

Epreuve pratique (durée 3 heures, remise en état des locaux comprise)

Vous êtes employé(e) au restaurant scolaire du collège « Le Paradis »
 Vous devez réaliser les deux plats suivants pour 6 personnes.

QUICHE LORRAINE	SALADE DE FRUITS
ELEMENTS PRINCIPAUX	ELEMENTS PRINCIPAUX
<ul style="list-style-type: none"> • 1 pâte brisée salée prête à l'emploi Ø 26 cm <p align="center">GARNITURE</p> <ul style="list-style-type: none"> • lardons..... 0,150 kg • gruyère râpé 0,120 kg <p align="center">APPAREIL A QUICHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • lait ½ écrémé 2 dL • œufs 2 • crème fraîche 0,060 kg • sel fin PM • poivre PM • muscade PM 	<ul style="list-style-type: none"> • kiwis 2 pièces • fraises 0,250 kg • banane 1 • pomme 1 • ananas appertisés 0,200 kg • jus de citron 3 c. à soupe <p align="center">SIROP</p> <ul style="list-style-type: none"> • eau ¼ L • sucre semoule 0,125 kg • kirsch 0,015 L
TECHNIQUE	TECHNIQUE
<ul style="list-style-type: none"> - Préchauffer le four à 180°C. - Faire revenir les lardons dans une sauteuse. Les réserver - Dans une calotte, préparer l'appareil à quiche en mélangeant les œufs, la crème fraîche, le lait. - Assaisonner. - Foncer le moule à tarte. - Garnir la pâte avec les lardons, l'appareil à quiche. - Saupoudrer de gruyère. - Cuire au four 30 à 45 minutes - Démouler - Présenter en 6 parts individuelles. 	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser un sirop. - Laisser refroidir. - Laver et éplucher les fruits. - Citronner la pomme et la banane. - Tailler tous les fruits. - Ajouter le sirop. - Dresser et servir frais.

ACADEMIE DE CAEN	CAP	Session 2001
Durée : 3 h 00	Page 1/2	Préparation et distribution des repas
SUJET N°1		EMPLOYE TECHNIQUE DE COLLECTIVITE

EPREUVE ECRITE (10 pts)

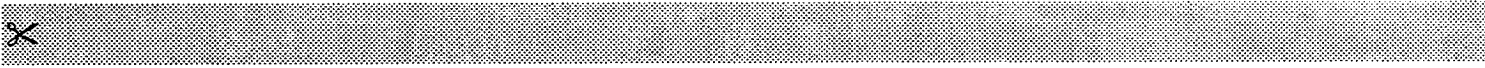
En fonction du sujet proposé, établir les menus équilibrés en utilisant les 2 plats préparés pour l'un ou l'autre de ces repas :

REPAS	MENU	APPORT ALIMENTAIRE
Déjeuner		
Dîner		

- Quel est l'utilisateur concerné ?

- Justifier l'équilibre de vos menus en fonction de l'utilisateur :

ACADEMIE DE CAEN	CAP	Session 2001
Durée : 30 min	Page 2/2	Préparation des repas
S U J E T N°1		EMPLOYE TECHNIQUE DE COLLECTIVITE



Nom : Prénom : N° d'insc.....