

SUJET

BEP HOTELIERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8Réalisation : Crème de courgettes glacéeSUJET n° 1-1

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles | |
|---------------------------------|-------|----------|--|--|
| Eléments de la recette : | | | | |
| <u>Base :</u> | | | | |
| huile d'olive | l | 0,08 | - Eplucher, laver les légumes. - Marquer le potage en cuisson : • suer les blancs de poireaux émincés, • singer, • mouiller, porter à ébullition, • ajouter les courgettes, • cuire à couvert. | |
| poireaux | kg | 0,200 | | |
| courgettes | kg | 1,000 | | |
| farine | kg | 0,080 | | |
| fond blanc de veau* | l | 2,50 | | |
| <u>Garniture :</u> | | | | |
| tomates | kg | 0,200 | - Monder, épépiner et couper en petits dés les tomates. - Mixer, crémier l'ensemble, passer au chinois. - Refroidir en cellule. | |
| <u>Liaison :</u> | | | | |
| crème liquide | l | 0,20 | | |
| <u>Finition :</u> | | | | |
| basilic | botte | ¼ | - Ajouter les éléments de finition (dés de tomates, basilic). - Dresser en tasse. | |
| <u>Assaisonnement :</u> | | | | |
| gros sel | kg | p.m. | * Fourni par le centre | |
| sel fin | kg | p.m. | | |

SUJET

BEP HOTELIERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4Réalisation : Escalope de truite de mer à l'oseillepetits légumes glacésSUJET n° 1-1

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------|-------|----------|--|
| Eléments de la recette : | | | |
| <u>Base :</u> | | | |
| truite de mer | kg | 1,200 | - Eplucher, laver tous les légumes. - Habiller, fileter, escaloper la truite. - Réduire à glace les échalotes avec le fumet et le vermouth. |
| farine | kg | 0,040 | |
| huile | l | 0,05 | |
| beurre | kg | 0,020 | |
| <u>Sauce :</u> | | | |
| échalote | kg | 0,040 | - Réaliser une sauce vin blanc par réduction. - Tourner et glacer à blanc les légumes. - Tailler la chiffonnade d'oseille, étuver au beurre. - Ajouter à la sauce. - Sauter meunière les escalopes de truites. - Dresser (sur assiettes), présentation libre. |
| fumet de poisson* | l | 0,20 | |
| vermouth | l | 0,05 | |
| crème liquide | l | 0,10 | |
| beurre | kg | 0,100 | |
| <u>Chiffonnade :</u> | | | |
| beurre | kg | 0,020 | - Ajouter à la sauce. - Sauter meunière les escalopes de truites. |
| oseille | botte | ¼ | |
| <u>Garniture :</u> | | | |
| carotte | kg | 0,400 | * fourni par le centre d'examen |
| navet long | kg | 0,400 | |
| courgette | kg | 0,400 | |
| beurre | kg | 0,100 | |
| <u>Finition :</u> | | | |
| cerfeuil | botte | ¼ | |
| <u>Assaisonnement :</u> | | | |
| sel fin | kg | p.m. | * fourni par le centre d'examen |
| poivre | kg | p.m. | |
| sucre | kg | p.m. | |

SUJET

BEP HOTELLERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8Réalisation : Légumes à la grecqueSUJET n° 1 - 2

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------|--------|----------|---|
| Eléments de la recette : | | | |
| <u>Base :</u> | | | |
| artichaut (4 x 0,250 kg) | pièce | 4 | <ul style="list-style-type: none"> - Eplucher, laver les légumes. - Préparer les légumes : <ul style="list-style-type: none"> • tourner les courgettes, • tourner, escaloper les fonds d'artichauts, • ciseler les oignons, • tailler le chou-fleur en bouquets. - Marquer séparément les légumes en cuisson, à la grecque. - Préparer les éléments de présentation. - Dresser les légumes dans 4 assiettes creuses, le reste au choix. |
| chou-fleur | kg | 1,200 | |
| courgette | kg | 1,200 | |
| gros oignon | kg | 0,200 | |
| huile d'olive | l | 0,15 | |
| vin blanc | l | 0,15 | |
| citron | pièce | 3 | |
| bouquet garni | pièce | 3 | |
| ail | gousse | 3 | |
| <u>Présentation :</u> | | | |
| citron | pièce | 2 | |
| coriandre fraîche | botte | ¼ | |
| <u>Assaisonnement :</u> | | | |
| sel fin | kg | p.m. | |
| poivre en grains | kg | p.m. | |
| coriandre | kg | p.m. | |

SUJET

BEP HOTELLERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4 (2 x 2)Réalisation : Contre filet grillé, sauce béarnaisepommes pont-neufSUJET n° 1 - 2

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles | |
|---------------------------------|-------|----------|---|--|
| Eléments de la recette : | | | | |
| <u>Base :</u> | | | | |
| contre filet (0,300 kg x 2) | kg | 0,600 | <ul style="list-style-type: none"> - Eplucher, laver les légumes. - Trier le cresson. - Vérifier, parer la viande. - Tailler les pommes pont-neuf. - Réaliser la sauce béarnaise. - Pocher les pommes pont-neuf. - Griller les pièces de contre-filet : <ul style="list-style-type: none"> • une "saignante", • une à point. - Frire les pommes pont-neuf. - Dresser sur plats. | |
| huile | l | 0,02 | | |
| <u>Sauce béarnaise :</u> | | | | |
| échalote | kg | 0,030 | | |
| mignonnette | kg | p.m. | | |
| vinaigre d'alcool | l | 0,05 | | |
| œuf (jaune) | pièce | 4 | | |
| estragon | botte | ¼ | | |
| cerfeuil | botte | 1/8 | | |
| beurre | kg | 0,200 | | |
| <u>Pommes pont-neuf :</u> | | | | |
| pommes de terre bintje | kg | 1,200 | | |
| huile de friture | l | p.m. | | |
| <u>Assaisonnement :</u> | | | | |
| sel fin | kg | p.m. | | |
| poivre | kg | p.m. | | |
| <u>Finition :</u> | | | | |
| beurre | kg | 0,020 | | |
| cresson | botte | ¼ | | |

SUJET
BEP HOTELIERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4

Réalisation : Côte de veau, sauce tomate

SUJET n° 1 - 3

Haricots verts au beurre, tomate étuvée

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------|--------|----------|--|
| Éléments de la recette : | | | |
| <u>Base :</u> | | | |
| côte de veau (4 x 0,200 kg) | kg | 0,800 | - Eplucher et laver les légumes. |
| huile | l | 0,02 | - Parer et mançonner les côtes. |
| beurre | kg | 0,020 | - Réaliser la sauce tomate. |
| farine | kg | 0,050 | - Tamponner et réserver au chaud. |
| <u>Sauce tomate :</u> | | | |
| beurre | kg | 0,030 | - Monder et étuver les tomates. |
| poitrine de porc ½ sel | kg | 0,040 | - Cuire à l'anglaise les haricots verts et lier au beurre. |
| carotte | kg | 0,040 | - Sauter les côtes. |
| oignon | kg | 0,040 | - Dresser sur assiettes. |
| farine | kg | 0,030 | |
| concentré de tomates | kg | 0,040 | |
| fond blanc* | l | 1,00 | |
| bouquet garni | pièce | 1 | |
| ail | gousse | 2 | |
| beurre (pour tamponner) | kg | 0,010 | |
| <u>Garniture :</u> | | | |
| haricots verts frais | kg | 0,400 | |
| tomates petites | kg | 0,200 | |
| beurre | kg | 0,040 | |
| <u>Présentation :</u> | | | |
| basilic | botte | ¼ | |
| <u>Assaisonnement :</u> | | | |
| sel fin | kg | p.m. | * fond fourni par le centre d'examen |
| sel gros | kg | p.m. | |
| poivre | kg | p.m. | |

SUJET
BEP HOTELIERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8

Réalisation : Génoise chocolat Chantilly

SUJET n° 1 - 3

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------|-------|----------|---|
| Éléments de la recette : | | | |
| <u>Génoise :</u> | | | |
| œuf | pièce | 4 | - Réaliser la génoise chocolat (tamiser la farine avec le cacao en poudre). |
| sucre | kg | 0,125 | - Réaliser le sirop. |
| farine | kg | 0,100 | - Réaliser la Chantilly. |
| cacao poudre | kg | 0,010 | - Monter l'entremet : |
| beurre (chemisage) | kg | 0,020 | • couper en 2 ou 3 disques, |
| farine (chemisage) | kg | 0,020 | • imbiber, |
| <u>Sirop :</u> | | | |
| eau | l | 0,10 | • garnir de Chantilly, |
| sucre | kg | 0,100 | • masquer et décorer avec Chantilly et fruits confits. |
| kirsch | l | 0,05 | - Dresser sur plat. |
| <u>Chantilly :</u> | | | |
| crème liquide | l | 0,50 | |
| sucre glace | kg | 0,050 | |
| extrait de vanille | l | p.m. | |
| <u>Finition :</u> | | | |
| bigarreaux confits | kg | 0,050 | |
| angélique | kg | 0,050 | |
| <u>Divers :</u> | | | |
| dessous de gâteau en carton | pièce | 1 | |

SUJET
BEP HOTELIERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8 (2 x 4)

Réalisation : Quiche au thon et à la ratatouille

SUJET n° 1 - 4

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------|--------|----------|---|
| Eléments de la recette : | | | |
| <u>Base :</u> | | | |
| thon frais | kg | 0,200 | - Eplucher, laver les légumes. |
| huile d'olive | l | 0,05 | - Réaliser la pâte Brisée. |
| <u>Pâte Brisée :</u> | | | |
| farine | kg | 0,250 | - Tailler les légumes de la ratatouille : |
| beurre | kg | 0,125 | • Ciseler les oignons, |
| sel fin | kg | 0,005 | • Tailler en dés les légumes, |
| œuf | pièce | 1 | • Hacher l'ail. |
| eau | l | p.m. | - Marquer en cuisson la ratatouille. |
| farine (pour abaisser) | kg | 0,040 | - Dessécher la ratatouille en fin de cuisson. |
| beurre (pour foncer) | kg | 0,020 | - Réaliser l'appareil à flan salé. |
| <u>Appareil à flan salé :</u> | | | |
| œuf | pièce | 2 | - Sauter et émietter le thon. |
| œuf (jaune) | pièce | 2 | - Foncer les cercles. |
| crème épaisse | l | 0,20 | - Mélanger l'appareil et la garniture. |
| <u>Ratatouille :</u> | | | |
| oignon | kg | 0,100 | - Garnir et cuire les quiches. |
| poivron vert | kg | 0,100 | - Dresser sur plats. |
| tomate | kg | 0,100 | |
| courgette | kg | 0,100 | |
| aubergine | kg | 0,100 | |
| huile d'olive | l | 0,05 | |
| ail | gousse | 1 | |
| <u>Assaisonnement :</u> | | | |
| sel fin | kg | p.m. | |
| sel gros | kg | p.m. | |
| poivre | kg | p.m. | |

SUJET
BEP HOTELIERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4

Réalisation : Cuisse de canard bourguignonne

SUJET n° 1 - 4

Pâtes fraîches

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|----------------------------------|--------|----------|---|
| Eléments de la recette : | | | |
| <u>Base :</u> | | | |
| cuisse de canard (0,200 kg x 4) | kg | 0,800 | - Eplucher et laver les légumes. |
| <u>Sauce bourguignonne :</u> | | | |
| huile | l | 0,02 | - Manchonner les cuisses de canard. |
| carotte | kg | 0,020 | - Tailler la garniture aromatique. |
| oignon | kg | 0,100 | - Marquer en cuisson le ragoût à brun. |
| farine | kg | 0,040 | - Marquer la garniture bourguignonne en cuisson : |
| bouquet garni | pièce | 1 | • détailler la poitrine en lardons, |
| ail | gousse | 1 | • blanchir et sauter, |
| vin rouge | l | 0,50 | • escaloper et sauter les champignons, |
| fond brun de veau clair* | l | 0,50 | • glacer à brun les petits oignons. |
| <u>Garniture bourguignonne :</u> | | | |
| poitrine de porc ½ sel | kg | 0,125 | - Décanter et terminer le ragoût. |
| huile | l | 0,01 | - Cuire les pâtes, lier au beurre. |
| champignons de paris | kg | 0,125 | - Dresser sur assiettes. |
| petits oignons | kg | 0,125 | |
| beurre | kg | 0,010 | |
| sucre semoule | kg | p.m. | |
| <u>Garniture :</u> | | | |
| pâtes fraîches* | kg | 0,200 | |
| beurre | kg | 0,050 | |
| <u>Assaisonnement :</u> | | | |
| sel fin | kg | p.m. | |
| sel gros | kg | p.m. | |
| poivre | kg | p.m. | |

* Fournis par le centre d'examen

SUJET
BEP HOTELLERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE
 SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8

Réalisation : Velouté Favorite

SUJET n° 2 - 1

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------|-------|----------|--|
| Éléments de la recette : | | | |
| <u>Base :</u> | | | |
| beurre | kg | 0,100 | - Eplucher, laver les légumes. |
| poireaux | kg | 0,200 | - Emincer les poireaux. |
| farine | kg | 0,100 | - Marquer le velouté en cuisson : |
| fond blanc* | l | 2,50 | • suer les blancs de poireaux, |
| haricots verts | kg | 1,000 | • singer, |
| | | | • mouiller, porter à ébullition, |
| | | | • ajouter les haricots verts. |
| <u>Garniture :</u> | | | |
| haricots verts extra fin frais | kg | 0,100 | - Cuire à l'anglaise les haricots verts de la garniture. |
| cerfeuil | botte | ¼ | |
| <u>Liaison :</u> | | | |
| œuf (jaune) | pièce | 2 | - Les tailler en brunoise. |
| crème épaisse | l | 0,20 | - Mixer, lier le velouté. |
| <u>Assaisonnement :</u> | | | |
| sel gros | kg | p.m. | - Passer le velouté au chinois. |
| sel fin | kg | p.m. | - Ajouter la garniture. |
| | | | - Dresser et envoyer en soupière. |
| | | | * fourni par le centre |

SUJET
BEP HOTELLERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4

Réalisation : Caneton poêlé aux olives

SUJET n° 2 - 1

Gratin de pommes de terre

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------|--------|----------|--|
| Éléments de la recette : | | | |
| <u>Base :</u> | | | |
| canette effilée (pièce x 1) | kg | 1,600 | - Eplucher, laver les légumes. |
| huile | l | 0,02 | - Habiller et brider la canette. |
| beurre | kg | 0,040 | - Poêler la canette. |
| <u>Fond de poêlage :</u> | | | |
| oignon | kg | 0,050 | - Réaliser le fond de poêlage. |
| carotte | kg | 0,050 | - Blanchir les olives. |
| tomate | kg | 0,080 | |
| ail | gousse | 2 | - Réaliser le gratin : |
| bouquet garni | pièce | 1 | • émincer les pommes de terre (ne pas les rincer), |
| vin blanc | l | 0,05 | • pocher au lait assaisonné, |
| fond brun de veau lié* | l | 0,40 | • dresser les pommes de terre en plat à gratin avec l'ail haché, |
| Porto ou Madère | l | 0,05 | • terminer et gratiner. |
| <u>Garniture :</u> | | | |
| olives vertes dénoyautées | kg | 0,100 | - Glacer la canette. |
| <u>Gratin :</u> | | | |
| pommes de terre BF 15 | kg | 0,800 | - Dresser la canette en bi-métal, les olives autour. |
| lait | l | 0,50 | |
| crème liquide | l | 0,20 | |
| beurre | kg | 0,020 | |
| ail | gousse | 2 | |
| emmental râpé | kg | 0,050 | |
| <u>Assaisonnement :</u> | | | |
| sel fin | kg | p.m. | |
| gros sel | kg | p.m. | |
| poivre blanc | kg | p.m. | * Fourni par le centre. |

SUJET

BEP HOTELIERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4Réalisation : Tournedos sautés fleuristepommes cocotteSUJET n° 2-2

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------|-------|----------|---|
| Éléments de la recette : | | | |
| <u>Base :</u> | | | |
| tournedos (0,150 kg x 4) | kg | 0,600 | - Laver, éplucher les légumes. |
| huile | l | 0,05 | - Parer et ficeler les tournedos. |
| beurre | kg | 0,025 | - Monder les tomates, les couper en 2, les évider et les étuver. |
| <u>Sauce :</u> | | | |
| vin blanc | l | 0,10 | - Réaliser la jardinière : |
| fond de veau lié* | l | 0,50 | • tailler les légumes, |
| <u>Garniture :</u> | | | |
| carotte | kg | 0,400 | • les cuire séparément à l'anglaise, |
| navet | kg | 0,400 | - Tourner, blanchir et rissoler les pommes. |
| petits pois écosés surgelés | kg | 0,125 | - Marquer les tournedos en cuisson et réaliser la sauce par déglçage. |
| haricots verts extra fins | kg | 0,125 | - Etuver la jardinière et garnir les ½ tomates. |
| beurre | kg | 0,050 | - Dresser les tournedos et les légumes sur assiettes. |
| tomate (0,080 kg x 4) | kg | 0,320 | |
| potatoes de terre (BF 15) | kg | 0,600 | |
| <u>Assaisonnement :</u> | | | |
| sel fin | kg | p.m. | |
| poivre | kg | p.m. | * Fourni par le centre |
| gros sel | kg | p.m. | |

SUJET

BEP HOTELIERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8 (2 x 4)Réalisation : Bande de tarte feuilletée aux fraisesSUJET n° 2-2

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------|--------|----------|--|
| Éléments de la recette : | | | |
| <u>Pâte feuilletée :</u> | | | |
| farine | kg | 0,400 | - Réaliser une pâte feuilletée. |
| sel fin | kg | 0,008 | - Réaliser la crème pâtissière. |
| eau | l | 0,20 | - Laver, équeuter les fraises. |
| margarine feuilletage | kg | 0,300 | - Détailler et monter les bandes de feuilletage (2 x 4). |
| farine (pour tourer) | kg | 0,040 | - Les cuire à blanc. |
| <u>Dorure :</u> | | | |
| œuf | pièce | 1 | - Garnir les bandes de crème et disposer les fraises. |
| <u>Crème pâtissière :</u> | | | |
| lait | l | 0,50 | - Napper les bandes de tarte. |
| œuf (jaune) | pièce | 4 | - Dresser sur plat. |
| sucres semoule | kg | 0,100 | |
| farine | kg | 0,060 | |
| vanille | gousse | ½ | |
| <u>Garniture :</u> | | | |
| fraises | kg | 0,800 | |
| <u>Finition :</u> | | | |
| nappage rouge | kg | 0,140 | |

SUJET

BEP HOTELIERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8 (2 x 4)Réalisation : Quiche aux poireauxSUJET n° 2-3

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------|-------|----------|--|
| Eléments de la recette : | | | |
| Base : | | | |
| farine type 55 | kg | 0,250 | - Eplucher, laver les légumes. |
| sel fin | kg | 0,005 | |
| beurre | kg | 0,125 | - Réaliser la pâte Brisée. |
| œuf | pièce | 1 | |
| eau | l | p.m. | - Emincer et étuver les blancs de poireaux au beurre |
| farine (pour fleurir) | kg | 0,040 | |
| beurre (pour foncer) | kg | 0,020 | - Détailler la poitrine en petits lardons, blanchir et sauter. |
| Appareil à flan salé : | | | |
| lait | l | 0,25 | - Réaliser l'appareil à flan salé. |
| crème épaisse | l | 0,25 | |
| œuf | pièce | 2 | - Foncer les 2 cercles à tarte. |
| œuf (jaune) | pièce | 2 | - Garnir les quiches et cuire au four. |
| Garniture : | | | |
| beurre | kg | 0,040 | |
| poireau | kg | 0,800 | |
| poitrine de porc fumée | kg | 0,150 | |
| huile | l | p.m. | |
| emmental râpé | kg | 0,150 | |
| Présentation : | | | |
| persil | kg | 0,020 | |
| Assaisonnement : | | | |
| sel fin | kg | p.m. | |
| piment de Cayenne | kg | p.m. | |
| noix de muscade | kg | p.m. | |

SUJET

BEP HOTELIERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINEÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE
SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4Réalisation : Filets de daurade au basilicSUJET n° 2-3

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------|--------|----------|---|
| Eléments de la recette : | | | |
| Base : | | | |
| daurade rose (0,600 kg x 2) | kg | 1,200 | - Eplucher et laver les légumes. |
| huile | l | 0,05 | |
| beurre | kg | 0,050 | - Habiller et fileter les daurades. |
| Fumet de poisson : | | | |
| arêtes | kg | p.m. | - Tailler les légumes. |
| beurre | kg | 0,050 | - Marquer le fumet. |
| oignon | kg | 0,030 | |
| échalote | kg | 0,020 | - Marquer la tomate concassée. |
| vin blanc | l | 0,05 | |
| eau | l | p.m. | - Réaliser la sauce : |
| bouquet garni | pièce | 1 | • mixer la concassée, |
| Concassée de tomate : | | | |
| beurre | kg | 0,020 | • détendre au fumet, |
| échalote | kg | 0,020 | • ajouter des petits dés de tomate, |
| tomate (grosse) | kg | 0,500 | • monter au beurre, |
| ail | gousse | 2 | • terminer avec la julienne de basilic. |
| Finition de la sauce : | | | |
| tomate (grosse) | kg | 0,200 | - Sauter les épinards à cru. |
| beurre | kg | 0,050 | - Sauter les filets de daurade. |
| basilic | botte | ½ | - Dresser sur assiettes. |
| Garniture : | | | |
| épinards frais | kg | 1,200 | |
| beurre | kg | 0,080 | |
| ail | gousse | 2 | |
| Décor : | | | |
| citron | pièce | 1 | |
| Assaisonnement : | | | |
| sel fin | kg | p.m. | |
| poivre blanc | kg | p.m. | |
| sucres semoule | kg | p.m. | |

SUJET

BEP HOTELLERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4Réalisation : Mignons de porc sautés sauce moutardepommes sautées à cruSUJET n° 2-4

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------|-------|----------|--|
| Eléments de la recette : | | | |
| <u>Base :</u> | | | |
| filets mignons de porc | kg | 0,600 | - Eplucher et laver les légumes. |
| farine | kg | 0,050 | - Parer et détailler les filets mignons de porc. |
| huile | l | 0,02 | |
| beurre | kg | 0,020 | - Emincer les pommes de terre. |
| thym | botte | p.m. | - Hacher le persil. |
| <u>Sauce moutarde :</u> | | | |
| oignon | kg | 0,030 | - Sauter les mignons de porc. |
| vin blanc | l | 0,05 | - Réaliser la sauce par déglacage. |
| fond brun de veau lié* | l | 0,50 | - Sauter à cru les pommes de terre. |
| crème liquide | l | 0,10 | |
| moutarde à l'ancienne | kg | 0,020 | - Dresser sur assiettes. |
| beurre | kg | 0,020 | |
| <u>Garniture :</u> | | | |
| potatoes nouvelles | kg | 1,200 | |
| beurre | kg | 0,050 | |
| huile | l | 0,05 | |
| persil | kg | 0,020 | |
| <u>Assaisonnement :</u> | | | |
| sel fin | kg | p.m. | |
| poivre blanc | kg | p.m. | |
| * Fourni par le centre | | | |

SUJET

BEP HOTELLERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8 (2 x 4)Réalisation : Saint-Honoré aux fraises et ChantillySUJET n° 2-4

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------|-------|----------|--|
| Eléments de la recette : | | | |
| Pâte feuilletée* | kg | 0,300 | |
| <u>Pâte à choux :</u> | | | |
| eau | l | 0,25 | - Abaisser la pâte feuilletée en deux disques de 18 cm de diamètre ; piquer. |
| sel fin | kg | 0,002 | - Réaliser la pâte à choux. |
| beurre | kg | 0,100 | |
| farine | kg | 0,150 | - Coucher la pâte à choux en couronnes sur le bord des disques. |
| œuf | pièce | 4 | - Coucher 16 petits choux à part. |
| sucré | kg | 0,015 | |
| beurre (pour plaquer) | kg | 0,010 | - Dorer, cuire au four. |
| œuf (dorure) | pièce | 1 | - Laver, équeuter les fraises. |
| <u>Crème Chantilly :</u> | | | |
| crème liquide | l | 0,50 | - Monter la crème Chantilly. |
| sucré glace | kg | 0,080 | - Cuire un caramel blond. |
| vanille liquide | l | p.m. | - Glacer les choux avec le caramel et coller sur les disques de pâte cuite. |
| <u>Caramel :</u> | | | |
| eau | l | p.m. | - Garnir le Saint-Honoré avec la Chantilly. |
| sucré | kg | 0,200 | - Décorer avec les fraises. |
| <u>Garniture :</u> | | | |
| fraises | kg | 0,250 | - Dresser sur plat. |
| <u>Finition :</u> | | | |
| sucré glace | kg | 0,020 | * Fourni par le centre |

SUJET

BEP HOTELIERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINEÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE
SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8Réalisation : Crème de moules au safranSUJET n° 3-1

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------|-------|----------|--|
| Eléments de la recette : | | | |
| <u>Base :</u> | | | |
| beurre | kg | 0,080 | - Eplucher et laver les légumes. |
| poireau | kg | 0,160 | |
| farine | kg | 0,080 | - Gratter et laver les moules. |
| moules de bouchot | kg | 2,000 | |
| échalote | kg | 0,080 | - Marquer le fumet de poisson. |
| vin blanc | l | 0,10 | - Cuire les moules à la "marinière". |
| <u>Fumet de poisson :</u> | | | |
| arêtes | kg | 0,800 | - Décortiquer et ébarber les moules. |
| beurre | kg | 0,040 | - Réserver 1/3 des moules pour la finition. |
| oignon | kg | 0,080 | |
| échalote | kg | 0,040 | - Marquer en cuisson le velouté : |
| bouquet garni | pièce | 1 | • suer les blancs de poireaux. |
| eau | l | 2,00 | • singer, |
| <u>Liaison :</u> | | | |
| crème épaisse | l | 0,20 | • mouiller, |
| <u>Assaisonnement :</u> | | | |
| sel | kg | p.m. | • cuire à couvert. |
| poivre | kg | p.m. | - Mixer et crémier l'ensemble, passer au chinois. |
| safran | g | 0,5 | - Réserver au bain-marie et ajouter l'élément de finition. |
| | | | - Dresser et envoyer en soupière. |

SUJET

BEP HOTELIERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINEÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE
SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4Réalisation : Sauté de veau au cidre et aux deux pommesSUJET n° 3 - 1

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------|-------|----------|--|
| Eléments de la recette : | | | |
| <u>Base :</u> | | | |
| épaule de veau désossée | kg | 0,800 | - Eplucher et laver les légumes. |
| oignon | kg | 0,100 | |
| huile | l | 0,05 | - Peler et citronner les pommes. |
| farine | kg | 0,030 | |
| fond de veau brun clair* | l | 0,50 | - Parer et détailler la viande. |
| cidre brut | l | 0,050 | - Marquer en cuisson le ragoût à brun. |
| <u>Garniture :</u> | | | |
| potimoron | kg | 0,800 | - Tourner, blanchir, rissoler les pommes cocottes. |
| potimoron | kg | 0,600 | |
| beurre | kg | 0,100 | - Couper en quartiers et sauter les pommes fruits. |
| huile | l | 0,03 | |
| <u>Finition :</u> | | | |
| persil | kg | 0,020 | - Terminer le sauté. |
| <u>Assaisonnement :</u> | | | |
| sel fin | kg | p.m. | |
| poivre | kg | p.m. | - Dresser sur assiettes. |

* fond de veau fourni par le centre d'examen

SUJET

BEP HOTELIERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4Réalisation : Pavé de rumsteak façon "Mascotte"Sauce BercySUJET n° 3 - 2

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------|-------|----------|---|
| Eléments de la recette : | | | |
| <u>Base :</u> | | | |
| pavé de rumsteak (4 x 0,150 kg) | kg | 0,600 | - Eplucher et laver les légumes. |
| huile | l | 0,02 | |
| beurre | kg | 0,020 | - Réaliser la garniture façon "Mascotte" : |
| | | | • tourner les fonds d'artichauts, |
| | | | • tourner les pommes cocottes, |
| | | | • hacher le persil. |
| <u>Sauce Bercy :</u> | | | |
| échalote | kg | 0,020 | |
| vin blanc | l | 0,04 | - Tailler les éléments de la sauce Bercy : |
| fond brun de veau lié* | l | 0,25 | |
| beurre | kg | 0,020 | • ciseler les échalotes, |
| persil | kg | 0,010 | • hacher le persil. |
| <u>Garniture :</u> | | | |
| artichaut (4 x 0,250 kg) | kg | 1,000 | - Cuire à l'anglaise les fonds d'artichauts. |
| citron | pièce | 2 | |
| huile | l | 0,02 | - Blanchir et rissoler les pommes cocottes. |
| beurre | kg | 0,020 | - Sauter les fonds d'artichauts escalopés. |
| pommes de terre BF 15 | kg | 1,000 | |
| huile | l | 0,04 | - Sauter les pavés de rumsteak (2 saignants, 2 à point) |
| beurre | kg | 0,020 | |
| persil | kg | 0,010 | - Réaliser la sauce Bercy par déglçage. |
| <u>Assaisonnement :</u> | | | |
| gros sel | kg | p.m. | |
| sel fin | kg | p.m. | |
| poivre | kg | p.m. | |
| * Fourni par le centre | | | |

SUJET

BEP HOTELIERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8 (2 x 4)Réalisation : Bande feuilletée aux fruitsSUJET n° 3 - 2

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------|-----------|----------|---|
| Eléments de la recette : | | | |
| <u>Pâte feuilletée :</u> | | | |
| farine | kg | 0,400 | - Réaliser la pâte feuilletée. |
| sel fin | kg | 0,008 | |
| eau | l | 0,20 | - Détailler et cuire les bandes (environ 12 cm de large). |
| margarine feuilletage | kg | 0,300 | |
| farine (pour tourer) | kg | 0,040 | |
| œuf (dorure) | pièce | 1 | - Réaliser la crème pâtissière. |
| <u>Crème pâtissière :</u> | | | |
| lait | l | 0,50 | |
| œuf (jaune) | pièce | 4 | - Garnir les bandes de crème pâtissière et de fruits. |
| sucrose | kg | 0,100 | |
| vanille | gousse | ½ | |
| farine | kg | 0,060 | |
| kirsch | l | 0,02 | - Lustrer les fruits. |
| <u>Garniture :</u> | | | |
| ananas au sirop | boîte 4/4 | 1 | |
| framboises | kg | 0,125 | - Dresser sur plat long (papier dentelle). |
| <u>Finition :</u> | | | |
| nappage blond | kg | 0,150 | |

SUJET

BEP HOTELIERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8 x 1Réalisation : Petits pâtés feuilletésSUJET n° 3 - 3

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------|-------|----------|---|
| Eléments de la recette : | | | |
| <u>Pâte feuilletée :</u> | | | |
| farine | kg | 0,400 | - Eplucher et laver les légumes. - Réaliser la pâte feuilletée, (5 ou 6 tours). - Réaliser la farce : |
| sel fin | kg | 0,008 | |
| eau | l | 0,20 | |
| margarine à feuilletage | kg | 0,300 | |
| farine (pour tourner) | kg | 0,040 | |
| <u>Donure :</u> | | | |
| œuf | pièce | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • suer les échalotes ciselées, • hacher la noix de veau, • hacher les herbes, • mélanger tous les éléments de la farce, • ajouter, Cognac et Madère, assaisonner. |
| <u>Farce :</u> | | | |
| chair à saucisse | kg | 0,300 | - Monter les petits pâtés (forme libre). |
| noix de veau | kg | 0,100 | |
| œuf (entier) | pièce | 1 | - Cuire les petits pâtés. |
| échalote | kg | 0,020 | |
| Madère | l | 0,01 | - Dresser 4 feuilletés sur assiettes, le reste sur plat. |
| Cognac | l | 0,01 | |
| persil | kg | 0,040 | |
| cerfeuil | botte | ¼ | |
| estragon | botte | ¼ | |
| <u>Décor :</u> | | | |
| persil | kg | 0,040 | |
| <u>Assaisonnement :</u> | | | |
| sel fin | kg | p.m. | |
| poivre blanc | kg | p.m. | |
| 4 épices | kg | p.m. | |

SUJET

BEP HOTELIERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4Réalisation : Pavé de saumon à la fondue de poireauxSUJET n° 3 - 3

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------|-------|----------|--|
| Eléments de la recette : | | | |
| <u>Base :</u> | | | |
| filet de saumon | kg | 0,800 | - Eplucher et laver les légumes. |
| huile | l | 0,04 | |
| <u>Fondue de poireaux :</u> | | | |
| poireaux | kg | 0,600 | - Retirer la peau, parer et détailler le saumon. |
| beurre | kg | 0,050 | |
| poitrine fumée | kg | 0,100 | |
| huile | l | 0,01 | - Réaliser la fondue de poireaux : |
| <u>Garniture :</u> | | | |
| pommes de terre nouvelle BF15 | kg | 0,600 | <ul style="list-style-type: none"> • émincer les poireaux, • détailler et sauter les lardons, • ajouter les poireaux, étuver. |
| <u>Beurre blanc :</u> | | | |
| échalotes | kg | 0,025 | - Tourner les pommes de terre et les cuire à l'anglais. |
| vin blanc | l | 0,10 | - Réaliser le beurre blanc. |
| vinaigre de vin blanc | l | p.m. | - Saisir les pavés de saumon. |
| beurre | kg | 0,150 | - Terminer la cuisson au four. |
| <u>Finition :</u> | | | |
| cerfeuil | botte | ¼ | - Dresser (au choix). |
| <u>Assaisonnement :</u> | | | |
| sel fin | kg | p.m. | |
| poivre blanc | kg | p.m. | |
| gros sel | kg | p.m. | |

SUJET
BEP HOTELIERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8 (8 x 1)

Réalisation : Tartare de saumon en aumônière

SUJET n° 3 - 4

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------|-------|----------|--|
| Eléments de la recette : | | | |
| Base : | | | |
| filet de saumon | kg | 0,400 | - Eplucher, laver l'échalote |
| saumon fumé tranche | kg | 0,100 | - Habiller le filet de saumon. |
| échalote | kg | 0,030 | - Tailler en petits dés le saumon fumé et le saumon frais. |
| ciboulette | botte | 1 | - Ciseler l'échalote et la ciboulette. |
| citron | kg | 0,100 | - Mélanger tous les éléments. |
| crème épaisse | kg | 0,060 | - Assaisonner. |
| baie rose | kg | 0,005 | - Détailler en 2 les feuilles de brik. |
| Sauce : | | | |
| vinaigre balsamique | l | 0,05 | - Garnir. |
| huile d'olive | l | 0,03 | - Refermer et lier avec un brin de ciboulette blanchi. |
| huile de sésame | l | 0,03 | - Réaliser la sauce. |
| Finition : | | | |
| tomate cerise | kg | 0,100 | - Colorer les aumônières à la salamandre. |
| basilic | botte | ¼ | - Dresser sur assiettes. |
| feuille de brik | pièce | 4 | - Ajouter un cordon de sauce. |
| ciboulette | botte | ½ | - Décorer avec les tomates et les feuilles de basilic. |
| Assaisonnement : | | | |
| sel fin | kg | p.m. | |
| poivre blanc | kg | p.m. | |

SUJET
BEP HOTELIERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4

Réalisation : Poulet poêlé niçoise

SUJET n° 3 - 4

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------------|-------|----------|--|
| Eléments de la recette : | | | |
| Base : | | | |
| poulet 4/4 effilé labellisé de 1,4 kg | pièce | 1 | - Eplucher et laver les légumes. |
| beurre | kg | 0,020 | - Habiller et brider la volaille en entrée. |
| Fond de poêlage : | | | |
| carotte | kg | 0,050 | - Préparer les légumes : tourner les pommes château et monder les tomates. |
| oignon | kg | 0,050 | - Poêler le poulet. |
| vin blanc | l | 0,10 | - Marquer la garniture en cuisson : |
| fond brun de volaille lié* | l | 0,30 | <ul style="list-style-type: none"> • tomates étuvées, • haricots verts à l'anglaise, lier au beurre, • blanchir et rissoler les pommes château. |
| Garniture : | | | |
| tomate garniture (4 x 0,080 kg) | kg | 0,320 | - Réaliser le fond de poêlage. |
| huile d'arachide | l | 0,03 | - Hacher le persil. |
| haricots verts | kg | 0,300 | - Dresser sur plat, garniture autour du poulet. (sauce à part) |
| beurre | kg | 0,020 | |
| pomme de terre (BF 15) | kg | 1,200 | |
| huile d'arachide | l | 0,04 | |
| beurre | kg | 0,020 | |
| Finition : | | | |
| beurre | kg | 0,020 | |
| persil | kg | 0,020 | |
| Assaisonnement : | | | |
| sel fin | kg | p.m. | |
| poivre du moulin | kg | p.m. | |

* Fourni par le centre.

SUJET

BEP HOTELIERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4Réalisation : Filets de sole Bonne Femmepommes à l'anglaiseSUJET n° 4 - 1

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------|-------|----------|---|
| Eléments de la recette : | | | |
| <u>Base :</u> | | | |
| soles filets (2 x 0,500 kg) | pièce | 2 | - Eplucher, laver les légumes. |
| beurre | kg | 0,030 | - Habiller, fileter les soles. |
| échalote | kg | 0,020 | - Dégorger les arêtes. |
| champignons de Paris | kg | 0,150 | - Marquer en cuisson le fumet de poisson. |
| persil | kg | 0,020 | - Tourner les pommes à l'anglaise. |
| vin blanc | l | 0,10 | - Cuire les pommes à l'anglaise. |
| <u>Fumet de poisson :</u> | | | |
| beurre | kg | 0,020 | - Plaquer les filets de sole et les pocher à court mouillement. |
| échalote | kg | 0,020 | - Réaliser la sauce vin blanc par réduction. |
| oignon | kg | 0,040 | - Dresser sur plat et glacer les filets de sole sous la salamandre. |
| arêtes des soles | kg | p.m. | - Dresser les pommes en légumier. |
| parure de champignons | kg | p.m. | |
| bouquet garni | pièce | 1 | |
| <u>Finition de la sauce :</u> | | | |
| crème épaisse | l | 0,30 | |
| beurre | kg | 0,080 | |
| <u>Garniture :</u> | | | |
| pomme de terre BF 15 | kg | 1,000 | |
| <u>Assaisonnement :</u> | | | |
| sel gros | kg | p.m. | |
| sel fin | kg | p.m. | |
| poivre | kg | p.m. | |

SUJET

BEP HOTELIERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8Réalisation : MokaSUJET n° 4 - 1

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------|-------|----------|---|
| Eléments de la recette : | | | |
| <u>Génoise :</u> | | | |
| œuf | pièce | 4 | - Réaliser la génoise. |
| sucres semoule | kg | 0,125 | - Réaliser le sirop. |
| farine | kg | 0,125 | - Réaliser la crème au beurre. |
| beurre (chemisage) | kg | 0,020 | - Griller les amandes. |
| farine (chemisage) | kg | 0,020 | - Monter le moka : • couper en 2 ou 3 disques, • imbiber au sirop, • fourrer et masquer. |
| <u>Crème au beurre :</u> | | | |
| beurre extra fin | kg | 0,250 | - Terminer et décorer le moka. |
| sucres | kg | 0,200 | - Dresser sur plat rond. |
| eau | l | p.m. | |
| œuf (jaune) | pièce | 5 | |
| café (extrait liquide) | l | p.m. | |
| <u>Sirop :</u> | | | |
| eau | l | 0,10 | |
| sucres | kg | 0,100 | |
| rhum | l | 0,04 | |
| <u>Finition :</u> | | | |
| amandes hachées | kg | 0,100 | |
| <u>Divers :</u> | | | |
| dessous de gâteau en carton | pièce | 1 | |

SUJET

BEP HOTELIERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4Réalisation : Carré d'agneau rôtiHaricots panachésSUJET n° 4 - 2

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------|-------|----------|---|
| Eléments de la recette : | | | |
| Base : | | | |
| carré d'agneau (8 côtes) | kg | 1,200 | - Trier le cresson. |
| huile | l | 0,02 | |
| beurre | kg | 0,010 | - Effiler les haricots verts. |
| thym | botte | p.m. | - Eplucher, laver les légumes. |
| Jus de rôti : | | | |
| ail | kg | p.m. | - Habiller le carré : |
| thym | botte | p.m. | • parer, |
| | | | • ficeler. |
| Garniture : | | | |
| haricots verts frais | kg | 0,300 | - Cuire les haricots chevriers (façon légumes secs). |
| haricots chevriers surgelés | kg | 0,300 | - Cuire les haricots verts à l'anglaise. |
| carottes | kg | 0,050 | |
| oignons | kg | 0,050 | - Rôtir le carré. |
| bouquet garni | pièce | 1 | |
| ail | kg | p.m. | - Réaliser le jus de rôti |
| persil | kg | 0,020 | - Lier les légumes au beurre, ail et persil hachés. |
| Finitions : | | | |
| cresson | botte | ½ | - Dresser le carré sur plat, les légumes en légumier, jus à part. |
| beurre | kg | 0,050 | |
| Assaisonnement : | | | |
| sel fin | kg | p.m. | |
| gros sel | kg | p.m. | |
| poivre blanc | kg | p.m. | |
| clou de girofle | kg | p.m. | |

SUJET

BEP HOTELIERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8 (2 x 4)Réalisation : Tarte caramélisée du pays d'AugeSUJET n° 4 - 2

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------|-------|----------|---|
| Eléments de la recette : | | | |
| Pâte brisée : | | | |
| farine | kg | 0,250 | - Laver et éplucher les fruits. |
| beurre | kg | 0,125 | |
| sel fin | kg | 0,005 | - Réaliser la pâte brisée. |
| sucres semoule | kg | 0,050 | |
| œuf | pièce | 1 | - Sauter les quartiers de pommes au beurre. |
| farine (pour abaisser) | kg | 0,040 | |
| farine (pour foncer) | kg | 0,020 | - Caraméliser, flamber au Calvados. |
| Garniture : | | | |
| pomme Golden | kg | 1,500 | - Foncer les cercles. |
| beurre | kg | 0,060 | - Saupoudrer le fond de poudre d'amandes, de raisins. |
| vergeoise blonde | kg | 0,050 | |
| raisins blonds | kg | 0,050 | - Garnir les fonds de pommes. |
| poudre d'amandes | kg | 0,060 | |
| cannelle (poudre) | kg | p.m. | - Marquer en cuisson. |
| Calvados | l | 0,02 | - Saupoudrer de vergeoise et d'amandes hachées. |
| Finition : | | | |
| amandes hachées | kg | 0,100 | - Caraméliser à la salamandre. |
| vergeoise blonde | kg | 0,015 | - Dresser sur plats. |
| Sauce d'accompagnement : | | | |
| crème épaisse | l | 0,20 | - Servir tiède avec une saucière de crème épaisse. |

SUJET
BEP HOTELIERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE
SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8

Réalisation : Feuilleté d'œufs brouillés aux crevettes

SUJET n° 4 - 3

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------|-------|----------|---|
| Eléments de la recette : | | | |
| <u>Base :</u> | | | |
| œufs | pièce | 16 | - Equeuter, laver le persil. |
| beurre | kg | 0,040 | - Réaliser la pâte feuilletée. |
| <u>Pâte feuilletée :</u> | | | |
| farine | kg | 0,400 | - Décortiquer les crevettes. |
| sel fin | kg | 0,008 | - Détailler les 8 feuilletés, forme au choix. |
| eau | l | 0,20 | - Cuire les feuilletés. |
| margarine à feuilletage | kg | 0,300 | - Etuver les crevettes au beurre. |
| farine (pour tourer) | kg | 0,040 | - Réaliser les œufs brouillés. |
| <u>Dorure :</u> | | | |
| œuf | pièce | 1 | - Garnir et dresser les feuilletés d'œufs brouillés aux crevettes, 4 sur assiettes et 4 sur plat. |
| <u>Garniture :</u> | | | |
| crevettes surgelées 60/80 | kg | 0,500 | |
| beurre | kg | 0,020 | |
| <u>Finition :</u> | | | |
| beurre | kg | 0,050 | |
| ou | | | |
| crème épaisse | l | 0,05 | |
| <u>Présentation :</u> | | | |
| persil | kg | 0,020 | |
| <u>Assaisonnement :</u> | | | |
| sel fin | kg | p.m. | |
| poivre blanc | kg | p.m. | |

SUJET
BEP HOTELIERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4

Réalisation : Fricassée de veau aux concombres et à l'estragon

SUJET n° 4 - 3

Riz pilaf

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------|--------|----------|--|
| Eléments de la recette : | | | |
| <u>Base :</u> | | | |
| épaule de veau désossée | kg | 0,800 | - Eplucher, laver les légumes. |
| fond blanc de veau* | l | 1,00 | - Parer et découper la viande(2 ou 3 morceaux par personne). |
| beurre | kg | 0,030 | - Préparer la garniture aromatique. |
| farine | kg | 0,030 | - Réaliser le ragoût à blanc. |
| oignon gros | kg | 0,100 | - Tourner et blanchir les concombres. |
| bouquet garni | pièce | 1 | - Réaliser le riz pilaf. |
| ail | gousse | 1 | - Terminer la sauce : |
| estragon | botte | ¼ | • décanter, |
| <u>Garniture :</u> | | | |
| concombre | kg | 0,500 | • crémér, |
| beurre | kg | 0,050 | • passer, |
| <u>Finition :</u> | | | |
| crème épaisse | kg | 0,200 | • ajouter l'estragon haché. |
| estragon | botte | ¼ | - Terminer le riz pilaf. |
| <u>Riz pilaf :</u> | | | |
| beurre | kg | 0,080 | - Dresser sur assiettes. |
| riz long | kg | 0,200 | |
| oignon | kg | 0,060 | |
| bouquet garni | pièce | 1 | |
| <u>Assaisonnement :</u> | | | |
| gros sel | kg | p.m. | |
| sel fin | kg | p.m. | |
| poivre blanc | kg | p.m. | |

* Fond blanc de veau fourni par le centre

SUJET

BEP HOTELLERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8 (8 x1)Réalisation : Salade aux pointes d'asperges et œufs pochésSUJET n° 4 - 4

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------|-------|----------|---|
| Eléments de la recette : | | | |
| Base : | | | |
| batavia | pièce | 1 | - Eplucher, laver les légumes. |
| feuille de chêne rouge | pièce | 1 | - Réaliser des pluches de cerfeuil. |
| Garniture : | | | |
| asperges vertes | kg | 1,000 | - Cuire les asperges à l'anglaise. |
| tomates | kg | 0,400 | - Pocher les œufs. |
| œuf (extra frais) | pièce | 8 | - Monder, épépiner les tomates et les tailler en dés. |
| vinaigre blanc | l | 0,10 | - Tailler une julienne de jambon sec. |
| cerfeuil | botte | ¼ | - Réaliser une vinaigrette. |
| jambon sec | kg | 0,200 | - Dresser sur 8 assiettes. |
| Vinaigrette : | | | |
| vinaigre de Xérès | l | 0,05 | |
| huile de noix | l | 0,15 | |
| moutarde de Dijon | kg | p.m. | |
| Assaisonnement : | | | |
| gros sel | kg | p.m. | |
| sel fin | kg | p.m. | |
| poivre blanc | kg | p.m. | |

SUJET

BEP HOTELLERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4Réalisation : Poulet sauté chasseurSUJET n° 4 - 4Pommes noisettes

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------|-------|----------|--|
| Eléments de la recette : | | | |
| Base : | | | |
| poulet label effilé de 1,4 kg | pièce | 1 | - Eplucher, laver les légumes. |
| farine | kg | 0,040 | - Habiller, découper à cru en quatre morceaux la volaille. |
| huile | l | 0,05 | - Préparer les éléments de la sauce : |
| beurre | kg | 0,025 | • ciseler les échalotes, |
| Sauce : | | | |
| échalote | kg | 0,025 | • émincer les champignons, |
| champignon de Paris | kg | 0,150 | • hacher les fines herbes. |
| Cognac | l | 0,02 | - Lever les pommes noisettes. |
| vin blanc | l | 0,05 | - Marquer en cuisson le poulet sauté avec les abattis. |
| fond de veau lié* | l | 0,40 | - Blanchir et rissoler les pommes noisettes. |
| cerfeuil | botte | ¼ | - Réaliser la sauce chasseur : |
| estragon | botte | ¼ | • décanter les morceaux, |
| persil | kg | 0,010 | • dégraisser, |
| Pommes noisettes : | | | |
| pomme de terre Bintje | kg | 1,250 | • suer les échalotes ciselées, |
| huile | l | 0,05 | • ajouter les champignons émincés, |
| beurre | kg | 0,050 | • flamber Cognac, |
| persil | kg | 0,010 | • déglacer vin blanc |
| Assaisonnement : | | | |
| sel fin | kg | p.m. | • mouiller au fond de veau lié, |
| poivre blanc moulu | kg | p.m. | • cuire quelques minutes, |
| | | | • retirer les abattis, |
| | | | • adjoindre les morceaux et les fines herbes. |
| | | | - Dresser sur assiettes. |

* Fourni par le centre.

SUJET
BEP HOTELIERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4

Réalisation : Côte de porc vallée d'Auge

Pommes noisettes

SUJET n° 5 - 2

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------|-------|----------|--|
| Éléments de la recette : | | | |
| <u>Base :</u> | | | |
| côtes de porc (4 x 0,200 kg) | kg | 0,800 | - Eplucher et laver les fruits et légumes. |
| beurre | kg | 0,040 | - Parer, manchonner les côtes de porc. |
| huile | l | 0,02 | - Lever les pommes noisettes. |
| <u>Sauce :</u> | | | |
| échalote | kg | 0,050 | - Marquer la garniture en cuisson : |
| Calvados | l | 0,05 | • blanchir et rissoler les pommes noisettes, |
| fond brun de veau lié* | l | 0,25 | • sauter les pommes fruits en quartiers. |
| crème épaisse | kg | 0,200 | - Sauter les côtes de porc. |
| <u>Garniture :</u> | | | |
| potatoes de terre bintje | kg | 1,200 | - Réaliser la sauce vallée d'Auge par déglacage. |
| huile | l | 0,04 | - Dresser sur assiettes. |
| beurre | kg | 0,020 | |
| potatoes fruits Golden | kg | 0,400 | |
| beurre | kg | 0,020 | |
| <u>Finitions :</u> | | | |
| persil | kg | 0,010 | |
| <u>Assaisonnement :</u> | | | |
| sel fin | kg | p.m. | |
| poivre | kg | p.m. | |
| sucre | kg | p.m. | |
| * fond fourni par le centre. | | | |

SUJET
BEP HOTELIERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8 (2 x 4)

Réalisation : Bavarois vanille-café

SUJET n° 5 - 2

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------|---------|----------|---|
| Éléments de la recette : | | | |
| <u>Appareil à bavarois :</u> | | | |
| lait | l | 0,50 | - Réaliser la crème anglaise collée. |
| œuf (jaune) | pièce | 4 | - La diviser en deux parties et les parfumer. |
| sucre | kg | 0,125 | - Réaliser la crème fouettée. |
| vanille | gousse | ½ | - Incorporer la crème fouettée aux 2 appareils. |
| gélatine | feuille | 6 à 8 | - Garnir chaque moule avec les 2 appareils. |
| crème liquide | l | 0,40 | - Réserver au froid. |
| <u>Parfums :</u> | | | |
| vanille liquide | l | p.m. | - Dresser les bavarois sur plats. |
| extrait de café | l | p.m. | |

SUJET

BEP HOTELIERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE
SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8 (2 x 4)

Réalisation : feuilleté de moules de bouchot au safran

SUJET n° 5 - 1

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------|-------|----------|---|
| Eléments de la recette : | | | |
| <u>Base :</u> | | | |
| Pâte feuilletée : | | | |
| farine | kg | 0,400 | - Eplucher et laver les légumes. |
| eau | l | 0,20 | - Réaliser la pâte feuilletée. |
| sel | kg | 0,008 | - Gratter et laver les moules. |
| margarine à feuilletage | kg | 0,300 | - Ciseler les échalotes et hacher le persil. |
| farine (pour tourer) | kg | 0,040 | - Cuire les moules à la marinière. |
| <u>Dorure :</u> | | | |
| œuf | pièce | 1 | - Détailler 8 feuilletés (forme libre). |
| <u>Garniture :</u> | | | |
| moules de bouchot | kg | 2,400 | - Débarrasser les moules, les décortiquer et filtrer la cuisson. |
| beurre | kg | 0,050 | - Réaliser le velouté de moules, crémier et safraner. |
| échalote | kg | 0,040 | - Ajouter les moules au velouté. |
| persil | kg | 0,020 | - Cuire les feuilletés. |
| vin blanc | l | 0,25 | - Garnir les feuilletés. |
| <u>Sauce safran :</u> | | | |
| jus de moules | l | 0,50 | - Décorer avec les pluches de cerfeuil. |
| beurre | kg | 0,030 | - Dresser 4 feuilletés sur assiettes, le reste sur plat ovale long. |
| farine | kg | 0,030 | |
| crème épaisse | l | 0,30 | |
| safran | g | 0,5 | |
| <u>Présentation :</u> | | | |
| cerfeuil | botte | ¼ | |
| <u>Assaisonnement :</u> | | | |
| sel fin | kg | p.m. | |
| poivre | kg | p.m. | |

SUJET

BEP HOTELIERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE
SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4

Réalisation : filet de canard à la moutarde à l'ancienne

SUJET n° 5 - 1

Navets glacés

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------|-------|------------|---|
| Eléments de la recette : | | | |
| <u>Base :</u> | | | |
| filets de canard (2 x 0,350 kg) | | | |
| huile | l | 0,700 p.m. | - Eplucher, laver les légumes. |
| <u>Sauce:</u> | | | |
| échalotes | kg | 0,025 | - Parer les filets. |
| vin blanc | l | 0,05 | - Réaliser la sauce : |
| fond brun de veau lié* | l | 0,40 | • réduire le vin blanc et les échalotes ciselées, |
| crème épaisse | kg | 0,050 | • ajouter le fond brun lié, |
| moutarde à l'ancienne | kg | 0,015 | • ajouter la crème et réduire |
| beurre | kg | 0,010 | • passer, ajouter la moutarde, |
| | | | • monter au beurre, réserver. |
| <u>Navets glacés :</u> | | | |
| navets | kg | 1,000 | - Tourner les navets. |
| beurre | kg | 0,040 | - Glacer les navets à blanc. |
| sucre | kg | p.m. | - Sauter les filets (tenir rosé). |
| <u>Présentation :</u> | | | |
| cerfeuil | botte | ¼ | - Escaloper les filets. |
| <u>Assaisonnement :</u> | | | |
| sel fin | kg | p.m. | - Dresser sur assiettes. |
| poivre blanc | kg | p.m. | |
| * Fourni par le centre d'examen | | | |

SUJET

BEP HOTELIERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4Réalisation : Pintade rôtie
pommes gaufrettes SUJET n° 5 - 3

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|-------------------------------------|---------|----------|--|
| Eléments de la recette : | | | |
| Base : | | | |
| pintade label effilée de 1,400 kg | pièce | 1 | - Eplucher et laver les légumes. |
| barde de lard gras | kg | 0,080 | - Tailler les pommes gaufrettes. |
| huile | l | 0,04 | - Habiller, brider et barder la pintade en entrée. |
| beurre | kg | 0,040 | - Rôtir la pintade. |
| Jus de rôti : | | | |
| thym, laurier | p.m. | p.m. | - Réaliser le jus de rôti. |
| Garniture d'accompagnement : | | | |
| pomme de terre (Bintje) | kg | 1,000 | - Frire les pommes gaufrettes. |
| huile de friture | l | p.m. | - Parer les tranches de pain de mie et les sauter. |
| Canapés : | | | |
| pain de mie (4 x 0,050 kg) | tranche | 4 | - Réaliser la farce à gratin : |
| huile | l | 0,04 | • vérifier les foies, fondre le lard gras, |
| beurre | kg | 0,020 | • saisir les foies en les gardant saignants, |
| Farce à gratin : | | | |
| lard gras | kg | 0,050 | • suer les échalotes, |
| foie de volaille | kg | 0,100 | • flamber au Cognac, |
| échalote | kg | 0,020 | • passer au tamis, |
| Cognac | l | 0,02 | • réserver et tamponner. |
| beurre | kg | 0,020 | - Masquer les canapés de farce à gratin. |
| Finition : | | | |
| cresson | botte | ½ | - Dresser sur plats. |
| beurre | kg | 0,020 | |
| Assaisonnement : | | | |
| sel fin | kg | p.m. | |
| poivre | kg | p.m. | |

SUJET

BEP HOTELIERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8 (8 x 1)Réalisation : Tarte fine aux pommes
 SUJET n° 5 - 3

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------|-------|----------|--|
| Eléments de la recette : | | | |
| Base : | | | |
| Pâte feuilletée : | | | |
| farine | kg | 0,400 | - Laver et éplucher les fruits. |
| sel fin | kg | 0,008 | - Réaliser la pâte feuilletée. |
| eau | l | 0,20 | - Détailler 8 abaisses rondes de 16 cm de diamètre très fines, piquer. |
| margarine feuilletage | kg | 0,300 | - Disposer les pommes émincées. |
| farine (pour tourer) | kg | 0,040 | - Etaler le beurre fondu au pinceau, puis saupoudrer de cassonade. |
| Pommes : | | | |
| pomme golden | kg | 2 | - Cuire les tartes fines. |
| citron | pièce | 1 | - Saupoudrer de sucre glace à la sortie du four. |
| Cuisson : | | | |
| beurre | kg | 0,160 | - Dresser 4 tartes sur assiettes et les autres sur plat. |
| sucres roux (cassonade) | kg | 0,100 | - Envoyer |
| Finition : | | | |
| sucres glace | kg | 0,020 | |

**BEP HOTELIERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE**

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8 (2 x 4)

Réalisation : Gâteau d'omelettes

SUJET n° 5 - 4

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---|-------|----------|-------------------------------------|
| Éléments de la recette : | | | |
| <u>Base :</u> | | | |
| œufs | pièce | 24 | - Equeuter et laver les légumes. |
| huile | l | 0,05 | |
| beurre | kg | 0,050 | |
| <u>Garniture :</u> | | | |
| poivrons rouges | kg | 0,150 | - Monder ou peler le poivron. |
| huile d'olive | l | 0,02 | |
| oignons | kg | 0,150 | - Emincer les légumes. |
| huile d'olive | l | 0,02 | |
| champignons | kg | 0,150 | |
| huile | l | 0,02 | - Cuire les légumes : |
| <ul style="list-style-type: none"> • compoter le poivron, • compoter l'oignon, • sauter les champignons. | | | |
| - Sauter sans les retourner : | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • 2 omelettes plates aux poivrons, • 2 omelettes plates à l'oignon, • 2 omelettes plates aux champignons. | | | |
| <u>Finition :</u> | | | |
| beurre | kg | 0,020 | - Monter les 2 gâteaux d'omelettes. |
| cerfeuil | botte | 1/8 | - Passer au four avant l'envoi. |
| <u>Assaisonnement :</u> | | | |
| sel fin | kg | p.m. | - Dresser sur plats ronds. |
| poivre | kg | p.m. | - Lustrer, décorer. |

**SUJET
BEP HOTELIERIE RESTAURATION option : CUISINE
CAP CUISINE**

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 2000

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4

Réalisation : Lapin en ragoût aux champignons

SUJET n° 5 - 4

Tagliatelles fraîches

| Matières premières | Unité | Quantité | Phases essentielles |
|---------------------------------|-------|----------|--|
| Éléments de la recette : | | | |
| <u>Base :</u> | | | |
| lapin (pièce de 1,400 kg) | pièce | 1 | - Eplucher, laver les légumes. |
| huile | l | 0,05 | |
| beurre | kg | 0,020 | - Parer, découper le lapin en 8 morceaux. |
| échalote | kg | 0,040 | |
| bouquet garni | pièce | 1 | - Marquer en cuisson le lapin en ragoût à brun. |
| vin blanc | l | 0,10 | |
| fond brun de veau tomate* | l | 0,75 | |
| romarin | botte | p.m. | - Sauter les champignons escalopés. |
| <u>Garniture :</u> | | | |
| champignons de Paris | kg | 0,125 | - Hacher le persil. |
| échalote | kg | 0,040 | |
| beurre | kg | 0,030 | - Cuire à l'anglaise les tagliatelles et les lier au beurre. |
| <u>Tagliatelles :</u> | | | |
| tagliatelles fraîches* | kg | 0,400 | - Décanter, terminer le ragoût. |
| beurre | kg | 0,040 | |
| <u>Finition :</u> | | | |
| persil | kg | 0,020 | - Ajouter les champignons et le persil haché. |
| <u>Assaisonnement :</u> | | | |
| sel fin | kg | p.m. | - Dresser en légumier. |
| poivre | kg | p.m. | |
| gros sel | kg | p.m. | |
| * Fourni par le centre | | | |