

# SUJET 1

## FICHE TECHNIQUE

<b>Filet de carrelet au vin blanc Pommes anglaises</b>
--

Nombre de portions : 2

Eléments	Unités	Poissons	Garniture moules	Sauce	Garniture Décor	Totaux
Filet de carrelet	Kg	4X120 g				480 g
Moules fraîches	Kg		300 g			300 g
Beurre	Kg			25 g		25 g
Crème fraîche	L			l		2dl
Echalotes	Kg	25g	25g			50 g
Bouquet garni	Pièce		l			l
Persil					Pm	Pm
Pommes de terre	Kg				400 g	400 g
Citron	Unité				l	l
* Fumet de poisson	L	3 dl				3 dl
Vin blanc	L	5 cl	5 cl			1 dl
Farine	Kg			25 g		25 g
Gros sel					p.m	p.m
Poivre moulu		Pm	Pm	Pm		Pm
Sel fin		Pm		Pm		Pm

### Développement :

- Mettre en place le poste de travail ( 5 minutes).
- Préparer les éléments de la garniture et décor (15 min).
- Préparer et cuire les moules (15 min)
- Habiller, préparer les portions de lieu (15 min)
- Plaquer et cuire les filets pochés à court –mouillement (10 min)
- Cuire les pommes de terre à l'anglaise (20 min)
- Confectionner la sauce velouté (10 min)
- Dresser les filets de poisson et la garniture – décorer (10 min)
- Nettoyer le poste de travail (15 min)

\* Fourni au candidat

<b>GROUPEMENT INTERCADEMIQUE II</b>		Durée : 1 h 15	SPECIALITE : ALIMENTATION : <b>dominante poissonnier</b>	
<b>EXAMEN : BEP/CAP</b>	<b>SUJET</b>	Coef. : BEP : 6 CAP: 10 (total EP1)	EPREUVE : <b>EP1. 2. 2 Préparation culinaire</b>	
		SESSION 2002	Code Sujet : 062VV02	Page : 1 / 1