

SOPHIE PROVENCHER

COORDONNÉES

St-jerome UQO

provenchersophie216@gmail.com

Canadienne

COMPÉTENCES

- Découpe de légumes
- Préparation des ingrédients
- Respect des recettes
- Nettoyage du matériel
- Suivi des protocoles sanitaires
- Organisation du poste de travail
- Capacité d'adaptation rapide
- Sens du détail
- Motivation constante
- Réactivité face aux imprévus
- Empathie avec l'équipe
- Système de caisse informatisé
- Flexibilité horaire
- Respect des consignes de sécurité
- Gestion du temps efficace
- Entretien des espaces de travail
- Communication efficace avec l'équipe
- Attention au détail
- Suivi des stocks alimentaires
- Découpe précise des aliments
- Empathie envers les collègues et clients
- Manipulation hygiénique des aliments
- Nettoyage conformément aux normes
- Ponctualité
- Rigueur
- Préparation des plats
- Épluchage

PROFIL

Service alimentaire fiable et désirant évoluer professionnellement dans le secteur de l'alimentation. Je m'efforce d'accomplir mes missions avec détermination dans le respect des consignes et recommandations de mes collègues et supérieurs en vue de l'amélioration continue du service. Excellentes compétences en communication et bonne maîtrise d'aide en cuisine.

EXPÉRIENCE

Aide-cuisinière , 10/2023 - 04/2024
UQO (Compass) - St-jerome - Contrat de professionnalisation

- Nettoyage de la cuisine et rangement des espaces de travail à la fin du service.
- Entretien des locaux, nettoyage des surfaces, lavage des ustensiles de cuisine et de la vaisselle.
- Entretien quotidien de la cuisine, nettoyage des ustensiles et équipements utilisés.
- Découpe et épluchage des légumes, fruits et viandes selon les normes d'hygiène.
- Préparations préliminaires : mise en place du plan de travail, épluchage des fruits et légumes.

Aide-cuisinière , 02/2023 - 10/2024
Bell hélicoptère (Aramark) - Mirabel (St-janvier - Contrat de professionnalisation

- Rangement et nettoyage de la cuisine à la fin du service.
- Préparation des ingrédients et mise en place pour faciliter le travail du chef cuisinier.
- Préparation des plats (entrées, plats principaux, desserts) selon les fiches recettes.
- Aide au dressage des assiettes.
- Nettoyage de la cuisine et rangement des espaces de travail à la fin du service.
- Gestion du rangement correct des denrées alimentaires pour éviter toute contamination croisée.
- Préparation des entrées pour le service de midi et du soir.
- Préparation des ingrédients avant le début du service.
- Participation à l'élaboration des commandes : inventaire des denrées en stock et identification des produits manquants.
- Collaboration étroite avec l'équipe pour assurer une production rapide et efficace des plats.

Aide aux services alimentaires , 07/2021 - 12/2021
CHSLD(Louise-faubert) - St-jerome - Contrat de professionnalisation

- Épluchage des légumes

LANGUES

Français
Avancé (C1)

CENTRES D'INTÉRÊT

- Lecture
- Pratique du [Sport] depuis [Nombre] ans

- Veille au respect des règles d'hygiène et de sécurité établies par l'établissement d'accueil.
- Préparation des repas en respectant les régimes alimentaires spécifiques et les préférences des bénéficiaires.
- Maintien de la propreté et de l'hygiène du domicile, y compris le nettoyage des espaces de vie.

Aide-cuisinière et serveuse , 06/2020 - 07/2021
Résidence les retrouvailles - St-jerome - Contrat de professionnalisation

- Rangement et nettoyage de la cuisine à la fin du service.
- Préparation des ingrédients et mise en place pour faciliter le travail du chef cuisinier.
- Aide au dressage des assiettes.
- Nettoyage de la cuisine et rangement des espaces de travail à la fin du service.
- Préparations préliminaires : mise en place du plan de travail, épluchage des fruits et légumes.
- Préparation des desserts pour le service de midi et du soir.

Etalagiste , 10/2013 - 02/2020
VPS - St-Jérôme - Contrat de professionnalisation

- Disposition des articles en rayon en respectant soigneusement leur emplacement prédéfini.
- Contrôle régulier de la fraîcheur et qualité des denrées alimentaires exposées.
- Organisation et rangement des produits en rayon selon les plans d'implantation.

FORMATION

MAPAQ : Cuisine
Cuisine d'établissement - Laval - Très bien

DES : DES, 05/1997
Centre Multiservice - Ste-therese