

**CAP CUISINE PRATIQUE**  
**SUJET n° 3**

**EP2 : PRODUCTION ET DISTRIBUTION CULINAIRE**

*Durée : 4h30 pratique*

*Coefficient : 12*

Nombre de pages composant le sujet (chaque page étant obligatoirement paginée) :3

## FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

<b>SUJET 3</b>	<b>NOMBRE DE PORTIONS : 4</b>		
<b>Réalisation :</b> <b>Pave de saumon, lentilles vertes au vinaigre balsamique, beurre blanc</b>			
Matières premières	Unité	Quantité	Phases essentielles
<b><u>BASE</u></b>			
-filet de saumon avec peau	Kg	0.600	Eplucher, laver les légumes
-huile d'olive	l	0.040	
<b><u>GARNITURE lentilles</u></b>			
-lentilles	kg	0.2	Détailler les pavés de saumon
-ail	kg	0.01	
-carotte	kg	0.05	Cuire les lentilles avec un garniture aromatique ajouter de l'estragon. En fin de cuisson les égoutter, puis les beurrer et agrémenter d'un filet de vinaigre balsamique, d'échalotes ciselées et d'estragon haché
-oignon	pm	0.05	
-thym	pm		
-laurier	botte		
-estragon	kg	0.125	Tourner les légumes, les glacer
-échalote	kg	0.03	
<b><u>GARNITURE LEGUMES</u></b>			
<b><u>TOURNES</u></b>			
-carotte	kg	0.15	Dresser en dôme les lentilles, le pavé de saumon, garnir avec les légumes glacés et l'agrémenter de beurre blanc
-courgette	kg	0.15	
-beurre	kg	0.05	
-sucre	kg	0.03	
<b><u>BEURRE BLANC</u></b>			
-beurre	kg	0.2	Monter un beurre blanc traditionnel
-échalote	kg	0.04	
-vin blanc	l	0.1	
<b><u>ASSAISONNEMENT</u></b>			
-sel, gros sel, poivre	pm		
<b><u>FINITION</u></b>			
-ciboulette	botte	0.125	

Groupement interacadémique 1	C.A.P. : Technique de réalisation	SUJET N 3
	<u>Option</u> : Production culinaire	SESSION 2004
Durée du CAP : 4 h 30	Coef. CAP : 12	DOCUMET 1/3

## FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

<b>SUJET 3</b>		<b>NOMBRE DE PORTIONS : 4</b>	
<b>Réalisation :</b> <b>Crumble aux pommes</b>			
Matières premières	Unité	Quantité	Phases essentielles
<b><u>PATE BRISEE</u></b>			
-farine	Kg	0.25	Confectionner la pâte Brisée
-sucre semoule	Kg	0.025	
sel	Kg	0.005	Préparer les pommes, tailler en dés. Sauter les pommes, sucrer, flamber au calvados.
-beurre	Kg	0.125	
-œuf	Piece	1	
-farine pour abaisser	Kg	0.04	Foncer et garnir les fonds de tarte avec les pommes sautées
-beurre pour le cercle	kg	0.01	
<b><u>GARNITURE</u></b>			
			Cuire au four 30 minutes
-pommes	kg	1.6	Réaliser le crumble
-citron	kg	0.1	Sabler grossièrement la farine avec le beurre, sel, sucre, poudre d'amandes
-beurre	kg	0.08	
-sucre	kg	0.04	Ajouter quelques gouttes de vanille
-calvados	l	0.04	Terminer la tarte
<b><u>CRUMBLE</u></b>			
-farine	kg	0.06	Recouvrir grossièrement du sablage
-beurre	kg	0.1	Terminer la cuisson une quinzaine de minutes
-sucre cristallisé ou cassonade	kg	0.1	Saupoudrer de sucre glace
-poudre d'amandes	kg	0.1	Dresser, décorer
-vanille	pm		
<b><u>FINITION</u></b>			
-sucre glace	kg	0.2	

Groupement interacadémique 1	C.A.P. : Technique de réalisation	SUJET N 3
	<u>Option</u> : Production culinaire	SESSION 2004
Durée du CAP : 4 h 30	Coef. CAP : 12	DOCUMET 2/3

# Contrôle équilibre des exigences

## SUJET 3

PLATS A REALISER ➤

- ❶ Pavé de saumon, lentilles vertes au vinaigre balsamique
- ❷ Tarte crumble aux pommes

Techniques mises en oeuvres	A	B	C
<b><u>PREPARATIONS PRELIMINAIRES :</u></b>			
Eplucher, laver les légumes, émincer une garniture	X		
Détailler des pavés		X	
Tourner des légumes		X	
<u>Cuissons :</u>			
Cuire des légumes secs		X	
Sauter des pavés	X		
Glacer des légumes			X
<u>Appareils, fonds, sauces :</u>			
Beurre blanc			X
<u>Pâtisserie :</u>			
Beurrer des cercles, cirer une plaque	X		
Pâte brisée, abaisser		X	
Sabler		X	

Code examen :	C.A.P. : Technique de réalisation	SUJET 3
	<u>Option</u> : Production culinaire	2004
Durée du CAP : 4 h 30	Coef. CAP : 12	Document 3/3

**CAP CUISINE PRATIQUE**  
**SUJET n° 4**

**EP2 : PRODUCTION ET DISTRIBUTION CULINAIRE**

*Durée : 4h30 pratique*

*Coefficient : 12*

Nombre de pages composant le sujet (chaque page étant obligatoirement paginée) :3

## FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

<b>SUJET 4</b>	<b>NOMBRE DE PORTIONS : 4</b>		
<b>Réalisation :</b>			
<b>BLANQUETTE DE LAPIN AU SAFRAN AUX PRIMEURS</b>			
<b>Matières premières</b>	<b>Unité</b>	<b>Quantité</b>	<b>Phases essentielles</b>
<b><u>BASE</u></b>			
-cuisse de lapin	pièces	4	Parer les cuisses de lapin
<b><u>GARNITURE AROMATIQUE</u></b>			
-carottes	kg	0.1	Blanchir la viande
-oignons	kg	0.1	Préparer la garniture aromatique
-clou de girofle	kg	0,1	
-blanc de poireau	kg	0.1	Marquer la blanquette en cuisson
-céleri branche	kg	1	
-bouquet garni	pièce	1	Réaliser un roux laisser refroidir
-ail	kg	0.02	Tourner les carottes, les glacer
<b><u>MOULLEMENT</u></b>			
-fond blanc de volaille	l	1	Escaloper les champignons
<b><u>VELOUTE</u></b>			
-beurre	kg	0.03	Cuire à blanc
-farine	kg	0.03	Cuire le riz pilaf
-fond de cuisson	l	0.5	Décanner la viande et confectionner le velouté
-crème épaisse	l	0.1	
-œuf	pièce	1	Préparer la liaison terminer la sauce
<b><u>GARNITURE</u></b>			
-riz	kg	0.2	Dresser à l'assiette avec la garniture et le riz
- courgette	kg	0.3	
-carotte	kg	0,3	
- navets	kg	0.3	
- champignons	kg	0.125	
-citron	P	1	
-beurre	kg	0.05	
-sucre	kg	0.02	
-oignons	kg	0.05	
<b><u>ASSAISONNEMENT</u></b>			
Sel , gros sel , poivre, safran			

Groupement interacadémique 1	C.A.P. : Technique de réalisation	SUJET N4
	<u>Option</u> : Production culinaire	SESSION 2004
Durée du CAP : 4 h 30	Coef. CAP : 12	DOCUMET 1/3

## FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

<b>SUJET 4</b>	<b>NOMBRE DE PORTIONS : 8</b>		
<b>Réalisation :</b>			
<b>CHOUX CREME PATISSIERE ET FRAISES</b>			
<b>Matières premières</b>	<b>Unité</b>	<b>Quantité</b>	<b>Phases essentielles</b>
<b><u>PATE A CHOUX</u></b>			
-eau	L	0.25	Réaliser une pâte à choux
-sel fin	Kg	0.005	
-sucre semoule	Kg	0.01	Coucher les choux
-beurre	Kg	0.125	
-farine	Kg	0.125	Cuire les choux au four 200° 30 minutes
-œufs entiers	Pièce	4	
beurre pour la plaque	kg	0.01	Réaliser une crème pâtissière
<b><u>DORURE</u></b>			
-œuf			Détailler les fraises en dés
			Garnir les choux de crème et de fraises
			Saupoudrer de sucre glace
<b><u>CREME PATISSIERE</u></b>			
-lait	L	0.75	Dresser les choux
œufs	Pièce	6	
-sucre	Kg	0.15	
-farine ou poudre à flan	Kg	0.1	
-vanille	pm		
<b><u>GARNITURE</u></b>			
- fraises	kg	0.250	
<b><u>FINITION</u></b>			
-sucre glace	kg	0.020	

Groupement interacadémique 1	C.A.P. : Technique de réalisation	SUJET N°4
	Option : Production culinaire	SESSION 2004
Durée du CAP : 4 h 30	Coef. CAP : 12	DOCUMET 2/3

# Contrôle équilibre des exigences

## SUJET 4

PLATS A REALISER ➤

- ❶ Blanquette de lapin au safran légumes primeurs
- ❷ Choux à la crème pâtissière et fraises

Techniques mises en oeuvres	A	B	C
<u>PREPARATIONS PRELIMINAIRES :</u>			
Eplucher laver les légumes	X		
Parer les cuisses de lapin		X	
Emincer une garniture aromatique		X	
Tourner des légumes			
<u>CUISSONS :</u>			
Pocher dans un liquide	X		
Glacer des légumes			X
Cuire un riz pilaf		X	
<u>APPAREILS – FONDS – SAUCES :</u>			
Réaliser un roux		X	
Réaliser un velouté			
Liaison à base de jaunes d' oeufs	X		X
<u>PATISSERIE :</u>			
Cirer les plaques	X		
Réaliser une pâte à choux, coucher des choux		X	
Réaliser une crème pâtissière	X		

Code examen :	C.A.P. : Technique de réalisation	SUJET 4
	Option : Production culinaire	2004
Durée du CAP : 4 h 30	Coef. CAP : 12	Document 3/3