

LAGO HELENA

Cuisinière professionnelle | Cuisine ivoirienne & polyvalence

Abobo, Abidjan, Côte d'Ivoire

+225 07 58 25 31 04 | +225 05 06 03 58 87

mariadoum2011@gmail.com

PROFIL PROFESSIONNEL

Cuisinière sérieuse, motivée et polyvalente, formée en cuisine professionnelle au Restaurant Bistro Parisien. Je possède une expérience pratique acquise en formation ainsi que plusieurs années de pratique de la cuisine ivoirienne entre 2023 et 2025. Habituee à la préparation des repas, à l'organisation du poste de travail, au respect des règles d'hygiène et au travail en équipe, je souhaite mettre mes compétences au service d'un établissement au Canada.

COMPÉTENCES CULINAIRES

- Préparation et cuisson de repas et de mets ivoiriens
- Mise en place et organisation du poste de travail
- Préparation des aliments et gestion des portions
- Respect des règles d'hygiène et de sécurité alimentaire
- Organisation et entretien de la cuisine et des zones de travail
- Respect des consignes et des standards de qualité
- Travail en équipe dans un environnement dynamique
- Ponctualité, fiabilité, sens des responsabilités et bonne condition physique

EXPÉRIENCE EN CUISINE

Pratique culinaire indépendante - Cuisine ivoirienne

2023 - 2025

- Préparation régulière de mets ivoiriens
- Préparation, cuisson et dressage des repas
- Organisation du poste de travail et des ingrédients
- Application des règles d'hygiène et entretien de l'espace de cuisine

Stagiaire en cuisine - Restaurant Bistro Parisien

Juillet 2022 - Janvier 2023

- Participation à la préparation des repas
- Mise en place et organisation du poste de travail
- Application des règles d'hygiène et de sécurité alimentaire
- Travail en équipe en cuisine

FORMATION

Attestation de formation pratique en cuisine professionnelle

Restaurant Bistro Parisien - Juillet 2022 à Janvier 2023

EXPÉRIENCES ET COMPÉTENCES COMPLÉMENTAIRES

- Électricienne - ARTEMIS | Janvier 2025 - Aujourd'hui
- Staffeuse-Plaquiste - KAYDAN Groupe | 2024 - 2025
- Peintre en bâtiment - SOTACERF | 2021
- Installation de systèmes de vidéosurveillance | 2024
- CQP Staffeuse-Plaquiste
- Formation en conduite d'engins lourds - CEFPRO Abidjan

LANGUES

Français : courant

Anglais : débutant - en cours d'apprentissage