

Sophie GRILLIAT

Permis B

Déplacement à vélo

141 avenue du Président Wilson

93210 Saint-Denis

cpa.conseil.93@gmail.com

06 37 10 67 72

Docteure/Phd en Urbanisme et Aménagement

Cheffe de cuisine

Formatrice et consultante en transition Alimentaire durable

Co-Fondatrice de l'association (Loi 1901) Changer Par l'Assiette qui sensibilise aux enjeux de l'alimentation.

FORMATIONS-DIPLOMES

2014

Thèse en Urbanisme et Aménagement, Ecole Nationale des Ponts et Chaussées, Université Paris-Est.

2012

CAP cuisine, Académie de Paris-Créteil, Ecole Ferrandi.

EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

2020 Formatrice en centre de Formation professionnelle – GRETA

Formatrice au GRETA 93, pour des adultes en reconversion pour le titre professionnel de cuisinier. HACCP, technique culinaire en plateau technique, technologie culinaire appliquée.

2018-2019 - Création de CPA Conseil - Consultante en transition alimentaire- Coopaname

Projet d'étude en cours de développement, « les territoires oubliés de la transition alimentaires », CPA Conseil – Ville Infinie.

En collaboration avec Ville Infinie, nous souhaitons mener une étude de grande ampleur en France pour construire une boussole de bonnes pratiques à destination des territoires français qui accusent un retard dans leur politiques publiques et initiatives locales concernant leur transition alimentaire. Le projet est écrit, et nous sommes en recherche de financement.

Etude de faisabilité, restaurant associatif, laboratoire de l'alimentation. Régie de Quartiers de Saint Denis. 9 mois.

Activités : élaboration d'un projet de laboratoire de l'alimentation. Etude urbaine/de faisabilité d'un restaurant associatif au pied de la station de Métro Saint Denis Université. Aide au développement d'ateliers de sensibilisation alimentaire.

Accompagnement, projet Le Bocal, Régie de Quartiers de Pierrefitte Sur Seine. 2 mois

Accompagnement du développement du projet Le Bocal, restaurant associatif d'insertion professionnelle recyclant des invendus alimentaires.

Accompagnement, projet de cuisine partagée, Coopaname, Saint-Denis

Suivi travaux, gestion du lieu, formation HACCP, formation-insertion professionnelle, insertion du projet dans le quartier.

2018

Consultante en restauration, Le Condorcet, Paris.

Activités : Aide à la mise en place d'une carte midi et soir. Aide à la mise en place d'une stratégie de développement. Aide à la transition d'une cuisine écologique et responsable (direct producteurs, bio).

2017-2018

Cheffe de Cuisine, Le café Cœur, restaurant-traiteur, Saint Ouen.

Activités et compétences : Ouverture du restaurant, remise aux normes de la cuisine, établissement de la carte, aide à la transition vers le bio (fournisseurs, cartes etc.), encadrement d'équipe et formation professionnelle. Carne et Végétariens

2017

Cheffe de Cuisine, La cantine Vagabonde, restaurant-traiteur Végétarien bio, Paris

Consultante en restauration, Le Faitout, restaurant Vegan Bio, Paris.

Objectifs : réorganisation du travail en cuisine, optimisation et gestion des temps et des équipes, organisation des mises en place, proposition d'une nouvelle carte, réorganisation des approvisionnements (en bio-direct producteur).

Méthodologie : observation participante/prise en charge de service, entretiens avec l'ensemble des membres de l'équipe salle, cuisine et direction, observation non participante en tant que cliente, rédaction d'un rapport.

2016-2017

Voyage culinaire autour du monde. Mexique, Pérou, Colombie, Hong Kong, Inde, Japon, Chine.

Dans chaque pays j'ai suivi des cours de cuisine, cuisiné avec des habitants, visité des exploitations agricoles, étudié la distribution alimentaire. www.mangerdanslemonde.com, Insta : zzzzsophiezzzz

2015-2016

Cheffe de Cuisine. Les Marmites Volantes, Paris. Cuisine carne et végétarienne.

Compétences et activités : Organisation de la carte et des menus en livraison, gestion des approvisionnements et contacts fournisseurs (bio, direct producteurs), gestion des coûts matières, organisation du travail en cuisine (MEP) et management d'équipe, formation professionnelle (accueil de stagiaires et d'étudiants en apprentissage), organisation d'évènements à caractère social (Food Refugee Festival et accueil de migrants en cuisine, accueil de service civique pour présenter la démarche éco-responsable), développement de pratiques écologiques (compost des déchets verts etc.).

2014-2015

Cheffe de Partie entrée et dessert. Au chaud en remplacement. The White Hart, Gastro-Pub, Somerset, Angleterre. <http://whitehartsomerton.com/restaurant>

Travail effectué en collaboration étroite avec les producteurs locaux en crèmerie, boucherie, poissonnerie et maraichage. Cuisine carne et végétarienne.

2011-2014

Fondatrice et gérante d'Aiguissez Vos Papilles

Traiteur - Cuisine à domicile - Atelier cuisine Aiguissez Vos Papilles // SIRET 53492260400010

ENGAGEMENT ASSOCIATIF

2014-2019

Fondatrice de l'association Changer Par l'Assiette, Formatrice.

Association Loi 1901 de sensibilisation aux enjeux de l'alimentation www.changerparlassiette.com

Activités

• **Ateliers :** cuisine et économat. Public : associatif, collectivités.

Objectifs : développement d'une méthodologie d'intervention propre consistant à réfléchir avec le public sur ses pratiques alimentaires d'une part et à se confronter au « faire » avec eux d'autre part (cuisine, visite et achat au marché etc.).

Interventions sur des thèmes variés : gaspillage alimentaire, gestion de l'économat familial, cuisiner avec peu de matériel, malbouffe et junk-food, déjouer les pièges –commerciaux et nutritionnels- de l'industrie agro-alimentaire et de la grande distribution etc.

- **Groupement d'achat** de produits d'épicerie.

Objectifs : par l'acte d'achat, et par le choix des produits et des producteurs, nous sensibilisons le consommateur aux enjeux sous tendus par la production alimentaire de produits non transformés (qualité gustative, prix, production bio et éco-responsable, modèle économique de l'exploitation-petites exploitations paysannes), mais également par leur distribution en milieu urbain (transports, marges, logistique etc.)

- **Conférence - débat** autour des enjeux de l'alimentation. Activité publique.

PROJETS ARTISTIQUES

(cuisine et création sonore)

- **Projet en cours** : Création d'une pièce sonore autour de la cuisine en collaboration avec l'artiste sonore Lucie Schneider.