

**Lyam M.** - Né en 1999  
**94700 Maisons-alfort**  
**8 ans d'expérience**  
**Réf : 2305231421**

## **Alternance technicien d'intervention en froid et équipement de cuisines professionnelles**

### **Ma recherche**

---

Je recherche tout type de contrat, sur toute la région Ile de France, dans le Bâtiment.

### **Formations**

---

**2023** : Formation à LÉA - CFI sur Orly  
Technicien Frigoriste Cuisiniste

**2009** : Cap / B.e.p. à CFA UTEC sur Émerainville  
CAP Cuisine

### **Expériences professionnelles**

---

**02/2022 - 05/2023** :  
CUISINIER chez Crèche "la Ruche" sur Maisons-alfort

- Préparation des plats
- Gestion et réception des commandes
- Contrôle du matériel (réfrigérateur, plaques de cuissons.... etc.)

**02/2021 - 10/2021** :  
Préparateur de commandes chez Gibert Joseph sur Vilry-sur-seine

- Manutention
- Réception et envoi de colis, tri

**05/2020 - 12/2020** :  
ASH en maison de retraite chez Medicis sur Maisons-alfort

- Préparation de plats
- Assistance aux résidents

**01/2020 - 11/2019** :  
Commis de cuisine chez Giuseppe sur Maisons-alfort

- Préparation du chaud et du froid
- Maîtrise de la cuisine italienne

**11/2019 - 04/2020** :  
Commis de cuisine chez Le Dépôt sur Maisons-alfort

- Préparation du chaud et du froid
- Maîtrise de la cuisine portugaise
- Service à table

**11/2017 - 12/2018 :**

Commis de cuisine chez Hippopotamus sur Créteil

- Préparation du chaud et du froid
- Gestion et réceptions des commandes

**05/2015 - 09/2017 :**

Préparateur de commandes chez Point P sur Bne-comte-robert

- Manutention

## Atouts et compétences

---

- Obtention du CACES 1

## Permis

---

Permis B  
Permis CACES cat. 1

## Centres d'intérêts

---

Cyclisme  
Musculature  
Randonnées