



30 ans

Thomas IGLESIAS

Chef de Cuisine

Restaurant le Naissain

PROMOTION

BAC PRO

Cuisine en 2013

Je suis un épicurien !

*Mon message à quelqu'un qui
cherche sa voie :*

*« Si on s'en donne
les moyens et qu'on
travaille
sérieusement, tout
est possible. »*



**Le métier de :
CUISINIER**

J'ai réalisé un bac professionnel cuisine au **lycée des Métiers Condorcet**. Après le bac, j'ai commencé un BTS cuisine, ce qui m'a permis d'effectuer un stage de plusieurs mois en **Martinique**. Durant ce stage, j'ai rencontré le chef **Guillaume Brégeat** qui est devenu mon mentor et avec qui j'ai finalement travaillé pendant deux ans.

Par la suite, j'ai poursuivi mon parcours **à l'étranger** en travaillant trois ans à **Bora Bora**. Cette expérience m'a permis de découvrir d'autres cuisines et d'acquérir une expérience professionnelle solide. Aujourd'hui, je suis chef cuisinier de **mon propre restaurant** d'environ 30 couverts **au Teich, Le Naissain**.

Le métier de **chef cuisinier** demande beaucoup d'organisation et d'implication. La journée commence tôt avec la mise en place en cuisine, la préparation des produits et l'organisation du travail avec l'équipe. Pendant le service, il faut être rapide, précis et coordonné.

Ce que je préfère dans ce métier, c'est le **retour des clients**. Savoir que les personnes ont apprécié les plats et passé un bon moment est très gratifiant. J'aime aussi **travailler les produits**, comprendre leur origine et les transformer pour **créer de nouveaux plats**.

Cependant, c'est aussi un métier exigeant et physique. Les horaires sont parfois longs : on se lève tôt, on se couche tard et il faut rester concentré pendant les services.

Pour exercer ce métier, il faut être **rigoureux, organisé, créatif** et capable de **travailler en équipe**. L'**apprentissage** est selon moi la formation la plus adaptée, car il permet d'être directement **plongé dans la réalité du métier**.

Le principal défi est de remplir le restaurant chaque jour et de **fidéliser la clientèle**, tout en maintenant une **qualité constante** dans les plats et dans le service.

Mon conseil pour les jeunes qui souhaitent se lancer est de prendre **le temps d'apprendre et de progresser étape par étape**. Avec de la motivation et du travail, il est possible de réussir dans ce métier passionnant.

