



# Souleymane Mama Sow

## Commis de cuisine

### COORDONNÉES

📍 122 Rue Falguière chez 710, 75015, Paris

☎️ +33766653719

✉️ julesmama530@gmail.com

🏠 32

🔄 Célibataire

🕒 Disponible immédiatement

### COMPÉTENCES

- Normes HACCP
- Coupe de fruits et légumes
- Esprit d'équipe
- Polyvalence
- Dressage des assiettes
- Mise en place rapide avant le service
- Préparation de plats
- Dressage d'assiettes
- Résilience au stress

### LANGUES

Français

Intermédiaire supérieur (B2)

### CENTRES D'INTÉRÊT

- Cuisine
- Pâtisserie

### PROFIL PROFESSIONNEL

#### PARCOURS PROFESSIONNEL

**Commis de cuisine** 11/2022 - Actuel  
**Café gaité Montparnasse** - Paris - CDI

- Préparation des plats (entrées, plats principaux, desserts) selon les fiches recettes.
- Dressage des assiettes, décoration et mise en valeur des plats.
- Préparation des ingrédients selon les instructions du chef, surveillance de la cuisson des plats.

**Commis de cuisine** 06/2021 - 12/2022  
**Elior clychie** - Clichy - Intérim

- Réception des marchandises, rangement dans la réserve.
- Préparation des produits de base tels que les légumes, les viandes et les sauces, facilitant la rapidité de service.
- Travail en équipe avec d'autres commis de cuisine pour améliorer continuellement les compétences culinaires.

**Commis de cuisine** 06/2017 - 03/2019  
**Brasserie Opéra** - Paris - CDI

- Préparation des repas froids : entrées froides, fromages, desserts.
- Nettoyage de la cuisine et rangement des espaces de travail à la fin du service.
- Entretien de la cuisine : nettoyage du plan de travail et du matériel, lavage des sols.