d'une journée de stage

- Introduction à la cuisine japonaise : présentation des influences culturelles et des ingrédients de base ;
- Démonstration culinaire : explication des techniques de découpe et des étapes de préparation ;
- Préparation collective des recettes : réalisation des plats par les participant-es, accompagnée et guidée par l'intervenant ;
- Finalisation des plats et dressage ;
- Dégustation collective : moment convivial autour des plats préparés ;
- Temps d'échange et récapitulatif : discussion autour des recettes et des connaissances acquises.

Modalités d'évaluation de la formation

Pendant la formation :

- Séance collective de bilan par la maître de stage
- Grille d'auto-évaluation par chaque stagiaire (en ligne)

Après la formation :

- Questionnaire de satisfaction à destination des stagiaires (en ligne)
- Bilan des maîtres de stage sur l'organisation générale SUDS (par mail)

Prérequis pour suivre la formation

Les niveaux suivants, impliquant certains prérequis précis, sont acceptés dans cette formation :

Tous niveaux

Le stage est ouvert à toute personne souhaitant découvrir ou approfondir les bases de la cuisine méditerranéenne. Les participant·es doivent simplement être motivé·es et prêts à participer activement aux préparations culinaires. Des fiches techniques des recettes seront remises aux stagiaires afin de leur permettre de reproduire les plats chez eux.

Dates de la formation

Samedi 18 juillet

Horaires

9h30 – 14h

Durée de formation

1 jour, 4,5h de formation

Délai d'accès à l'inscription

Les inscriptions aux formations sont ouvertes 4 mois avant le démarrage de celles-ci. Le délai d'accès est donc compris entre 1 jour et 4 mois. Pour la prise en charge des dossiers en formation professionnelle, la date limite d'inscription est fixée au 15/06/2026.

Public

Nombre de participant·es limité à 8 personnes

Lieu de la formation

Danse la cuisine – Association Petit à Petit – Griffeuille, Arles

Conseils pratiques

Même si nous faisons notre possible pour rafraîchir les salles, l'été arlésien reste chaud ! N'oubliez pas de vous munir de gourdes d'eau, chapeaux, serviettes, vêtements légers et tout ce qui permettra votre confort. Apporter un tablier et avoir des chaussures fermées.

Accessibilité

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap et différents aménagements peuvent être envisagés. Merci de prendre contact avec l'équipe des Suds en amont de votre inscription.

Conditions tarifaires

Tarif plein : 60€

**Sur présentation d'un justificatif (étudiant·es, jeunes de -18ans, bénéficiaires de minima*

sociaux (RSA), détenteur-rices de la carte AAH, élèves des structures partenaires). Non cumulable avec la réduction pour plusieurs stages achetés.

Prise en charge

Suds à Arles est Organisme de Formation certifié Qualiopi, label qualité qui nous engage auprès des personnes inscrites à nos formations. Différentes prises en charge peuvent être envisagées (AFDAS, Uniformalion, FIFPL, employeur, Pôle Emploi...) Si besoin de renseignements, nous vous invitons à nous contacter : stages@suds-arles.com ou au 04.90.96.06.27

Document de fin de formation

Une attestation de fin de stage sera téléchargeable sur l'espace personnel du/de la stagiaire. Une grille d'auto-évaluation et un questionnaire en ligne seront envoyés à la fin de la formation.