



CUISINE
 MODE
 D'EMPLOI(S)
 LA FORMATION AUX MÉTIERS
 DE LA RESTAURATION
 AVEC THIERRY MARX

ILS ONT CRÉÉ
 LEUR
 ENTREPRISE...



10 ANS 2012-2022
ÉCOLES

CUISINE
MODE
D'EMPLOI(S)
LA FORMATION AUX MÉTIERS
DE LA RESTAURATION
AVEC THIERRY MARX

2012

Déménagement de l'école de Paris dans une ancienne imprimerie de 900m² dans le quartier Saint Blaise. Un restaurant d'application est ouvert au public

Lancement le 21 mai de la toute première école CME au 114 rue de Ménilmontant, Paris 20^e, dans une ancienne cuisine scolaire

2013

2014

Cuisine Mode d'Emploi(s) est labellisée « La France s'engage » au mois de juin

2015

La demande de formation devient de plus en plus importante. Une 2^e cuisine et un 2^e restaurant d'application, *La Salamandre*, voient le jour

Lancement de 2 antennes en région : tout d'abord à Villeneuve-Loubet près de Nice puis à Besançon au sein des anciennes usines Lip

2016



2017

Ouverture de l'école de Grigny. Cette 2^e école francilienne propose les formations cuisine et produits de la mer

Cuisine Mode d'Emploi(s) poursuit son déploiement sur le territoire national : ouverture des écoles de Dijon, Clichy-sous-Bois et Champigny-sur-Marne. 1^{ère} expérimentation de formation itinérante à Fourmies (59)

2018

Ouverture de l'école de Toulouse au sein des locaux du Marché d'Intérêt National (MIN)

2019

Ouverture de l'école de Marcq-en-Barœul. À l'été 2020, CME se déploie sur l'ensemble du territoire et propose des formations en cuisine et service en restauration dans plus de 20 villes

2020

Mise en place de potagers pédagogiques dans l'ensemble des écoles Cuisine Mode d'Emploi(s)

2021

2022

Cuisine Mode d'Emploi(s) fête ses 10 ans ! Une nouvelle école à Pau ouvrira ses portes à la fin de l'année



Véronique CARRION

Directrice générale
Co-fondatrice de Cuisine
Mode d'Emploi(s)[®]



Philippe CARRION

Directeur général délégué
Co-fondateur de Cuisine
Mode d'Emploi(s)[®]

„ Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait. „

10 ans après le lancement de la première formation à Paris, Cuisine Mode d'Emploi(s)[®] compte désormais 10 établissements, plus de 20 écoles itinérantes et des projets de nouvelles ouvertures en pagaille.

Mais ce qui nous rend fiers, ce sont tous ces anciens de Cuisine Mode d'Emploi(s)[®] qui ont eu l'audace et l'énergie de se lancer et de créer leur propre activité.

Certains avaient déjà ce projet en tête en intégrant la formation et se sont lancés tout de suite, d'autres ont mûri l'idée mais tous ont eu le courage de sauter le pas et même la crise sanitaire ne les a pas découragés !

Ils sont à présent des artisans, des entrepreneurs à part entière et dans toutes les composantes de la gastronomie : la restauration traditionnelle, le snacking, la restauration nomade, le traiteur, la boulangerie, le chef à domicile, la bistronomie, le bar à vin, à tapas, le salon de thé...

N'hésitez pas à leur rendre visite et partager avec eux un moment de plaisir culinaire !





Thierry MARX

Chef étoilé

**Co-fondateur de Cuisine
Mode d'Emploi(s)®**

Partir d'une envie pour concrétiser un projet professionnel, apprendre la persévérance et la rigueur, voilà ce que nous proposons depuis maintenant 10 ans à Cuisine Mode d'Emploi(s)®.

Tous ceux qui ont intégré nos formations en cuisine, boulangerie, service, produits de la mer le savent, l'apprentissage d'un métier demande une détermination et un engagement sans faille.

Onze semaines, c'est court pour apprendre un nouveau métier mais quelle satisfaction, 10 ans plus tard de voir nos anciens stagiaires à l'emploi, s'épanouir, progresser, avoir de l'ambition, prendre leur destin en main, créer leur propre entreprise et transmettre à leur tour leur passion pour ces métiers de la gastronomie.

Certains d'entre eux ont fait le choix de l'entrepreneuriat et là encore, je sais toute l'opiniâtreté qui leur aura été nécessaire pour aboutir mais ils ont réussi.

Bravo à eux et j'espère que leur exemple donnera à d'autres l'envie de se lancer. Longue vie à ces jeunes pousses.





Gérard CAGNA

Chef cuisinier

Premier formateur
de Cuisine Mode d'Emploi(s)[®]

“ *Un restaurant
est aussi un théâtre...
de la gourmandise.* ”

Le 21 mai 2012 a eu lieu la première représentation de Cuisine Mode d'Emploi(s)[®], pièce imaginée par le Chef Thierry Marx et que j'ai eu l'honneur de mettre en scène au 114 Rue de Ménilmontant.

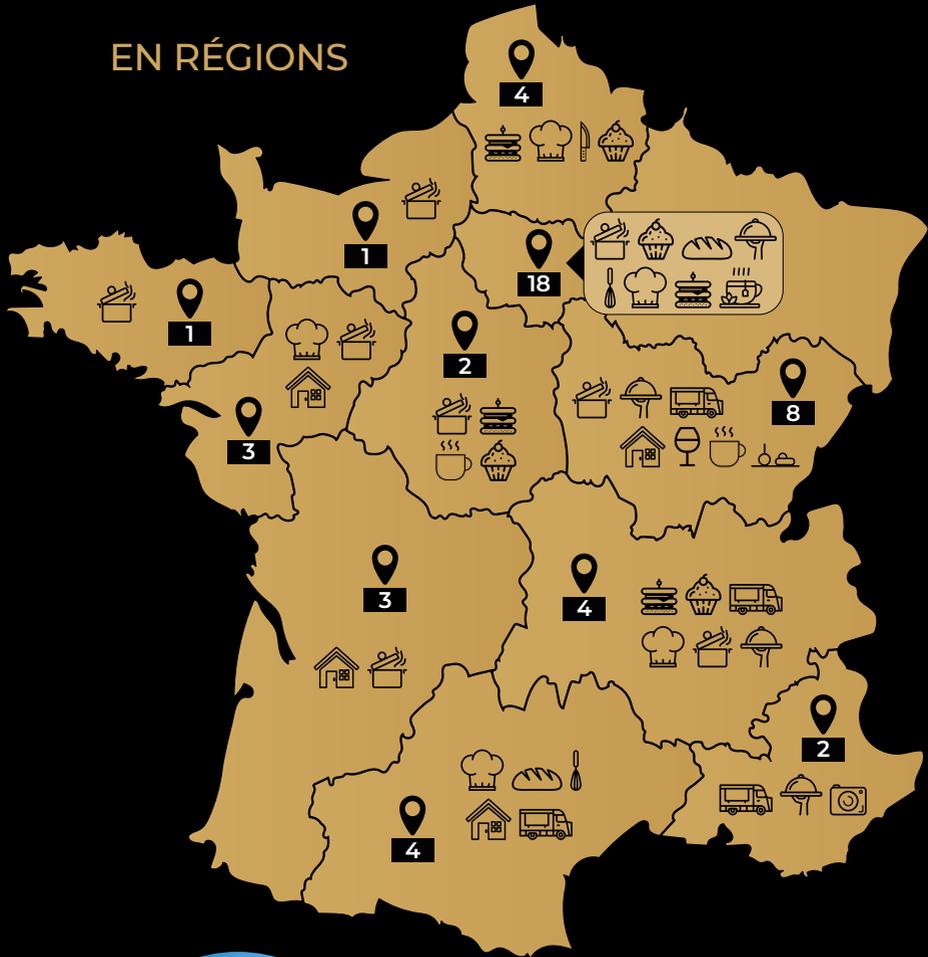
J'avais écrit à l'occasion quelques phrases pour me rappeler la motivation de ce qui deviendra les Quatre Mousquetaires, pionniers défricheurs passionnés et engagés, Thierry Marx, Véronique et Philippe Carrion et moi-même au service de la formation des huit premiers stagiaires devenus les acteurs de la formation. Et nous avons appris en marchant.

Parce que la formation n'est pas une simple transmission des gestes mais une appropriation culturelle d'un métier, *ce qui intéresse votre serviteur, c'est le fonctionnement des choses et non la simple technique*¹. Le geste devient fluide, le corps souple mais l'esprit demeure en tension. Et peu à peu, le professionnel apparaît, se libère et s'élève.

Au cours de ces 10 ans, certains ont fait le choix d'écrire à leur tour leur propre pièce en devenant chef d'entreprise. C'est pour moi un plaisir immense que de passer le relai à ces nouveaux talents.

¹ Tchouang-tseu, penseur chinois du IV^e siècle av. J.-C.

EN RÉGIONS



À L'ÉTRANGER

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

AIN

Anne FERA

Christo FOURIE

QUINOA LENTILLES

RAINBOW FOOD

13

14

ISÈRE

Amal SIMON

LE TROQUET LES MOUETTES

15

PUY-DE-DÔME

Alexandre DA SILVA

COEBOU

12

COÉBOU

Type de restauration

Rapide à emporter

Adresse

3 rue de Verdier
63000 Clermont-Ferrand

Téléphone

07 67 18 56 43

Courriel

coebou@ecomail.fr

Réseaux sociaux

 @coebou

 @_coebou_



Alexandre DA SILVA



- Sandwicherie
- Pâtisserie



À la suite du stage que j'ai suivi chez le chef Cyril Nitard à Lyon, j'ai eu l'occasion de monter rapidement mon entreprise. Après 5 mois de travaux, ma compagne (pâtissière) et moi-même avons pu ouvrir Coébou. Nous avons à cœur de valoriser l'artisanat. Tout ce qui est proposé dans notre établissement est conçu et créé par nous : pain, boissons, glaces...



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2020 (formation cuisine)
- École de Nice

Date de création de l'établissement

- Août 2021

Le PETIT

« Jambon beurre revisité à l'ail noir.
Choux surprise en dessert. »

QUINOA LENTILLES

Type de restauration

Streetfood de qualité !

Les galettes et crêpes sont réalisées sans gluten ni lactose à partir de farines bio et de produits artisanaux issus de circuits courts.

Adresse

117 allée des chênes
01340 Malafretaz

Téléphone

07 77 92 06 45

Courriel

anne@quinoalentilles.fr

Site web

www.quinoalentilles.fr

Réseaux sociaux

 @quinoalentilles

 @quinoalentilles



ANNE
FERA

· Foodtruck



Le PETIT



« · La galette (au sarrasin),
saucisse artisanale au poulet
(La Bresse jusqu'au bout de la
galette !) et les potatoes maison.
· La crêpe à la pâte à tartiner
maison. »

À l'issue de mon stage en entreprise – que j'ai choisi pour sa cuisine saine et créative à 60 km de chez moi – je me suis consacrée à la mise en œuvre de ma petite entreprise

J'ai choisi d'ouvrir un resto mobile pour donner du moove à mon quotidien, après un parcours sédentaire (et très administratif !). Travailler oui, mais aussi respirer et bouger.

Je suis tombée amoureuse d'un bressan, j'ai déménagé pour m'installer avec lui, dans l'Ain. Ce département regorge de produits de qualité (des AOP, des produits bio et raisonnés) et d'artisans engagés pour la qualité. Mon modèle s'approvisionne en circuits courts, en produits locaux ce qui est possible dans mon département d'adoption



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2021 (formation cuisine)
- École de Champigny-sur-Marne

Date de création de l'établissement

- Juillet 2021

RAINBOW FOOD

Type de restauration

Cuisine colorée et multi-culturelle, riche en saveurs, épices, légumes et herbes. Les menus sont à récupérer sur place ou à emporter. Évènements en France et Suisse.

Site web www.rainbowfood.fr

Réseaux sociaux  @ChristoRainbowFood  @rainbowfoodgrilly

Adresse

92 Chemin en munet
01220 Grilly

Téléphone

07 82 57 66 37

Courriel

cfourie6@gmail.com



CHRISTO FOURIE

- Chef à domicile
- Traiteur

Après mon stage en entreprise à l'EHPAD de Gex, j'ai créé Rainbow Food afin de partager ma passion pour la cuisine. Je propose des menus à emporter du jeudi au lundi avec des plats internationaux et exotiques. J'ai réussi à attirer une clientèle régulière. Je vends également des snacks le week-end dans un pub local spécialisé dans la bière bio et artisanale.



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2020 (formation cuisine)
- École de La Bresse

Date de création de l'établissement

- Avril 2021

Le PETIT



« Je suis connu dans ma région pour mes plats préparés avec amour et soin. Les produits sont cuisinés frais, le plus local possible avec des fournisseurs de qualité. »



Amal
SIMON

· Restaurant

Après la formation, j'ai pu effectuer mon stage au célèbre Dessirier à Paris avec le chef Olivier Fontaine. J'ai ensuite travaillé dans plusieurs restaurants de Grenoble à différents postes avant de me lancer dans l'entrepreneuriat en ouvrant mon établissement avec mon conjoint Laurent. Nous avons longtemps travaillé à deux avant d'embaucher et former un nouveau collaborateur qui est aujourd'hui mon second. Je suis très fière d'avoir pu transmettre mon savoir-faire et de proposer une cuisine accessible à tous élaborée à partir de produits frais de qualité dans un cadre simple, décontracté et convivial.



Le PETIT +

« Tous nos plats sont faits maison à partir de produits frais. Le plat phare : tataki de bœuf servi avec des légumes de saison. »

LE TROQUET LES MOUETTES

Type de restauration

Cuisine du monde.

Les vegans sont particulièrement soignés, puisqu'une entrée, un plat et un dessert leur sont spécialement (mais pas exclusivement) dédiés.

Adresse

13 quai Claude Bernard
38000 Grenoble

Téléphone

04 76 50 95 13

Courriel

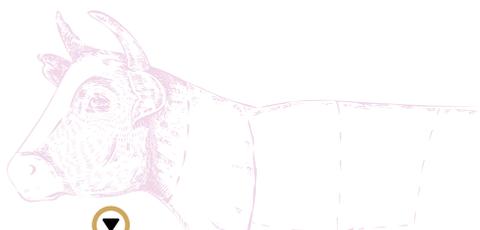
troquetlesmouettes@free.fr

Site web

<https://www.thefork.fr/restaurant/troquet-les-mouettes-r332587>

Réseaux sociaux

 @troquetlesmouettes



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2016 (formation cuisine)
- École de Paris

Date de création de l'établissement

- 2016

BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

DOUBS

Ludovic BARDEY

Lucette GIRARDET

Alexandra MEGNY

Charline MERCIER

Thomas NICOD

AU FIL DE L'EAU

AUBERGE LES ENGUENELLES

L'ART DES CHOIX

AIME CAFÉ MIAM

IN SITU

17

20

22

23

24

FRANCHE-COMTÉ

Véronique DEMOLY

Keiko DUJO

CHEZ COCOTTE

BENTO TIME

18

19

TERRITOIRE DE BELFORT

Marie MAZZOLA

L'AUBERGE DU CANAL

21

AU FIL DE L'EAU

Type de restauration
Cuisine traditionnelle
et menu du jour

Adresse
3 rue Charles de Gaulle
25870 Moncey

Téléphone
03 81 62 24 51

Courriel
aufildeleau25@orange.fr

Réseaux sociaux
f @aufildeleau25



LUDOVIC
BARDEY

· Restaurant



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2019 (formation cuisine)
- École de Besançon

Date de création de l'établissement

- Juillet 2021



À l'issue de ma formation j'ai occupé plusieurs postes. J'ai d'abord été recruté pendant la formation par le directeur de La Boucherie à Chemaudin en tant que commis de cuisine. Au bout de 3 semaines, j'ai secondé la Cheffe et l'ai accompagnée pendant plus de 6 mois. Étant un amoureux du goût, je suis ensuite parti chez l'un de mes maîtres de stage toujours en tant que commis à l'Adresse à Rioz (Restaurant Bistronomique) où je suis passé second de cuisine, ainsi que mon collègue, pour pallier le départ du Chef de cuisine. Nous avons donc travaillé presque 2 ans ensemble sans chef. J'ai ensuite voulu voler de mes propres ailes en créant "Au fil de l'eau", mon propre restaurant. J'ai passé des mois à tout refaire à l'intérieur. J'ai une salariée au service et je suis en cuisine. Je vais régulièrement en salle pour l'aider et ainsi profiter de mes clients. Je ne regrette rien, il s'agissait d'un rêve de gosse.



Le
PETIT



« Les produits sont frais
et locaux. Cuisine généreuse
et faite maison. »



véronique
DEMOLY

· Traiteur

CHEZ COCOTTE

Type de restauration

Traditionnelle
Amuses bouche sucrés salés

Adresse

33 rue Grammont
25450 Damprichard

Téléphone

09 54 80 16 47 / 06 73 23 92 01

Courriel

lolo.vero@live.fr

Site web

<http://chezcocotte.wordpress.com>

Réseaux sociaux

 [@chezcocotte25450](#)

Après ma formation chez Cuisine Mode d'Emploi(s), j'ai enchaîné avec une formation HACCP à la chambre des métiers. J'ai ensuite parcouru pendant 2 ans les routes à bord de mon camion pour faire connaître le foodtruck et mes services traiteur. J'ai créé ma propre boutique à domicile.



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2017 (formation cuisine)
- École de Besançon

Date de création de l'établissement

- Avril 2017



Le PETIT

« Mes plateaux d'amuses bouche
dans ma boutique. »

BENTO TIME

Type de restauration

Japonaise au format Bento (boîte repas, riz, légumes, plat principal) ou Donburi (bol de riz avec garniture), des sushis, et des burgers japonais !

Adresse

21 rue du Lycée
25000 Besançon

Téléphone

07 66 63 77 99

Courriel

bentotimefr@icloud.com

Réseaux sociaux

 @bento-time

 @bento.time



KEIKO
DUJO



· Foodtruck

Après ma formation à Cuisine Mode d'Emploi(s) je me suis lancée dans la création de mon entreprise : l'EURL Bento Time, foodtruck et local de vente à emporter de plats japonais dans le Grand Besançon. Bento Time a pour objectif d'amener la cuisine japonaise aux consommateurs. C'est de la vraie cuisine chaude japonaise, celle que l'on trouve dans les petites échoppes au Japon.

Le PETIT

« Chaque semaine, une proposition différente !
Les plats sont faits maison avec des produits frais et locaux.

Retrouvez nous sur nos emplacements grand-bisonnais, ou dans notre local situé au 21, rue du Lycée à Besançon, ou encore lors des nombreux événements (conventions manga, brocantes geek, festivals, événements sportifs...) de Bourgogne Franche Comté ! »

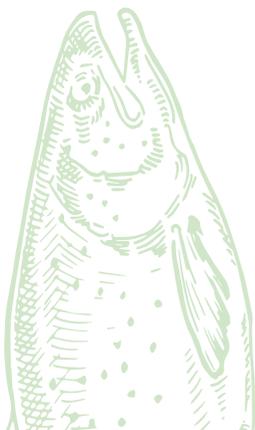


Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2019 (formation cuisine)
- École de Besançon

Date de création de l'établissement

- Septembre 2019



AUBERGE LES ENGUENELLES

Type de restauration

Traditionnelle de montagne
franco-suisse

Adresse

25240 Châtelblanc

Téléphone

06 22 59 81 46

Courriel

aubergelesenguenelles@sfr.fr

Site web

<https://aubergelesenguenelles.com>

Réseaux sociaux

 @aubergelesenguenelles

 @auberge_les_enguenelles



LUCETTE
GIRARDET

· Auberge



Mes diplômes HACCP et CQP commis de cuisine en poche, je suis engagée comme cuisinière, seule aux pieds des pistes de ski dans le Jura pour la saison hivernale. Durant la pandémie j'ai fait grandir mon projet de restaurant en créant un établissement (ERPS) dans une ancienne ferme du Haut Doubs à 1173 m d'altitude sans eau, ni électricité ni réseau. Le fonctionnement est à l'électricité solaire et l'eau de pluie. L'ouverture est prévue tout début mai avec l'envie et la motivation de donner du plaisir à la clientèle et de partager des moments humains et conviviaux.



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2019 (formation cuisine)
- École de Besançon

Date de création de l'établissement

- Mai 2022



Le PETIT

« Au cœur de la forêt, l'Auberge Les Enguenelles, située entre le Doubs et le Jura sur la commune de Chatelblanc aux portes de la Suisse vous accueille avec bonne humeur et authenticité pour un « lâcher prise » et une déconnexion au rythme de la nature. La cuisine proposée est un doux mélange franco-suisse. »

L'AUBERGE DU CANAL

Type de restauration
Traditionnelle d'inspiration
méditerranéenne

Adresse
29 rue de l'Ecrevisse
90140 Brebotte

Téléphone
03 84 90 80 03

Courriel
auberge.atie90.com

Réseaux sociaux
f @Lauberge-du-canal
i @laubergeducanal



Marie
MAZZOLA

• Restaurant



Après ma formation j'ai occupé le poste de commis de cuisine dans deux établissements. J'ai ensuite ouvert mon restaurant le 8 août 2019 à Brebotte. Nous proposons une cuisine traditionnelle réalisée exclusivement à base de produits frais. Nos 5 chambres vous permettront de faire escale dans le sud territoire dans un cadre verdoyant et chaleureux. Accueil cyclotouristes.

Le PETIT



« Cuisine maison, viandes de qualité.
Terrasse ensoleillée dans un cadre verdoyant.
Plat à goûter : les Saint Jacques à la sauce chorizo. »



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2018 (formation cuisine)
- École de Besançon

Date de création de l'établissement

- Novembre 2019

L'ART DES CHOIX

Type de restauration

Traditionnelle

Adresse

16 grande rue
25530 Vercel-Villedieu-le-Camp

Téléphone

03 81 83 55 36

Courriel

lart-des-choix@hotmail.com

Réseaux sociaux

 @Lart-Des-Choix-Vercel



ALEXANDRA
MEGNY



- Restaurant
- Bar à vin

Après ma formation je postule dans un restaurant pour un poste de commis de cuisine mais le poste n'est plus disponible... Alors je prends leur poste de serveuse car l'affaire est à vendre et je veux voir ce qu'il est possible de faire. Et puis ce petit restaurant de Vercel paraît en annonce ! Exactement ce que je cherche. Je me lance ensuite dans les démarches administratives et les recrutements. Ouverture prévue pour juillet 2022 !



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2021 (formation cuisine)
- École de Besançon

Date de création de l'établissement

- Juillet 2022



Le PETIT

« Ardéchoise de cœur, je ferai découvrir de beaux produits de cette région, notamment le Lou Pisadou, dessert à base de crème de marron. J'aurais aussi un coin dédié au bar à vin et à des planches apéritives. »



AIME CAFÉ MIAM

Type de restauration

Plats du jour, salades, tartines, pâtisseries

Adresse

2b square Saint Amour
25000 Besançon

Téléphone

06 28 49 64 18

Courriel

merciercharline@hotmail.com

Réseaux sociaux

@aime_cafe_miam



CHARLINE
MERCIER

· Café / Brunch

J'ai réalisé mon stage au sein du bistrot culturel et associatif *Le Tandem* à Besançon. Afin de finaliser ma reconversion, je suis partie à Lyon pour suivre une formation de barista chez le torréfacteur Mokxa.

Je me suis ensuite lancée dans les démarches administratives puis dans les travaux afin d'équiper au mieux mon établissement que j'ai ouvert en mai dernier.



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2021 (formation employé polycompétent de restauration)
- École de Besançon

Date de création de l'établissement

- Mai 2022



Le PETIT 

« Chakchouka lors d'un brunch, egg bacon burger, avocado toast, and moret. »

IN SITU

Type de restauration

Traditionnelle le midi,
grignotage le soir

Adresse

35 rue Charles Nodier
25000 Besançon

Téléphone

06 50 39 56 55

Courriel

bar.insitu@gmail.com

Réseaux sociaux

 @INSITUbesancon

 @in.situ.besancon



THOMAS
NICOD



- Bistrot
- Bar à vin
- Bar à tapas



À la sortie de l'école, j'ai pu appliquer ce que j'avais appris dans divers restaurants du même propriétaire : restaurant traditionnel, traiteur, restaurant éphémère. Après ces quelques mois, l'opportunité de racheter un fonds de commerce s'est présentée à moi. Je me suis donc lancé dans l'aventure avec un associé, spécialiste des vins. Suite à deux mois de travaux intenses, IN SITU ouvrait ses portes au 35 rue Charles Nodier à Besançon. Nous fêterons nos 4 ans le 15 juin 2022.

Le PETIT



« IN SITU est un petit bistrot de quartier où il fait bon se réunir entre amis ou entre collègues le midi pour se restaurer autour d'un plat du jour et de quelques suggestions, le tout fait maison ou le soir, à l'heure de l'apéro ou plus tard, pour déguster notre sélection originale de vins et grignoter quelques tapas qui changent au gré des saisons. »



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

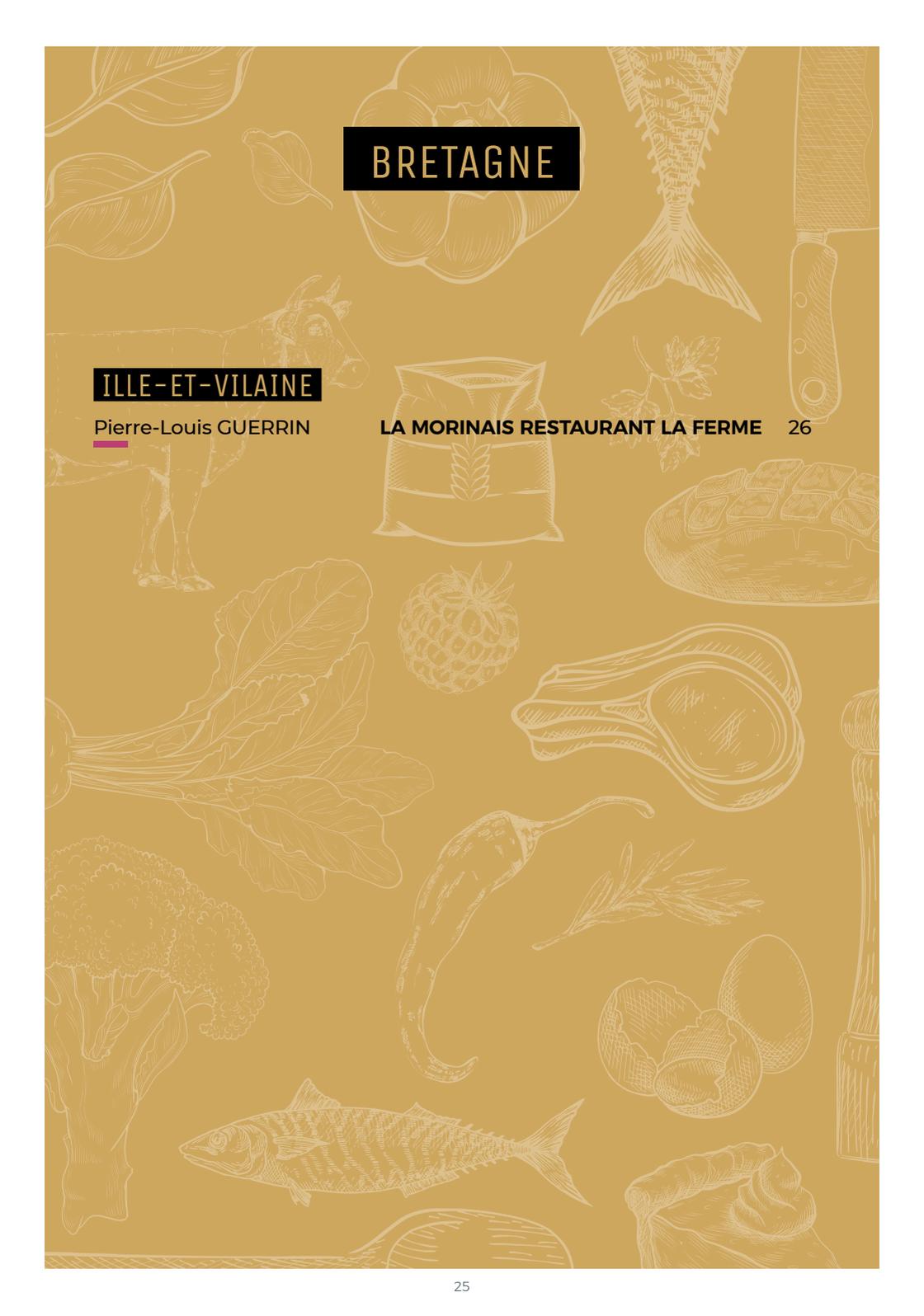
- 2016 (formation cuisine)
- École de Besançon

Date de création de l'établissement

- Juin 2018



BRETAGNE



ILLE-ET-VILAINE

Pierre-Louis GUERRIN

LA MORINAIS RESTAURANT LA FERME 26

LA MORINAIS RESTAURANT LA FERME

Type de restauration
Restaurant traditionnel

Adresse
35600 Bains sur Oust

Téléphone
06 52 08 80 38

Courriel
lamorinais.restaurant@gmail.com

Site web
www.fermelamorinais.com

Réseaux sociaux
f @fermelamorinais
i @la_morinais_resto_a_la_ferme



**PIERRE-LOUIS
GUERRIN**

· Restaurant



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2019 (formation cuisine)
- École de Besançon

Date de création de l'établissement

- Avril 2021

À la sortie de formation, j'ai immédiatement travaillé à la reprise de l'établissement La Morinais. Petite ferme familiale bien ancrée dans son territoire, nous favorisons une production diversifiée à destination principale du restaurant : brebis Landes de Bretagne, volailles Coucou de Rennes et Noire de Challans, œufs plein air et maraîchage sur sols vivants (MSV), le tout en agriculture biologique. Afin d'apporter aux produits toute l'attention qu'ils méritent, le restaurant propose un menu unique et très saisonnier. Nous avons été labellisés 3 écotables en février 2022.

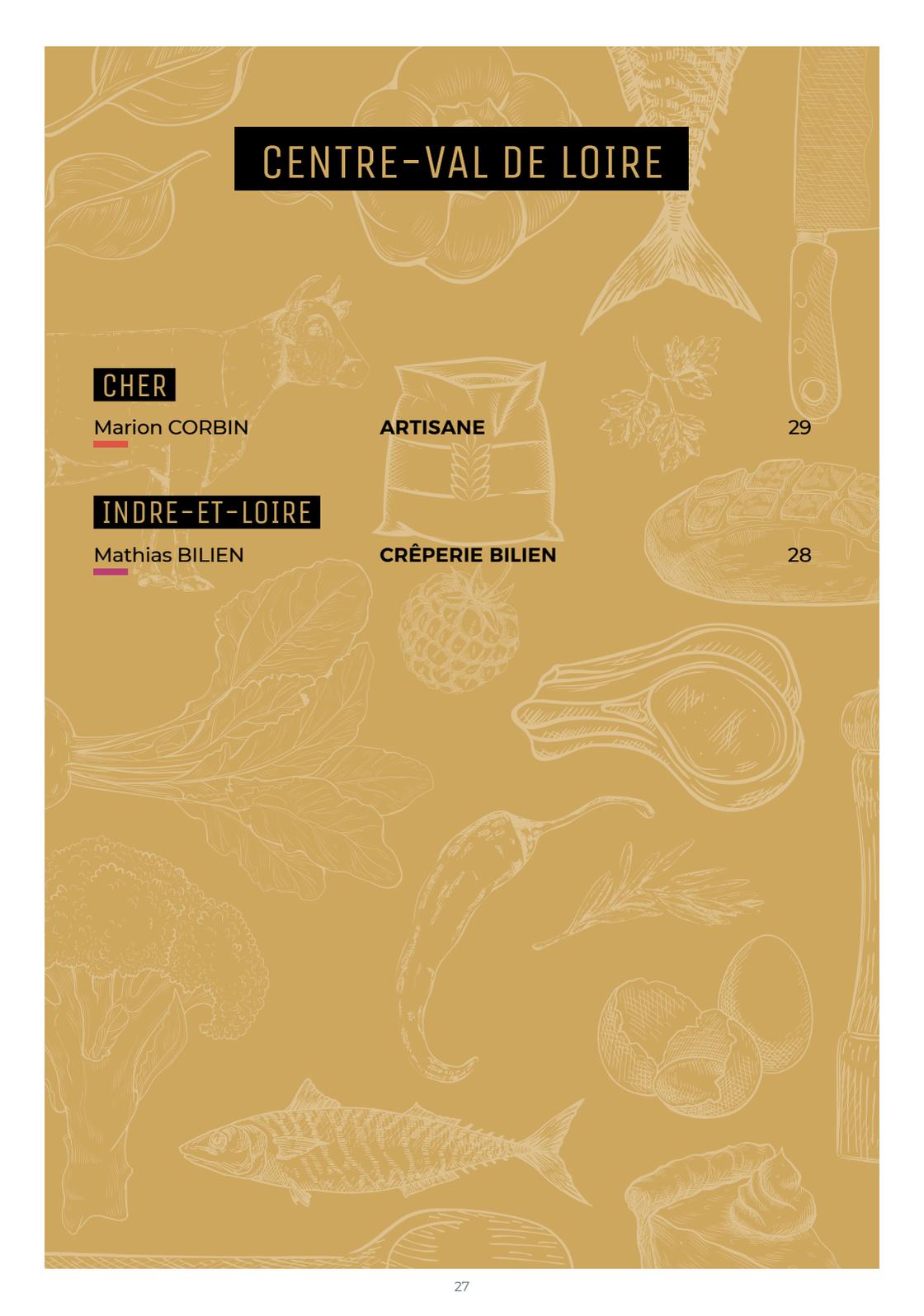
Le PETIT



« Tous les légumes viennent de la ferme et une partie des fruits de notre verger-potager. Cette année nous allons pouvoir servir des viandes issues de la ferme : volailles Coucou de Rennes et Noires de Challans, agneau Landes de Bretagne. Toutes matières premières viennent du pays de Redon et sont issues de l'agriculture biologique. »



CENTRE-VAL DE LOIRE



CHER

Marion CORBIN

ARTISANE

29

INDRE-ET-LOIRE

Mathias BILIEU

CRÊPERIE BILIEU

28

CRÊPERIE BILIEN

Type de restauration

Crêperie artisanale

Adresse

46 rue Colbert
37000 Tours

Téléphone

02 47 64 11 70

Courriel

creperiebilien@gmail.com

Réseaux sociaux

 @creperiebilien

 @creperiebilien



MATHIAS
BILIEN

· Restaurant



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2017 (formation cuisine)
- École de Paris

Date de création de l'établissement

- Mai 2021

À la sortie de la formation j'ai été chef dès l'ouverture de la crêperie Parisienne le Kasha. Après un an j'ai quitté Paris pour me diriger vers Nantes, où je suis devenu chef crêpier à le Loup, le renard et la galette.

J'ai passé en 2020 le concours du meilleur crêpier de France où je suis arrivé second. En 2021 j'ouvrais mon restaurant, crêperie Bilien à Tours.



Le PETIT



« Ici les produits sont du terroir, les créations des recettes se font autour d'ingrédients frais et d'exception, dans le respect de l'environnement et de ceux qui les produisent ! »



ARTISANE

Type de restauration

Fait maison, de saison, locavore,
eco-responsable

Adresse

9 place des 4 piliers
18000 Bourges

Téléphone

09 74 97 41 56

Courriel

contact@artisane-bourges.fr

Réseaux sociaux

 artisane.sandwicheriefine

 @artisane_sandwicheriefine



MARION CORBIN

- Sandwicherie fine
- Café
- Pâtisserie

Après la formation Boulangerie Mode d'Emploi(s), j'ai travaillé à la reprise d'un restaurant en Creuse. Forte de cette expérience et souhaitant m'investir dans ma ville d'origine, j'ai décidé de m'engager dans la création d'un nouveau projet, l'ouverture de la première sandwicherie fine, café et pâtisserie à Bourges. Pour cela j'ai poursuivi ma formation avec une qualification de barista et de cheffe d'entreprise.



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2014 (formation boulangerie)
- École de Paris

Date de création de l'établissement

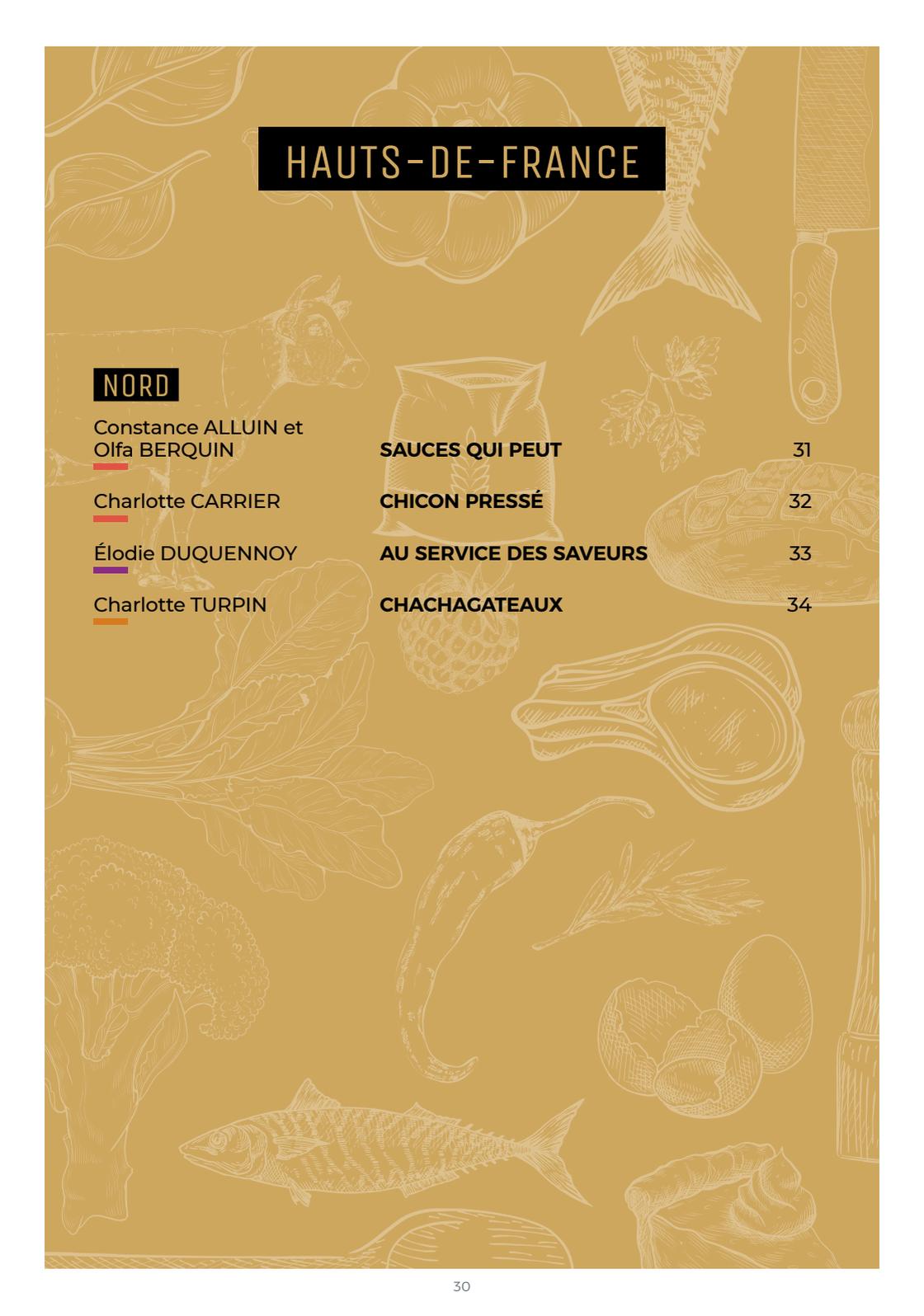
- Juillet 2021



Le PETIT

« L'ensemble de nos pains sont pétris chaque jour et cuits chaque matin pour un sandwich d'exception et de saison qui ravira vos papilles. »

HAUTS-DE-FRANCE



NORD

Constance ALLUIN et
Olfa BERQUIN

Charlotte CARRIER

Élodie DUQUENNOY

Charlotte TURPIN

SAUCES QUI PEUT

31

CHICON PRESSÉ

32

AU SERVICE DES SAVEURS

33

CHACHAGATEAUX

34

SAUCES QUI PEUT

Type de restauration
Restauration rapide dans un foodcourt

Adresse
3 avenue de la Marque
59650 Villeneuve d'Ascq

Téléphone
06 84 94 04 44

Courriel
saucequipeut@gmail.com

Site web
<http://saucesquipeut.fr>

Réseaux sociaux
f @saucesquipeut
i @saucesquipeut



constance ALLUIN
OLFA BERQUIN

· Restauration rapide

Constance : après mon stage à La Table du Boucher à Arcachon puis mon expérience au sein du foodtruck « Le Petit Bain » en Bretagne, je me suis lancée sur le projet Sauces qui peut avec Olfa !

Olfa : J'ai effectué mon stage au Sébastopol à Lille. J'ai ensuite travaillé quelques mois chez « Un déjeuner des thés » à Marcq-en-Baroeul puis Sauces qui peut est né !



Le PETIT

« Tous nos plats/desserts sont faits maison. Nous proposons également une option veggie et nos plats changent toutes les semaines ! »



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2021 (formation cuisine)
- École de Marcq-en-Baroeul

Date de création de l'établissement

- Avril 2022

CHICON PRESSÉ

Type de restauration

Restaurant sur place et à emporter

Adresse

15 rue du vieux faubourg
59800 Lille

Téléphone

06 16 23 67 97

Courriel

charlotte@chiconpresse.fr

Réseaux sociaux

 @chiconpresse

 @chiconpresse



CHARLOTTE CARRIER

- Restauration rapide
- Fast-good



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2016 (formation cuisine)
- École de Paris

Date de création de l'établissement

- Juillet 2017

Depuis que je suis sortie de formation, j'ai créé à Lille en juillet 2017 mon propre restaurant : Chicon Pressé. Nous sommes un acteur de la restauration rapide mais proposons une cuisine maison de qualité. Notre particularité ? Le buffet au poids.

Tous nos plats sont au même prix, le client se sert lui-même et peut donc composer son assiette comme il le souhaite en piochant dans chacun des différents plats. La moitié de nos propositions sont végétariennes et la carte change tous les jours.



Le PETIT

« Depuis le jour 1 notre incontournable est la fameuse quiche. À la fois fondante et gourmande, elle a conquis nos clients. Mais surtout notre spécificité est sous forme de buffet au poids. Donc chacun peut composer son assiette selon ses envies et sa faim. »

AU SERVICE DES SAVEURS

Type de restauration

Plats de tous les jours
Restauration traditionnelle

Adresse

14 rue du Général de Gaulle
59223 Roncq

Téléphone

06 31 93 63 34

Courriel

contact.asds59@gmail.com

Réseaux sociaux

 @AuServiceDesSaveurs

 @au_service_des_saveurs/



ÉLODIE DUQUENNOY



- Préparatrice culinaire à domicile
- Batch cooking



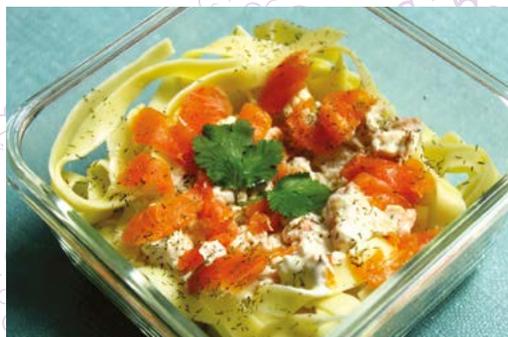
Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2021 (formation cuisine)
- École de Marcq-en-Barœul

Date de création de l'établissement

- Février 2022

Après ma formation et mon stage en entreprise au sein du restaurant Le Septentrion à Marcq-en-Barœul, je me suis consacrée à 100% à la création et au développement de mon auto-entreprise. Je suis accompagnée pour cela par la BGE, notamment sur la partie stratégie commerciale. J'envisage de développer mon offre en proposant un service traiteur.



Le
PETIT



« Je personnalise des plats selon les goûts et les envies de chacun. Manger sain, équilibré et varié. Plus rien à penser, mettez les pieds sous la table. »

CHACHAGATEAUX

Type de restauration
Pâtisseries artisanales

Adresse
366 rue de Warneton
59850 Nieppe

Téléphone
06 22 60 26 64

Courriel
chachagateaux@gmail.com

Réseaux sociaux
f @chachagateaux
i @chachagateaux



CHARLOTTE TURPIN

· Laboratoire de pâtisserie,
uniquement sur commande

Suite à la formation j'ai effectué un stage dans un restaurant lillois.

En janvier 2021 j'ai créé mon entreprise de fabrication et vente de pâtisseries artisanales à destination des particuliers et professionnels de la restauration.



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2020 (formation cuisine)
- École de Marcq-en-Barœul

Date de création de l'établissement

- Janvier 2021



Le PETIT +

« Chachagateaux, des tartes,
entremets et goûters, faits
maison et avec passion, et avec
des produits français et locaux ! »



ÎLE-DE-FRANCE

PARIS

Sarah DE MONTIGNY

Doriane DOSTERT

Patrick EL KHOURY

Yasmina MAZOUZI

Ibrahima SYLLA

Ly-Hear TEYSSANDIER

Céline TRAN

SOSA

SANDO CLUB

MALA BOOM

LOOV

CHEF IBRA

BENG BENG

BAKE

42

43

44

46

51

52

53

ESSONNE

Isabelle PASCAL

Aurélie SARLIN

ISATELIER

LA PETITE CUISINE D'AURÉ

47

49

HAUTS-DE-SEINE

Sophie BEAUPERE

LA PETITE CUISINE DE SOPHIE

37

SEINE SAINT-DENIS

EI Mokhtar AMAZZER

Toan Van CHE

Agness COLLEY

LA BOULANGERIE ISSLA

CHE TOAN VAN

AGUYNNESS

36

40

41

VAL DE MARNE

Nassrine BRONEER

Fatou CAMARA

Maimouna KANTE

Marcela ROZO CAMARGO

Fatoumata SOW

NASSRINE BRONEER

CAMARA FATOU

KANTHÉ MAISON DE THÉS & INFUSION D'AFRIQUE

INUK

CHEFFE FATOU

38

39

45

48

50

LA BOULANGERIE ISSLA

Type de restauration
Boulangerie – pâtisserie
Snacking

Adresse
80 rue du Moutier
93300 Aubervilliers

Courriel
amazzer-93@hotmail.fr



EL MOKHTAR
AMAZZER



· Boulanger



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2017 (formation boulangerie)
- École de Paris

Date de création de l'établissement

- 2017

Fin juillet 2017 j'achève ma formation à Cuisine Mode d'Emploi(s). Début août de la même année je rachète une boulangerie et me lance dans l'aventure. Je suis véritablement passionné par mon métier. Dans ma boulangerie-pâtisserie nous proposons des produits frais et de qualité. C'est un plaisir de me lever (tôt !) le matin pour préparer tout ce qui sera mis en vente dans la boutique. Avec les années nous avons réussi à attirer une clientèle fidèle. Aujourd'hui je compte dans mon équipe un pâtissier et un autre boulanger.



Le PETIT 

« Pains et baguettes sont confectionnés sur place.
Les viennoiseries et pâtisseries sont réalisées
le jour même garantissant fraîcheur, qualité et
gourmandise. Pour la pause du déjeuner
nous proposons snacks et sandwiches. »

LA PETITE CUISINE DE SOPHIE

Type de restauration

Créative. Surtout à la demande, ce qui fait plaisir au client

Courriel

sophiecuisine.paris@gmail.com

Adresse

3 rue Boutard 92200 Neuilly-sur-Seine



SOPHIE
BEAUPERE

- Traiteur
- Chef à domicile
- Cours de cuisine



À l'issue de ma formation j'ai créé ma société avec 2 offres de prestations :

- Cheffe à domicile / traiteur (je reçois chez moi ou me déplace chez le client)
- Préparation de bons petits plats et livraison 2 fois par semaine à une clientèle sénior.

En parallèle, j'ai accompagné l'ouverture du restaurant d'un espace de coworking « Le Gymnase » à Bastille. Je donne également des cours de cuisine « Recettes pour préserver la nature vivante » tout public et notamment à destination des enfants pour leur apprendre à cuisiner fruits et légumes de saison tout en passant un agréable moment.



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2015 (formation cuisine)
- École de Paris

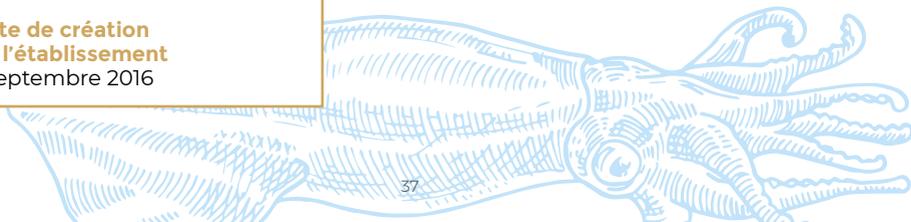
Date de création de l'établissement

- Septembre 2016

Le
PETIT



« Cuisine créative ! Je reçois chez moi dans un cadre chaleureux et lumineux. Terrasse et balcons fleuris et arborés ! »



NASSRINE BRONEER

Type de restauration

Cuisine d'ici et d'ailleurs équilibrée avec des produits frais. Cuisine alliant vitalité et plaisir gustatif

Adresse

8 rue Detaille
94500 Champigny-sur-Marne

Courriel

nbroneer@gmail.com

Site web

kitchennes.blogspot.com

Réseaux sociaux

Instagram @nesrinebron



NASSRINE
BRONEER

· Chef à domicile



Après ma formation j'ai cuisiné pour un théâtre qui a vu tout le savoir-faire et les techniques acquises lors des 11 semaines de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s). Aujourd'hui je suis contactée par d'autres structures liées à la culture. Ma clientèle apprécie particulièrement la découverte d'ingrédients et les nouvelles saveurs que je mets dans mes plats.



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2020 (formation cuisine)
- École de Champigny-sur-Marne

Date de création de l'établissement

- Juin 2013

Le PETIT

« J'aime faire découvrir de nouveaux ingrédients et saveurs dans l'assiette. Mélanger des saveurs sucrées et salées, apporter du cru, du vivant, du croquant, revisiter des mets sous une forme plus vitaminée. »

CAMARA FATOU

Type de restauration
Restauration du monde

Adresse
12 rue Maximilien Robespierre
94120 Fontenay-sous-Bois

Téléphone
06 51 93 92 13

Courriel
fatoucamara@gmail.com

Réseaux sociaux
@la_bakeloise_byfatou



FATOU
CAMARA

· Traiteur



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2021 (formation cuisine)
- École de Champigny-sur-Marne

Date de création de l'établissement

- 2019



Le PETIT +

« Le Thiebou Dieune,
plat national du Sénégal
aujourd'hui inscrit au patrimoine
mondial de l'Unesco. »

Je continue de travailler dans le domaine associatif où je dirige des ateliers de cuisine au sein de quartiers populaires pour un public mixte : des jeunes aux retraités !

En mars 2022 j'ai relancé mon entreprise créée en 2019 en vendant des plats en grande quantité. Je viens récemment d'acquérir un foodtruck et me lance dans des travaux d'aménagement.



CHE TOAN VAN

Type de restauration

D'ici et d'ailleurs

Adresse

4 rue Paul Cavaré
93110 Rosny-sous-Bois

Téléphone

06 62 03 38 90

Courriel

che.toan.van@gmail.com

Réseaux sociaux

@boldepho



Toan van

CHE

· Chef à domicile



À la sortie de ma formation j'ai été embauché au Lutetia. Puis j'ai travaillé chez la Cinquième Saison traiteur à Marseille. Voilà presque 2 ans que je suis à mon compte. Je cuisine pour un cabinet d'architectes et en parallèle je travaille sur la carte d'un restaurant gréco-japonais en Grèce.



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2019 (formation cuisine)
- École de Champigny-sur-Marne

Date de création de l'établissement

- Septembre 2020



Le PETIT

« Je m'intéresse beaucoup au sujet de l'identité culinaire, ce qui m'amène à m'ouvrir à différentes cuisines provenant de pays différents. En écho à mon parcours et mes origines (je suis d'origine vietnamienne, de nationalité belge, vivant en France), j'aime travailler à créer une hybridation culinaire issue de plusieurs pays. »

AGUYNNESS

Type de restauration

Cuisine gastronomique aux influences afro-caribéenne

Adresse

93400 Saint-Ouen

Téléphone

07 55 45 83 73

Courriel

contact@aguynness.com

Réseaux sociaux

 @aguynness.chef

 @aguynness



AGNESS
COLLEY

· Cheffe à domicile



Le PETIT



« Mon tapioca ma madeleine de Proust ou Tataki boeuf sauce caraïbe mousseline de patate douce. »

Après plusieurs expériences dans divers établissements, je lance en 2018 un service de livraison de plats à destination des entreprises puis en 2019 des prestations de cheffe privé et à domicile.

En 2020 et 2021 je suis cheffe en résidence pour des restaurants, j'assure des prestations événementielles.



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2017 (formation cuisine)
- École de Paris

Date de création de l'établissement

- 2019

SOSA

Type de restauration

Cuisine de saison, à partir de produits locaux et/ou bio, sourcés en circuit court

Adresse

78 rue Compans 75019 Paris

Téléphone

06 60 59 93 59

Courriel

sarah.demontigny@sosa-paris.com

Site web

www.sosa-paris.fr

Réseaux sociaux

 @SOSAtraiteur

 @sosa_paris



SARAH DE MONTIGNY

· Traiteur événementiel entreprise

J'ai travaillé pendant 2 ans au restaurant du Roch Hôtel & SPA Paris. Je suis ensuite passée par plusieurs établissements avant de lancer ma propre structure : SOSA, offre de traiteur éco-responsable et gourmande.

Avec SOSA, finis les repas & les cocktails sans saveur ! Nos menus sont cuisinés à partir de produits frais de saison, bio et/ou issus de circuits courts. Niveau goût, ça change tout ! Nos lunchbox sont livrées en véhicule électrique, dans des emballages recyclables.

Le PETIT



« Makis de poireaux à la grenade et au miso de noisettes maison. »



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2016 (formation cuisine)
- École de Paris

Date de création de l'établissement

- 2016

SANDO CLUB

Type de restauration
Street food japonaise

Adresses
3 passage Thiéré
75011 Paris

8 rue Viala
75015 Paris

Téléphone
06 63 52 98 30

Courriel
hello@sandoclub.fr

Réseaux sociaux
@sandoclub



**DORIANE
DOSTERT**



· Sandwicherie



Après ma formation, j'ai pu intégrer les cuisines du chef Marx au Mandarin Oriental. J'y ai travaillé durant 2 ans avant de rejoindre les équipes de Thierry Marx Bakery.

En 2018 je décide de me lancer dans l'entrepreneuriat en créant tout d'abord une société de conseil puis en montant mon propre restaurant à Paris Bastille.

En 2020, je rejoins les équipes de Cuisine Mode d'Emploi(s) en qualité de cheffe formatrice. Depuis 2021 je dirige Sando Club Bastille et Sando Club Paris 15.

Le PETIT



« Le torikatsu : poulet pané, crudités, pickles, sauce bulldog et mayo. »



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2013 (formation cuisine)
- École de Paris

Date de création des établissements

- 2018 (Paris 11) et 2021 (Paris 15)



MALA BOOM

Type de restauration

Restauration traditionnelle,
spécialité chinoise

Adresse

42 rue Jean-Pierre Timbaud
75011 Paris

Téléphone

07 85 17 65 91

Courriel

patrick@malaboom.com

Site web

www.malaboom.com

Réseaux sociaux

📷 @malaboom.paris



PATRICK
EL KHOURY

· Restaurant



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2019 (formation cuisine)
- École de Paris

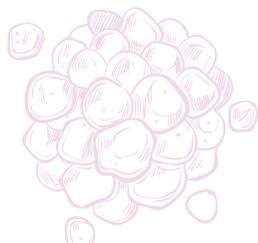
Date de création de l'établissement

- Juin 2022

Le PETIT

« Premier restaurant en France centré autour de l'émblématique plat chinois Mala Xiang Guo, une gamelle d'ingrédients sélectionnés par les clients sautés au wok et mitonnés d'épices. Mala Boom est un lieu unique à cuisine ouverte, il propose une cuisine chinoise 100 % faite maison. »

En février 2020 j'achève mon parcours de formation avec pour objectif d'ouvrir un restaurant fin 2020. Mais le COVID gâche mes plans, je me tourne donc vers de la vente à emporter et reporte l'ouverture. Mala Boom finit par voir le jour en juin 2022 !



KANTHÉ MAISON DE THÉS & INFUSION D'AFRIQUE

Type de restauration
Salon de thé

Adresse
23 avenue des Olympiades
94120 Fontenay-sous-Bois

Courriel
info@kanthe.paris

Site web
www.kanthe.paris

Réseaux sociaux
f @kanthemaisondethe
i @kanthe_maison_de_the



Maimouna
KANTE



- Boutique en ligne
- Salon de thé (ouverture fin 2022)



**Année et école de formation
à Cuisine Mode d'Emploi(s)**
· 2019 (formation cuisine)
· École de Champigny-sur-Marne

**Date de création
de l'établissement**
· Juillet 2019



Le **PETIT**

« Kanthé est une invitation à la découverte du terroir africain à travers une sélection singulière de thés et infusions en provenance des meilleures plantations d'Afrique. »

LOOV

Type de restauration

Cuisine à base de produits frais uniquement et à forte consonance méditerranéenne

Adresse

16 passage Vendôme
75003 Paris

Téléphone

01 44 59 36 86

Courriel

helloloovresto.com

Site web

www.loovresto.com

Réseaux sociaux

 @loov

 @loovrepublique



Yasmina
MAZOUZI

· Restaurant



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

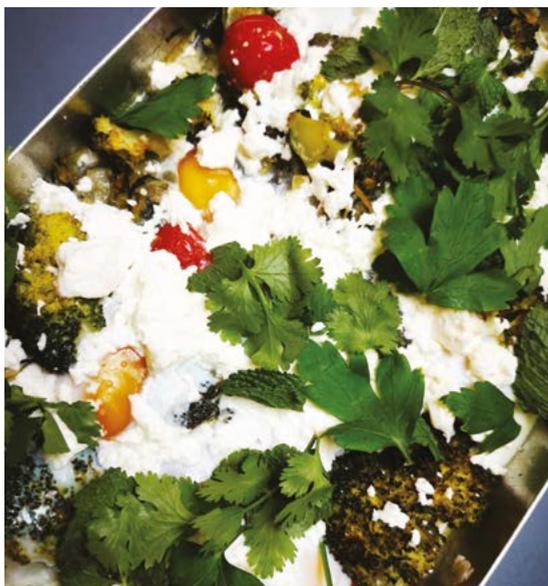
- 2018 (formation cuisine)
- École de Clichy-sous-Bois

Date de création de l'établissement

- Février 2019

Le PETIT

« Il faut venir nous voir pour goûter notre couscous ou notre shakshouka d'hiver ou encore notre poulet aux agrumes. »



ISATELIER

Type de restauration

Principalement française, assez souvent asiatique, occasionnellement étrangère pour des ateliers thématiques

Adresse

4 rue Antoine Bréguet
91750 Champcueil

Téléphone

06 84 56 87 95

Courriel

contact@isatelier-cuisine.fr

Site web

www.isatelier-cuisine.fr

Réseaux sociaux

 @isatelier91



ISABELLE PASCAL



- Ateliers de cuisine et de pâtisserie pour les particuliers
- Cuisinière à domicile



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2019 (formation cuisine)
- École de Grigny

Date de création de l'établissement

- Septembre 2020



En postulant chez Cuisine Mode d'Emploi(s), j'avais le projet de créer un foodtruck. Mon projet évolue en cours de formation et j'achève mon parcours avec le souhait d'ouvrir une maison & table d'hôtes. Cela implique cependant de déménager pour une région plus touristique et, pour mon mari, d'obtenir une autorisation de télétravail à plein temps, ce qui n'est pas encore dans la culture de son entreprise.

L'idée d'un atelier de cuisine pour les particuliers, où chacun peut mettre la main à la pâte en toute convivialité, autour de recettes faisant la part belle aux produits du terroir et de la saison, me viendra fin 2019 après une courte expérience dans la cuisine de collectivité. L'ouverture, initialement prévue en avril, sera effective en septembre 2020, en même temps que l'officialisation du télétravail à plein temps de mon mari !

Le PETIT

« Installée aux portes du Parc Naturel Régional du Gâtinais français, j'utilise autant que possible les spécialités et productions du terroir local : miel, cresson de fontaine, plantes aromatiques, poules et œufs du Gâtinais, huile de colza, huile et graines de chanvre, farine essonnienne, fromage de chèvre, pommes, quinoa, safran.

Cette particularité m'a valu d'être sélectionnée par le PNR du Gâtinais français et la région Île-de-France, pour la saison éducative 2022. Depuis, je dispense aussi des ateliers de cuisine dans les écoles, afin de faire découvrir leur patrimoine culinaire aux enfants du Gâtinais, tout en les sensibilisant aux bienfaits du fait-maison. »

INUK

Type de restauration

Fast-good. Concept de cuisine rapide, sur le pouce mais préparé avec des ingrédients locaux, bio. De la vraie cuisine en version "finger-food"

Adresse

9 rue Maurice Bouchor
93100 Montreuil

Téléphone

06 71 89 33 51

Courriel

kinucontact@gmail.com

Site web

https://linktr.ee/inuk_gastronomie

Réseaux sociaux

 @InukGastronomieUrbaine

 @inuk_gastronomie



Marcela

ROZO CAMARGO



• Traiteur / Dark kitchen

Lorsque j'ai fait ma formation, j'avais déjà en tête l'idée de revisiter un mets populaire de la gastronomie de mon pays : les empanadas.

Après ma formation, j'ai ajusté les recettes, créé d'autres et commencé à donner forme à mon projet. J'ai commencé comme une dark kitchen, avec la livraison à domicile uniquement, des événements d'entreprise et/ou particuliers, livraison à des restaurateurs... Aujourd'hui je cherche mon propre local et souhaiterais ouvrir un point de vente sur Paris.



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2019 (formation cuisine)
- École de Champigny-sur-Marne

Date de création de l'établissement

- Décembre 2019



Le PETIT

« Inuk est un nouveau concept, ce sont des empanadas, mets populaires, très répandus en Amérique latine. Mais ce ne sont pas des empanadas comme les autres ! Les farces sont conçues comme un plat avec sa garniture, tout est préparé de façon séparée et très soignée, puis assemblé à l'intérieur d'un chausson fait de pâte de maïs cuit puis moulu et coloré avec des ingrédients naturels. »

LA PETITE CUISINE D'AURÉ

Type de restauration

Traiteur

Je travaille sur commande car j'ai un labo !

Adresse

12 rue du Moulin Joli
91170 Viry Chatillon

Téléphone

06 63 44 23 71

Courriel

info@lapetitecuisinedaure.fr

Site web

lapetitecuisinedaure.fr

Réseaux sociaux

 @lapetitecuisinedaure

 @la_petite_cuisine_daure



Aurélie SARLIN

- Traiteur
- Cake design
- Pâtisserie traditionnelle

En parallèle de ma formation à CME, j'ai validé la même année en candidate libre mon CAP de pâtisserie. Depuis, je travaille comme traiteur/pâtissière/cake design à mon compte et j'anime des sessions de formation en pâtisserie traditionnelle, de revisite ou de snacking auprès de professionnels.

Ma semaine se décompose en 2 temps : du lundi au vendredi je suis sur les routes pour former et les week-ends je produis.



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2018 (formation cuisine)
- École de Grigny

Date de création de l'établissement

- Avril 2022

Le PETIT

« Mes plateaux traiteurs sont variés et représentent bien mes différentes influences culinaires : française et méditerranéenne. En pâtisserie surtout en cake design je vise toujours l'esthétique et le goût, j'utilise des appareils de pâtisserie traditionnelle dans mes cake design pour régaler les yeux et les papilles. »

CHEFFE FATOU

Type de restauration

Afro (créatrice d'événement
intimiste culinaire)

Adresse

Villiers-sur-Marne

Téléphone

07 51 34 01 04

Courriel

contact@cheffe-fatou.com

Site web

www.cheffe-fatou.com

Réseaux sociaux

 @cheffe-fatou

 @cheffe_fatou



Fatoumata
SOW

· Cheffe à domicile



Après ma formation à Cuisine Mode d'Emploi(s), j'ai rapidement enchaîné avec une formation complémentaire en traiteur puis un accompagnement à la création d'entreprise.

J'ai ensuite travaillé quelques mois dans un restaurant bistronomique avant de lancer mon activité de cheffe privée afro-gastronomique en mars 2022.



Le PETIT

« Un croustillant
de saumon
au gingembre,
semoule de
manioc,
crudités avocat
mangue. »



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2020 (formation cuisine)
- École de Champigny-sur-Marne

Date de création de l'établissement

- Mars 2022

CHEF IBRA

Type de restauration
Burger gourmet

Adresse
Paris

Téléphone
06 10 67 94 66

Courriel
sylla39@gmail.com

Réseaux sociaux
@chef_ibra



IBRAHIMA
SYLLA



• Chef à domicile
• Traiteur



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2014 (formation cuisine)
- École de Paris

Date de création de l'établissement

- 2017



Le PETIT +

« Un buns viennois croquant, fourré à la crème de truffe. Une sauce maison nourrie au jus de viande et fumée aux herbes. Une viande de race black Angus cuite à point. »

Après l'obtention de mon CQP, j'ai travaillé durant 4 ans dans des palaces parisiens. Je me suis ensuite lancé dans l'entrepreneuriat.

En 2020 j'ai eu l'occasion d'arriver jusqu'à la finale de la coupe de France du burger. Mon burger « Le Beriz » a été désigné meilleur burger d'Île de France. Aujourd'hui je suis à mon compte.



BENG BENG

Type de restauration

Street food

Adresse

23 rue Louis Blanc
75010 Paris

Téléphone

06 76 76 96 37

Courriel

miam@bengbeng.fr

Réseaux sociaux

 @bengbengparisparis

 @bengbengparisparis



LY-Hear
TEYSSANDIER

· Restaurant



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2016 (formation boulangerie)
- École de Paris

Date de création de l'établissement

- Novembre 2021

Me former chez Cuisine Mode d'Emploi(s) a été le début de mon processus de création. Suite à la session en boulangerie j'ai pris un poste dans une grande enseigne de restauration rapide pour y observer tout le côté processus, qualité et organisation. Parallèlement à la construction de mon projet, j'ai travaillé en tant que second dans un petit restaurant qui emploie des personnes trisomiques : Le Reflet à Paris. Ce fut une expérience riche en émotions !

J'ai aussi pu être finaliste de la Bourse Badoit édition 2019, dont le président du jury était Thierry Marx ! Immense honneur d'avoir pu faire goûter ma cuisine à celui qui m'a donné un coup de pouce au départ.

Mars 2020 : coup d'arrêt pour le lancement de mon établissement comme pour beaucoup d'entre nous. Durant cette période j'ai collaboré sur un projet de cuisine pour les hôpitaux au sein d'une école hôtelière en collaboration avec Jean-Yves Corvez qui en était le directeur. Nous avons fabriqué 1500 repas complets par semaine et distribué à plus de 15 hôpitaux. Ce n'était que reculer pour mieux sauter ! À la sortie de crise j'ai trouvé le local pour installer Beng Beng et j'ai enfin pu ouvrir fin novembre dernier !



Le PETIT 

« La crêpe Banh Xeo ! Une crêpe croustillante avec un goût prononcé de curcuma mêlé à la noix de coco, qui renferme un terre-mer savoureux et un écrin de crudités, une véritable harmonie de textures, de saveurs salées, sucrées, acidulées, un plat simple qui se mange avec les doigts. On s'en met partout mais elle vaut vraiment le détour ! »

BAKE

Type de restauration

Sandwicherie
Pâtisserie d'inspiration anglaise

Adresse

96 rue du Faubourg Poissonnière
75010 Paris

Téléphone

01 40 16 97 16

Courriel

bakelabparis@gmail.com

Site web

www.bakeparis.com

Réseaux sociaux

📷 @bake.paris



CÉLINE
TRAN



• Restauration rapide
(sandwicherie)



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2020 (formation boulangerie)
- École de Paris

Date de création de l'établissement

- Novembre 2021



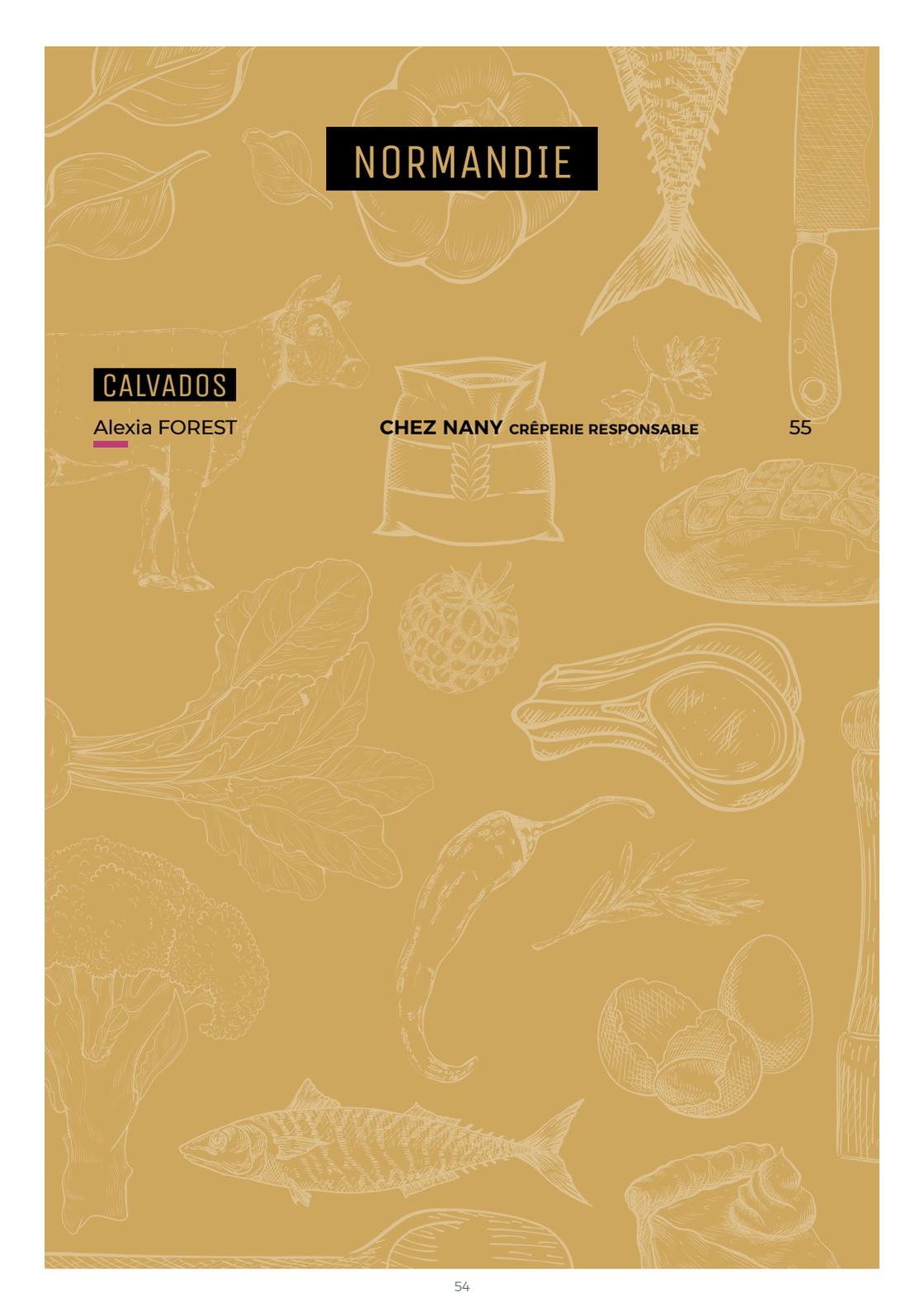
Le PETIT

« Bagels artisanaux, focaccia
au levain, sausage rolls à la pâte
feuilletée maison. »

À la suite de ma formation en boulangerie, j'ai été accompagnée par un accélérateur de projets dans la restauration (Service Compris) pour concrétiser mon projet de bakeshop de quartier servant de la comfort food à prix abordable. J'ai ensuite trouvé un local, effectué des travaux, et passé mon CAP.



NORMANDIE



CALVADOS

Alexia FOREST

CHEZ NANY CRÊPERIE RESPONSABLE

55

CHEZ NANY CRÊPERIE RESPONSABLE

Type de restauration

Crêpes et galettes
éco responsables

Adresse

62 rue Mirabeau
14800 Deauville

Téléphone

09 83 40 81 41

Courriel

cheznanydeauville@gmail.com

Site web

<https://chez-nany-deauville.eatbu.com/?lang=fr>

Réseaux sociaux

 @Cheznanydeauville

 @chez_nany



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2019 (formation cuisine)
- École de Fécamp

Date de création de l'établissement

- Août 2020

Le PETIT

« Nous proposons des galettes et crêpes composées de produits locaux ou bio. Chaque produit est soigneusement sourcé en tenant compte du bien être animal et du respect de la nature. Tout est fait maison. Nous cherchons vraiment à créer une émotion à travers un plat très simple : la galette. Nous avons de très bons retours notamment sur internet : nos clients nous font une superbe réputation ce qui nous fait chaud au cœur. »



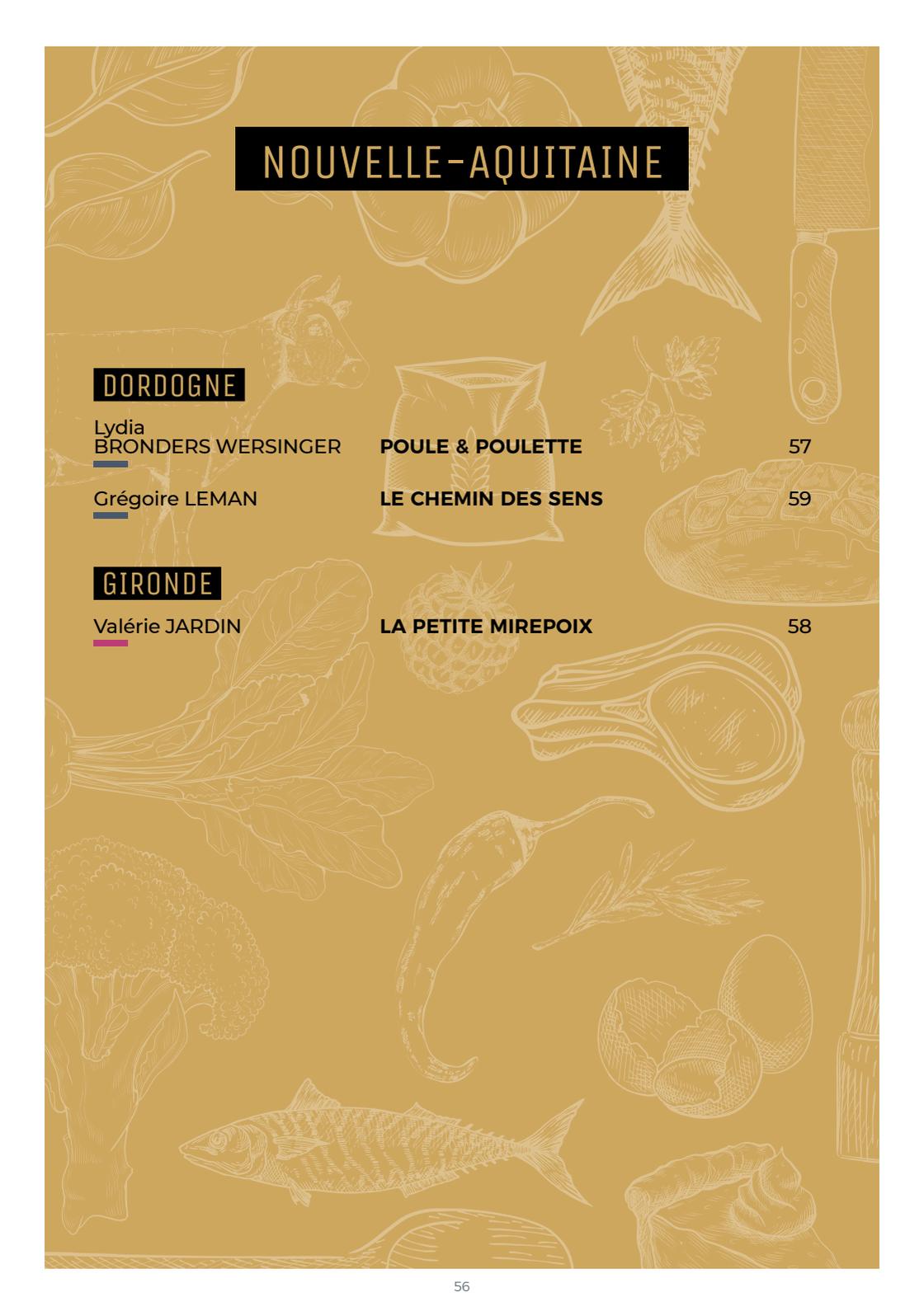
ALEXIA
FOREST

· Restaurant

Après avoir effectué mon stage de fin de session au Quatrième Mur chez Philippe Etchebest à Bordeaux, j'ai ensuite rejoint l'équipe du Sunset Beach, restaurant de plage à Benerville-sur-Mer sur un poste en pâtisserie avant de me lancer dans l'entrepreneuriat et d'ouvrir mon propre établissement.



NOUVELLE-AQUITAINE



DORDOGNE

Lydia
BRONDERS WERSINGER

Grégoire LEMAN

POULE & POULETTE

LE CHEMIN DES SENS

57

59

GIRONDE

Valérie JARDIN

LA PETITE MIREPOIX

58

POULE & POULETTE

Type de restauration
Traditionnelle française

Adresse
435 route de Maillol 24290 Thonac

Téléphone
06 32 58 05 10

Courriel
pouletpoulette.91@gmail.com



LYDIA

BRONDERS WERSINGER

· Chambres et table d'hôtes

Après ma formation, j'ai déménagé de l'Essonne vers le Périgord où j'ai pu ouvrir en 2021 ma maison d'hôtes. J'y sers des petits-déjeuners où les produits sont locaux et/ou faits maison. De même pour la table que je propose tous les soirs.

En 2021 j'ai participé à la création d'une association « La cagette thonacoise », faisant partie du réseau Cagette. Cette association a pour but de créer du lien social en zone rurale (dans notre cas), de favoriser les circuits courts en proposant aux consommateurs des produits en majorité bio et locaux. J'y propose des plats et pâtisseries.



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2019 (formation cuisine)
- École de Grigny

Date de création de l'établissement

- 2020

Le PETIT

« Le petit plus de Poule & Poulette ? Je n'ai pas voulu rentrer dans le créneau du « tout confit, pommes sarladaises », je peux proposer bien sûr du foie gras (maison) mais je préfère mettre en valeur les autres produits locaux comme le bœuf, le gibier, le porc, ainsi que les légumes bio des maraîchers locaux. J'accueille mes hôtes dans une jolie maison dans une région pleine de richesses d'une grande diversité. »

LA PETITE MIREPOIX

Type de restauration
Bowl du jour,
sur place ou à emporter

Adresse
20 rue Saint Sernin
33000 Bordeaux

Téléphone
06 75 23 07 02

Réseaux sociaux
f @lapetitemirepoix
i @la_petite_mirepoix



valérie
JARDIN

· Restaurant



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2019 (formation cuisine)
- École de Paris

Date de création de l'établissement

- Septembre 2019

J'ai recherché activement un emploi en restauration que je n'ai pas trouvé... Alors je suis rentrée dans un club de créateur d'entreprise soutenu par le groupe SUEZ puis j'ai trouvé mon local et je me suis lancée, le succès à été rapide car au bout de quelques mois j'ai pu me verser un salaire, je suis heureuse de me lever chaque matin pour aller chercher mes légumes auprès des producteurs de la région et tout ça à vélo !



Le PETIT



« Cuisine saine et créative sous forme de bowls réalisés chaque jour avec des produits locaux et de saison. Ne pas rater le riz au lait crémeux comme un nuage et les cookies, les clients en raffolent ! »

LE CHEMIN DES SENS

Type de restauration
Cuisine locale, semi gastro

Adresse
11-13 route du Douime
24210 Azerat

Téléphone
06 29 97 13 43

Courriel
chemindessens@gmail.com

Site web
www.chemin-des-sens.fr

Réseaux sociaux
f @SurLechemindesSens



Grégoire
LEMAN

· Table d'hôtes

Le PETIT (+)

« L'enchaud périgourdin :
échine de porc
confite dans
de la graisse
de canard,
pommes
sarladaises.
Une spécialité
du Périgord !. »



Après ma formation j'ai eu l'opportunité de racheter une maison d'hôtes (table + chambres) dans le Périgord noir. J'ai démarré mon activité en février 2021. Je m'occupe notamment de la préparation des menus 5 soirs par semaine. Si vous appréciez la nature, la typicité des vieilles pierres, les forêts de chênes, et bien sûr les spécialités culinaires de la Dordogne, alors vous serez au bon endroit.



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2020 (formation cuisine)
- École de Marcq-en-Baroeul

Date de création de l'établissement

- Février 2021



OCCITANIE



GARD

Marc TOQUEBIAU

LA MAISON BLANCHE UZÈS

63

HAUTE-GARONNE

Romain BOURDEU

SARL NOALU

61

HÉRAULT

Philippe VALDEMARIN

PETIT CHEF PHIL

64

TARN

Samuel DELACROIX

PIZZAS LA MAIN LOURDE

62

SARL NOALU

Type de restauration
Boulangerie – pâtisserie

Adresse
251 route de Bayonne 31300 Toulouse

Téléphone
06 63 71 04 58

Courriel
sarlnoaalu@gmail.com



ROMAIN
BOURDEU

• Boulanger

Éducateur sportif en région parisienne dans un club d'aviron, je suis parti sur Toulouse pour entraîner les équipes de France d'aviron. Après 10 ans sur le pôle France et Espoir d'aviron, j'ai souhaité faire une reconversion.

Cuisine Mode d'Emploi(s) m'a permis d'avoir un très bon premier contact avec la boulangerie. J'ai par la suite ouvert mon entreprise à Toulouse en 2017. Nous sommes aujourd'hui une équipe de 17 personnes (4 boulangers, 4 préparateurs au laboratoire, 8 vendeurs et moi !)



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2016 (formation boulangerie)
- École de Paris

Date de création de l'établissement

- Juin 2017



Le PETIT

« La chocolatine au nutella. »

PIZZAS LA MAIN LOURDE

Type de restauration

Pizzas artisanales et fermières
cuites au feu de bois.
Sandwichs type pita grecs.

Adresse

Lieu-dit Lescure
81140 Vieux

Téléphone

06 29 55 32 99

Courriel

delacroix.samuel@gmail.com

Site web

www.pizzalainmainlourde.
wordpress.com



samuel
DELACROIX



· Foodtruck

Après ma formation au sein de l'école de Toulouse j'ai eu l'opportunité de faire 2 belles saisons en tant que cuisinier en Ariège : tout d'abord dans une ferme auberge à l'été 2020 puis dans un refuge de montagne à l'hiver 2021. Après une expérience loupée dans un centre équestre dans le Tarn je me suis lancé dans la création d'entreprise de pizzas artisanales au printemps 2021. À bord de mon foodtruck, j'interviens pour l'instant dans le Tarn dans un rayon de 30km autour de Gaillac pour divers événements publics, privés ou marchés gourmands. J'utilise en priorité des produits locaux et/ou bio.



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2020 (formation cuisine)
- École de Toulouse

Date de création de l'établissement

- Mars 2021

Le PETIT

« Pizzas de saison. Trois de mes spécialités : La pizza *Bluetternut*, avec une base crème, des quartiers de *butternut* rôtie et du *bleu d'Auvergne*, sauge. La pizza *Popeye* : base tomate, épinards frais, chair à saucisse, herbes et tomme râpée. Le *pita grec* : sandwich roulé, avec salade et tomates fraîches, tzatziki, oignons et aubergines rôties, viande d'agneau. »

LA MAISON BLANCHE UZÈS

Type de restauration

Gastronomique, produits frais exclusivement, produits locaux en circuits courts, produits bio

Adresse

La Placette
19 Chemin de Font figuières
30330 La Bastide d'Engras

Téléphone

06 70 21 34 90

Courriel

contact@lamaisonblancheuzes.com

Site web

lamaisonblancheuzes.com

Réseaux sociaux

📷 @la_maison_blanche_uzes



MARC TOQUEBIAU



- Maison d'Hôtes
- Table d'hôtes
- Ateliers de cuisine

Depuis ma sortie de l'école, j'ai eu l'opportunité d'acquérir une maison où je propose l'hébergement (Maison d'hôtes) ainsi que la restauration (Table d'hôtes).

J'organise aussi des ateliers où mes hôtes peuvent apprendre à cuisiner les produits locaux. Je propose également mes services en tant que chef à domicile.



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2017 (formation cuisine)
- École de Paris

Date de création de l'établissement

- 2018

Le PETIT

« Le risotto à la truffe (en hiver !), les asperges en trois façons (au printemps). »

PETIT CHEF PHIL

Type de restauration

Bistronomique

Adresse

3 rue des Vosges
34500 Béziers

Téléphone

07 68 56 41 62

Courriel

petitchefadomicile@gmail.com

Site web

<https://philippe-valdemarin.business.site/>



PHILIPPE
VALDEMARIN

· Chef à domicile



Après ma formation j'ai été embauché comme commis de cuisine à LEMEM guinguette au bord de la Vilaine. J'ai ensuite occupé divers postes : commis de cuisine, chef de partie froid dans le Sud de la France. En février 2020 j'ai créé ma micro entreprise : Petit chef Phil.



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2019 (formation cuisine)
- École de Rennes

Date de création de l'établissement

- Février 2020

Le PETIT

« Ceviche de poisson à la péruvienne,
terre et mer cabillaud-chorizo.
Travail uniquement de produits frais
et locaux. »

PAYS DE LA LOIRE



LOIRE ATLANTIQUE

Astou BRAIRE

Christelle CADOU

KER ASTOU

NOUS

66

67

VENDÉE

Nadine MEZZASALMA

MAISON D'HÔTES LA SORNIÈRE

68

KER ASTOU

Type de restauration

Cuisine d'ici et d'ailleurs
équilibrée avec des
produits frais.
Gastronomique

Adresse

9 Kervolan
44350 Saint Molf

Téléphone

07 70 65 82 99

Courriel

astoucisse@hotmail.com

Réseaux sociaux

 @kerastou

 @ker_astou



ASTOU
BRAIRE

· Chef à domicile



Le PETIT

« Je vous conseille de goûter mon poule
rôti, crème de patate douce et sauce
chimichurri. Un lieu unique et extraordinaire
à visiter : les marais salants de Guérande. »



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2016 (formation cuisine)
- École de Paris

Date de création de l'établissement

- 2017

NOUS

Type de restauration

Restauration rapide du midi.
Cuisine maison simple et sans chichi

Adresse

3 rue Mercoeur
44000 Nantes

Téléphone

02 55 09 81 87

Courriel

nous-nantes@outlook.fr

Réseaux sociaux

 @nous.restaurant.nantes

 @nous.nantes



CHRISTELLE
CADOU



· Restaurant



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2019 (formation cuisine)
- École de Paris

Date de création de l'établissement

- Septembre 2019

À l'issue de la formation j'ai eu l'opportunité de racheter un restaurant dans le centre-ville de Nantes. Nous y proposons une cuisine faite maison à partir de produits frais, toujours de saison, bio et locaux. NOUS est ouvert du lundi au vendredi sur le temps du déjeuner.

Le PETIT



« Mi-cuit au chocolat, nos plats végétariens. »



MAISON D'HÔTES LA SORNIÈRE

Type de restauration
Traditionnelle

Adresse
784 rue de la Sornière
85540 Talmont Saint Hilaire

Téléphone
07 83 83 20 85

Courriel
lasorniere.ch@gmail.com

Site web
<https://lasorniere.com>

Réseaux sociaux
f @maisondhotelasorniere



NADINE
MEZZASALMA

· Table d'hôtes



J'ai ouvert ma maison d'hôtes en mai 2019, juste après la formation CME. Je fais les petits-déjeuners tous les matins et les repas du soir pour les clients qui le souhaitent. Je travaille avec produits du terroir : poissons, crustacés, volailles...



Le PETIT

« Plancha de poissons servie avec un verre de Mareuil. Plateaux de fruits de mer de la Guittière servis avec un verre de Muscadet. Les incontournables moules frites ! »



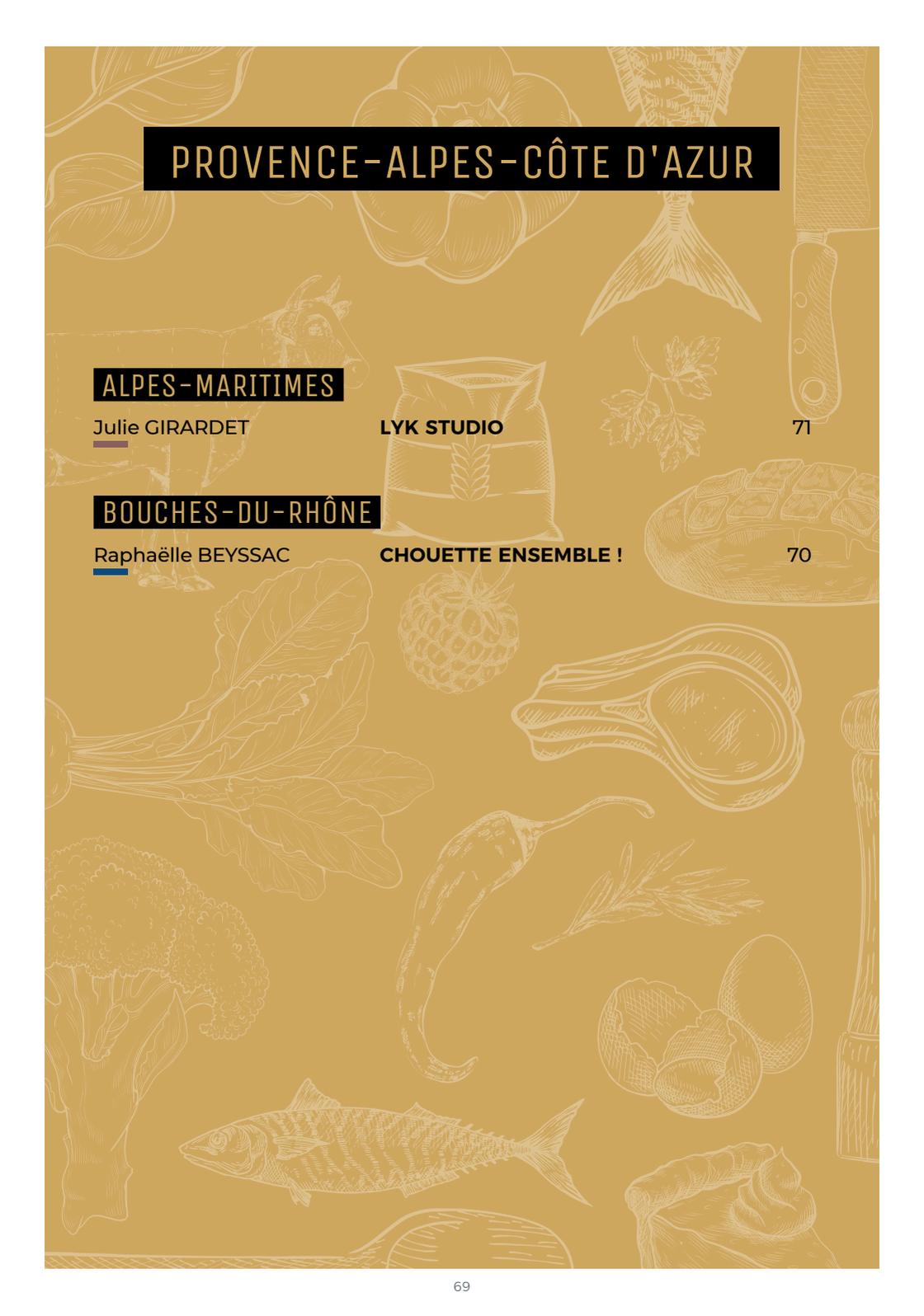
Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2019 (formation cuisine)
- École des Sables d'Olonne

Date de création de l'établissement

- Mai 2019

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR



ALPES-MARITIMES

Julie GIRARDET

LYK STUDIO

71

BOUCHES-DU-RHÔNE

Raphaëlle BEYSSAC

CHOUETTE ENSEMBLE !

70

CHOUETTE ENSEMBLE !

Type de restauration

Très locavore en circuit-court, originale et un peu décalée pour mettre à l'honneur les Différences ainsi que des collaborations gourmandes

Adresse

150 avenue Georges Pompidou
13100 Aix-en-Provence

Téléphone

06 61 20 38 36

Courriel

raphaelle.b@chouetteensemble.fr

Site web

chouetteensemble.fr

Réseaux sociaux

 @chouetteensemble

 @chouetteensemble



raphaëlle BEYSSAC

- Traiteur
- Food truck

À la sortie de formation j'ai eu le privilège d'être embauchée au Mandarin Oriental où j'avais effectué mon stage. Cela m'a donné des forces incroyables : ouverture, audace, assurance. Je repars ensuite dans mon sud natal pour créer mon concept que je souhaitais volontairement décalé pour mettre à l'honneur les différences et créer de l'emploi pour des personnes porteuses de handicaps dans une offre de restauration originale gourmande-gourmette. J'ai suivi un parcours d'accompagnement à la création d'entreprise, multiplié les expériences courtes en restauration pour finaliser le concept, challengé mon offre de restauration pour l'affiner et recherché un partenaire pour apprendre à travailler avec des jeunes porteurs de handicaps. Le Covid est arrivé et a bouleversé mes plans, mais cela n'est pas très grave car l'aventure progresse et grandit dans le cadre d'un très beau partenariat avec un établissement du handicap, une installation y est envisagée. Notre foodtruck « La Belle de Chouette » est un formidable vecteur de lien et une jolie vitrine gourmande.



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2017 (formation cuisine)
- École de Paris

Date de création de l'établissement

- Avril 2020

Le PETIT

« Notre « surprise dans l'assiette » (plat du jour flexitarien façon retour de marché), qui croque la saisonnalité avec une petite touche en plus tenue secrète pour mettre à l'honneur les Différences et créer notre originalité. »

LYK STUDIO

Type de restauration
Des images gourmandes,
saines et durables

Adresse
14 avenue général Estienne
06000 Nice

Téléphone
07 62 63 19 60

Courriel
julie@lykstudio.fr

Site web
www.lykstudio.fr

Réseaux sociaux
f @littleyellowkitchen
i @lyk.studio



JULIE GIRARDET



- Blog culinaire de saison et zéro déchet
- Studio photo



Après ma formation, j'ai travaillé dans des établissements de restauration écoresponsables sur Lyon. Consommatrice, je ne me voyais pas exercer ce métier autrement : je me sentais investie par la mission de transmettre le goût des bonnes choses bien faites et soutenir une chaîne de production vertueuse. Je suis revenue sur Nice pour m'y installer, j'ai repris un poste en cuisine mais j'ai rapidement compris que ce mode de vie n'était pas fait pour moi.

En revanche, j'ai constaté que ce secteur accuse un vrai retard dans la transition écologique et représente à lui seul 14% du gaspillage alimentaire. J'ai constaté aussi que de nombreux acteurs essaient de rendre leur démarche plus vertueuse et raisonnée mais qu'ils peinent à communiquer sur leur projet (manque de temps et de compétences).

Face à ce double constat, j'ai réuni mes expertises en communication, en photographie et en cuisine pour devenir photographe culinaire engagée. J'accompagne les acteurs durables de la gastronomie et de l'artisanat à valoriser leur savoir-faire et leur démarche avec des images esthétiques et fidèles à leur histoire. Mon ambition : Les rendre visibles sur la scène écoresponsable.



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2019 (formation cuisine)
- École de Villeneuve-Loubet (Nice)

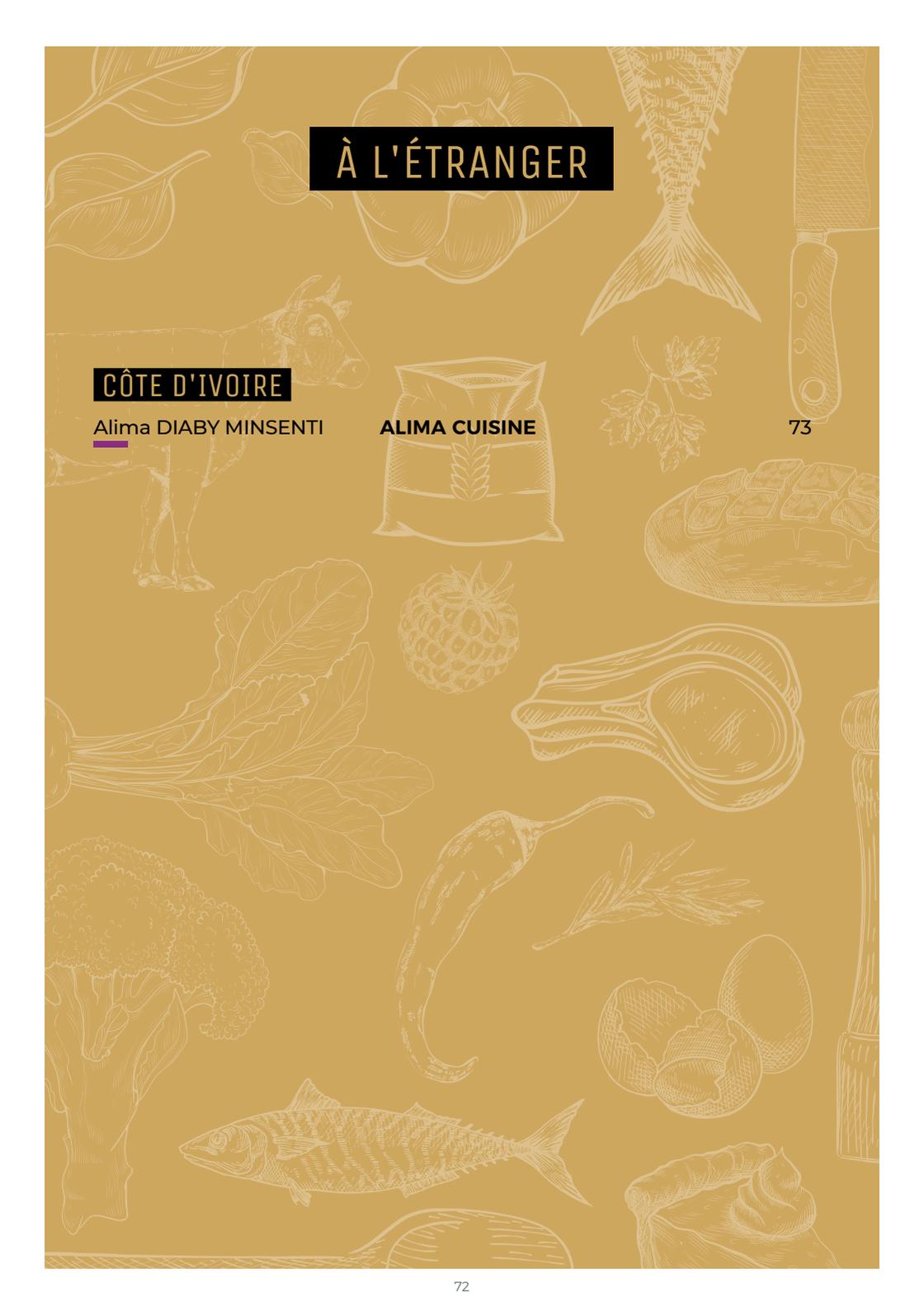
Date de création de l'établissement

- Octobre 2019

Le PETIT

« Le meilleur plat à la carte : un service sur-mesure aux petits oignons pour vous garantir une expérience unique et un résultat hautement esthétique. »

À L'ÉTRANGER



CÔTE D'IVOIRE

Alima DIABY MINSENTI

ALIMA CUISINE

73

ALIMA CUISINE

Type de restauration

Cuisine bien-être

Adresse

Abidjan Zone 4- Côte d'Ivoire

Téléphone

56 72 52 34

Courriel

Alimadiabi@yahoo.fr

Site web

<https://alimadiabi.wixsite.com/alimacuisine>

Réseaux sociaux

 @alimadiabymins

 @MissRatatouilleAlima



ALIMA DIABY MINSENTI

- Cheffe à domicile
- Ateliers de cuisine
- Team building

Depuis ma sortie de formation j'ai créé un site web et une page Instagram de cheffe à domicile, cours de cuisine et coach en bien-être et nutrition dans mon pays d'origine à Abidjan.

Je suis engagée dans la formation de jeunes filles illettrées qui travaillent souvent comme employées de maison afin qu'elles soient mieux rémunérées et considérées socialement. J'interviens également lors d'émissions télévisées sur des chaînes locales sur le thème de la cuisine bien-être.



Année et école de formation à Cuisine Mode d'Emploi(s)

- 2019 (formation cuisine)
- École de Clichy-sous-Bois

Date de création de l'établissement

- Novembre 2020



Le PETIT

« Verrine de crémeux aux fruits de la passion ; mi-cuit de thon / tataki de thon, sésame ; pilaf de quinoa aux écrevisses, avocat, pickles ; tarte aux fruits de la passion, menthe fraîche ; bar braisé sur lit de ratatouille, purée de patate douce, crème coco. »

NOS ÉCOLES

- **BESANÇON**
4J chemin de Palente - 25000
- **CHAMPIGNY-SUR-MARNE**
1 avenue Danielle Casanova - 94500
- **CLICHY-SOUS-BOIS**
58 allée Auguste Geneviève - 93390
- **DIJON**
22 boulevard Chanoine Kir - 21000
- **GRIGNY**
4 place Henri Barbusse - 91350
- **MARCQ-EN-BARŒUL**
6 rue Hector Berlioz - 59700
- **NICE**
13 avenue Simone Veil - 06200
- **PARIS**
3/7 rue Albert Marquet - 75020
- **TOULOUSE**
200 avenue des États-Unis - 31000



