**Frédéric SUYS**  
Rue Saint - Martin 72/1 - 7500 Tournai

Gsm : 0485 / 48 91 32- Email : angels\_1609@hotmail.com

43 ans – Permis B – Impulsion 12 mois+ – APE - SINE

**COMMIS DE CUISINE**

|  |
| --- |
| **COMPETENCES** |

Nettoyer, laver, éplucher, couper, hacher et cuire des légumes et des fruits

Réaliser des sauces de base et/ou des liaisons (chaudes ou froides)

Réaliser des préparations simples (entrées, salades, potages, pâtes, crèmes...)

Assurer la conservation des denrées alimentaires

Nettoyer et remettre en ordre la cuisine

|  |
| --- |
| **EXPERIENCES PROFESSIONNELLES** |

2016 stage en tant que commis de cuisine a la résidence le théâtre (tournai) + intérim

Comme cuisinier a la résidence le théatre.

2006 Creyfs Intérim – Ghislenghien(**Technicien de surface**)

Nettoyage en milieu industriel

1998 – 2005 Solvay – Ixelles (**Magasinier**)   
Préparations et réceptions de colis, préparation de salle de réunion, formatage de pc, recyclage papier et carton, etc…

1998 Restaurant La Citronnelle – Ollignies(**Cuisinier**)   
Chef cuisinier pour un restaurant italien

1997 – 1998 Restaurant La Fontana – Leuze en Hainaut (**Cuisinier**)

Chef cuisine pour un restaurant italien

|  |
| --- |
| **FORMATION** |

1991 - 1995 I.P.E.S. - Ath

Formation cuisinier

1988 - 1991 FOCLAM - Tournai

Formation Hôtellerie

|  |
| --- |
| **DIVERS** |

* Loisirs : Cuisine, informatique (Hardware), etc…
* Profil : Flexible, pro actif, à l’écoute.

**LIBRE IMMEDIATEMENT**