



# Francesco Longo



## ESPERIENZE LAVORATIVE E PROFESSIONALI

**Cuoco** Trattoria Pizzeria Sottosopra - Cocconato, AT  
04/2022 - 10/2022

- Gestione quotidiana di circa 70 coperti
- Conservazione dei cibi e gestione della cella di refrigerazione ed altri frigoriferi suddivisi in carne, pesce e verdure
- Preparazione e trasformazione degli alimenti per costruire la linea: pulizia, taglio, precottura degli ingredienti
- Cottura, porzionatura e impiattamento di antipasti, primi piatti, secondi con contorno di terra e di mare, insalate e piatti freddi
- Pulizia dei banconi, delle aree di preparazione dei cibi e delle attrezzature

**Cuoco** Rifugio Massimo Mila - Ceresole Reale, TO  
10/2021 - 03/2022

- Gestione quotidiana da 70 a circa 150 coperti
- Preparazione della linea dei freddi: taglieri, antipasti misti vegetariani, di carne e pesce
- Preparazione dolci casalinghi quali crostate, strudel e panne cotte
- Preparazione di cibi per la dispensa: confetture e stagionatura carni
- Porzionatura e impiattamento di antipasti freddi e dolci
- Supporto allo chef nell'elaborazione di menù, ideazione di piatti secondo stagionalità, territorio e gusto
- Supporto allo chef per ordini e inventario
- Pulizia dei banconi, delle aree di preparazione dei cibi e delle attrezzature
- Attenta predisposizione di attrezzatura, ingredienti e postazioni di lavoro prima e dopo ogni servizio.

**Aiuto cuoco** Rifugio Massimo Mila - Ceresole Reale, TO  
04/2021 - 09/2021

- Predisposizione di utensili e attrezzature per l'allestimento delle linee di cottura e impiattamento.
- Pulizia e organizzazione di postazioni, strumenti e macchinari da cucina.
- Organizzazione del piano di lavoro in tempi rapidi secondo istruzioni ed esigenze del cuoco.
- Preparazione della linea in base alle indicazioni ricevute dallo chef.
- Lavaggio, tritatura, di verdure e di altri ingredienti
- Porzionatura e impiattamento delle portate in base alle indicazioni del cuoco.
- Lavaggio e sterilizzazione di utensili e stoviglie.
- Sistemazione di utensili e stoviglie negli alloggiamenti dedicati per mantenere l'ordine in cucina.
- Pulizia dei banconi, delle aree di preparazione dei cibi e delle attrezzature con appositi disinfettanti.



## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

**Diploma di Scuola Superiore: Grafica, Pubblicità e Marketing**  
**Albe Steiner** - Torino, 06/1990

## CONTATTI

📍 Via Cesare Pavese 2, 10023, Chieri, TO

☎ 0039 3470886634

✉ galleriafrancescolongo@gmail.com

🚗 B

## PROFILO PROFESSIONALE

Sono un creativo con esperienza in numerosi ambiti, mi sono affacciato al mondo della ristorazione nel 2020 con una esperienza entusiasmante di circa un anno come aiuto cuoco e poi cuoco nella brigata di cucina in un rifugio sulle montagne piemontesi. Ho unito alla mia passione ed energia le tecniche e le abilità apprese in cucina grazie alla costante ed affiatata collaborazione con Federico, inarrestabile chef di talento, e a seguire con l'esperienza come cuoco "unico" nella cucina della Trattoria Sottosopra amata dai monferrini e dai numerosi turisti stranieri che visitano uno dei borghi più belli d'Italia.

## CAPACITÀ E COMPETENZE

- Conoscenza delle materie prime
- Conoscenza di ricette e ingredienti
- Tecniche di impiattamento e guarnizione
- Esperienza nella creazione di nuove ricette e abbinamenti
- Organizzazione della cucina
- Utilizzo della strumentazione di cucina
- Uso di affettatrici e coltelli
- Utilizzo di forni e piastre
- Rispetto delle norme sanitarie
- Capacità comunicative
- Creatività
- Efficienza
- Doti organizzative
- Teamworking

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio CV ex art. 13 del decreto legislativo 196/2003 e art. 13 del regolamento UE 2016/679 sulla protezione dei singoli cittadini in merito al trattamento dei dati personali

*Francesco Longo*