

ACADEMIE DE :	N° de CANDIDAT :
---------------	------------------

BEP DES METIERS DE LA RESTAURATION « dominante production culinaire »

FICHE TECHNIQUE

INTITULE : Œufs farcis Chimay

Sujet	Nombre de couverts	08
01a / 2004		

DENREES	UNITES	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Eléments de base			1 - Mettre en place le poste de travail.
Œufs	Pièce	12	2 - Marquer les œufs en cuisson
Duxelles sèche			3 - Préparer les légumes.
Beurre	Kg	0.040	Laver et hacher le persil, ciseler les
Echalotes	Kg	0.040	échalotes, laver, émincer puis hacher
Champignons de Paris	Kg	0.400	les champignons.
Citron	Pièce	½	4 - Marquer la duxelles en cuisson
Persil	Kg	0.040	5 - Préparer le gruyère.
Sauce Mornay			6 - Confectionner la sauce béchamel.
Beurre	Kg	0.070	7 - Préparer les œufs.
Farine	Kg	0.070	Ecaler, rincer, couper en deux dans le
Lait	L	1	sens de la longueur.
Œufs (jaunes)	Pièce	3	Extraire les jaunes et réserver les blancs.
Gruyère râpé	Kg	0.080	8 - Terminer la farce.
Beurre (tamponner)	Kg	0.020	Lier la duxelles avec un peu de béchamel.
Finition			Ajouter le persil hacher et les jaunes.
Gruyère râpé	Kg	0.080	Mélanger soigneusement et vérifier
Beurre	Kg	0.020	l'assaisonnement.
Assaisonnement			9 - Terminer la sauce Mornay.
Sel fin	Kg	PM	Ajouter les 3 jaunes.
Poivre	Kg	PM	Incorporer le gruyère.
Piment de Cayenne	Kg	PM	10 - Garnir les œufs.
Noix de muscade	Kg	PM	Farcir les œufs à l'aide d'une poche et
			d'une douille.
			11 - Dresser et gratiner les œufs.

ACADEMIE DE :	N° de CANDIDAT :
---------------	------------------

BEP DES METIERS DE LA RESTAURATION « dominante production culinaire »

FICHE TECHNIQUE

INTITULE : Escalopes de volaille à la crème – Pommes château

Sujet	Nombre de couverts	04
01b/2004		

DENREES	UNITES	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Eléments de base			1 - Mettre en place le poste de travail.
Escalope de volaille (4 * 0.150 kg)	Kg	0.600	
Farine	Kg	0.040	2- Batter les escalopes.
Huile	L	0.05	3- Tourner les pommes château.
Sauce porto			4- Marquer en cuisson les pommes.
Porto rouge	L	0.05	* Blanchir les pommes
Fond de veau lié *	L	0.10	* Sauter les pommes
Crème liquide	L	0.25	
Vin blanc	L	0.05	
Garniture			5- Sauter les escalopes.
BF 15	Kg	1	
Beurre	Kg	0.040	6- Réaliser la sauce porto.
Persil	Kg	0.010	* Déglacer au porto – réduire
			* Mouiller au fond de veau lié
			* Crémer - réduire
Assaisonnement			7- Dresser les escalopes et la garniture à part à part.
Sel fin	Kg	Pm	
Poivre du moulin	Kg	Pm	
(*) Fournis par le centre			

ACADEMIE DE :	N° de CANDIDAT :
---------------	------------------

BEP DES METIERS DE LA RESTAURATION « dominante production culinaire »

FICHE TECHNIQUE

INTITULE : Filets de julienne Dugléré Pommes vapeur
--

Sujet	Nombre de couverts	04
02a / 2004		

DENREES	UNITES	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Eléments de base			1 – Mettre en place le poste de travail.
Filet de julienne	Kg	1.200	2 – Habiller et détailler les filets de julienne.
Beurre	Kg	0.040	
Echalotes	Kg	0.040	
Oignons	Kg	0.080	
Tomates	Kg	0.400	
Persil	Kg	0.040	
Vin blanc	L	0.050	
Fumet PAI (*)	L	0.250	3 – Plaquer les filets de julienne. Ciseler les échalotes et les oignons. Concasser le persil. Monder, épépiner et concasser les tomates. Beurrer une plaque. Saler et poivrer. Parsemer d'échalotes, d'oignons et de persil haché.
Beurre	Kg	0.080	
Garniture			4 – Préparer la garniture. Laver, éplucher et tourner le pommes de terre. Cuire à la vapeur.
Pommes de terre	Kg	1.000	
Assaisonnement			5 – Marquer les filets en cuisson. Ajouter le vin blanc et le fumet. Recouvrir d'une feuille de papier sulfurisé. Démarrer la cuisson sur le feu et terminer au four pendant 5 à 6 mn.
Sel fin	Kg	PM	
Poivre	Kg	PM	6 – Réaliser la sauce. Réduire la sauce, (éviter de travailler au fouet) Monter au beurre.
			<i>(*) à fournir par le centre d'examen.</i>

ACADÉMIE DE :	N° de CANDIDAT :
---------------	------------------

BEP DES MÉTIERS DE LA RESTAURATION « dominante production culinaire »

FICHE TECHNIQUE

INTITULÉ : Crêpes fourrées

Sujet	Nombre de couverts	08
02b/2004		

DENRÉES	UNITES	QUANTITÉ	TECHNIQUES DE RÉALISATION
Pâte à crêpes			1 - Mettre en place le poste de travail.
Lait	Litre	0.50	2- Réaliser la pâte à crêpes.
Farine	Kg	0.250	
Œufs entiers	Pièce	3	
Sel fin	Kg	0.002	
Sucre semoule	Kg	0.040	
Beurre	Kg	0.040	
Beurre (cuisson)	Kg	0.020	
Crème pâtissière			3- Macérer les raisins secs et les fruits confits au rhum.
Lait	Litre	0.50	4- Confectionner la crème pâtissière.
Jaunes d'œufs	pièce	4	5-Mélanger les raisins secs et les fruits confits à la crème pâtissière.
Sucre semoule	Kg	0.125	6- Cuire les crêpes.
Farine	Kg	0.070	
Vanille	Gousse	½	
Garniture			7- Confectionner les crêpes fourrées.
Fruits confits (cubes)	Kg	0.080	- Disposer les crêpes sur marbre ou sur plat.
Raisins secs	Kg	0.040	- Coucher de la crème pâtissière au centre à l'aide d'une poche à douille
Rhum	Litre	0.04	- Rabattre les bords, et rouler les crêpes en forme de cigares
Finition			- Réserver les crêpes au chaud
Sucre glace	Kg	0.020	8/ Dresser les crêpes fourrées.
Beurre	Kg	0.010	- (Sur plat)

ACADEMIE DE :

N° de CANDIDAT :

BEP DES METIERS DE LA RESTAURATION « dominante production culinaire »

FICHE TECHNIQUE

INTITULE : Quiche Lorraine

Sujet

03a / 2004

Nombre de couverts

08

DENREES	UNITES	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Eléments de base			1 - Mettre en place le poste de travail.
Farine	Kg	0.250	
Sel fin	Kg	0,005	
Beurre	Kg	0,125	
Œuf (jaune)	Pce	1	
Eau	L	0.05	
Farine pour abaisser	Kg	0.040	
Garniture			2- Confectionner la pâte brisée.
Poitrine de porc fumée	Kg	0,160	
Huile	L	0,020	
Gruyère	Kg	0.100	3 – Préparer la garniture. (Tailler les lardons, concasser le gruyère)
Ap. à crème prise			
Œufs (entiers)	Pièce	2	4 – Foncer les quiches.
Œufs (jaunes)	Pièce	2	
Lait	L	0.250	
Crème	L	0.250	5 – Confectionner l'appareil à crème prise.
Dorure			
Oeuf	Pièce	1	6 – Marquer les quiches en cuisson.
Décor			
Persil	Kg	0.040	
Assaisonnement			
Sel fin	Kg	PM	7 – Dresser les quiches.
Piment de Cayenne	Kg	PM	
Noix de muscade	Kg	PM	

ACADEMIE DE : _____ N° de CANDIDAT : _____

BEP DES METIERS DE LA RESTAURATION « dominante production culinaire »

FICHE TECHNIQUE

INTITULE : Contre filet rôti Clamart

Sujet	Nombre de couverts	04
03b /2004		

DENREES	UNITES	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Eléments de base			1 - Mettre en place le poste de travail.
Contre-filet paré	Kg	1	
Huile d'arachide	L	0.02	2 – Ficeler le rôti.
Garniture			3 – Cuire les fonds dans un blanc. (eau bouillante + jus de citron) Rafraîchir et réserver au froid
Artichaut surgelés	Pièce	4	
Petits pois surgelés	Kg	0.2	
Poitrine de porc salée	Kg	0.04	
Laitue	Pièce	¼	4 – Glacer les petits oignons à blanc.
Petits oignons blancs	Kg	0.1	
Sucre semoule	Kg	0.02	5 – Tailler les lardons – Blanchir.
Beurre	Kg	0.05	
Citron	Pièce	1	6 – Cuire les petits pois à l'anglaise.
Finition			7 – Blanchir les feuilles de laitue.
Beurre	Kg	0.02	
Cresson	Botte	¼	8 – Marquer en cuisson le rôti.
Assaisonnement			9 – Etuver les fonds d'artichaut.
Sel fin	Kg	PM	
Sel gros	Kg	PM	10 – Terminer les petits pois à la française.
Poivre du moulin	Kg	PM	
			11 – Trier le cresson.
			12 – Réaliser le jus de rôti.
			13 – Garnir les fonds d'artichaut avec les petits pois.
			14– Dresser sur plat le rôti et les petits pois.

ACADEMIE DE :	N° de CANDIDAT :
---------------	------------------

BEP DES METIERS DE LA RESTAURATION « dominante production culinaire »

FICHE TECHNIQUE

INTITULE : Poulets rôtis Pommes croquettes

Sujet	Nombre de couverts	04
04a / 2004		

DENREES	UNITES	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Eléments de base			1 - Mettre en place le poste de travail.
Poulet	Kg	1.200	2 – Habiller le poulet.
Beurre	Kg	0.040	
Huile	L	0.040	
Jus de rôti			3 – Marquer les pommes de terre en cuisson.
Carottes	Kg	0.040	4 – Préparer la garniture aromatique du jus de rôti.
Oignons	Kg	0.040	
Thym, laurier		PM	
Fond brun de volaille (*)	L	0.5	
Pomme duchesse			5 – Marquer « rôtir » le poulet en cuisson.
Pommes de terre	Kg	0.800	6 – Confectionner l'appareil à pommes duchesse.
Beurre	Kg	0.050	
Œufs (jaunes)	Pièce	6	
Panure à l'anglaise			7 – Préparer les éléments pour paner à l'anglaise.
Farine	Kg	0.050	8 – Confectionner les pommes croquettes.
Œufs	Pièce	2	
Mie de pain	Kg	0.200	
Assaisonnement			9 – Réaliser le jus de rôti.
Sel fin	Kg	PM	10 – Frire les pommes croquettes.
Poivre	Kg	PM	
Noix de muscade	Kg	PM	
			11 – Dresser le poulet et les pommes croquettes.
			(*) à fournir par le centre d'examen.

ACADEMIE DE :	N° de CANDIDAT :
---------------	------------------

BEP DES METIERS DE LA RESTAURATION « dominante production culinaire »

FICHE TECHNIQUE

INTITULE : Gnocchi à la Parisienne

Sujet	Nombre de couverts	08
04b/2004		

DENREES	UNITES	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Pâte à choux			1 - Mettre en place le poste de travail.
Eau	Litre	0,500	
Beurre	Kg	0,150	2 – confectionner la pâte à choux
Farine	Kg	0,250	
Oeufs entiers	Pièce	8	3 – Confectionner un roux blanc.
Gruyère râpé	Kg	0,050	Réserver.
Sel	Kg	0,002	
Sauce Béchamel			4 – Confectionner une sauce béchamel.
Beurre	Kg	0,090	5 – Pocher les gnocchi.
Farine	Kg	0,090	* eau frémissante
Lait	Litre	1,500	
Beurre pour tamponner	Kg	0,020	6 -- Dresser et gratiner les gnocchi
Finition			* dresser dans 2 plats à gratin
Gruyère râpé	Kg	0,100	
Beurre	Kg	0,040	
Assaisonnement			
Gros sel	Kg	PM	
Sel fin	Kg	PM	
Piment de Cayenne	Kg	PM	
Noix de muscade	KG	PM	

ACADEMIE DE : Amiens	N° de CANDIDAT :
-----------------------------	------------------

BEP DES METIERS DE LA RESTAURATION « dominante production culinaire »

FICHE TECHNIQUE

INTITULE : Tarte à la Rhubarbe au coulis de Fraise

Sujet	Nombre de couverts	08
05a / 2004		

DENREES	UNITES	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Pâte Brisée			1 – Mettre en place le poste
Farine	Kg	0,250	2 – Réaliser la pâte Brisée.
Beurre	Kg	0,125	
Œufs (jaunes)	Pièce	1	
Sucre semoule	Kg	0,010	
Eau	Kg	0.050	
Ap. à crème			3 – Réaliser l'appareil à crème prise.
Lait	L	0.25	4 – Eplucher la rhubarbe et. l'émincer
Crème fraîche	L	0.25	
Œuf	Pièce	3	5 – Foncer les cercles.
Sucre	Kg	0,150	
Garniture			6 – Garnir les tartes.
Rhubarbe	Kg	0,800	7 – Cuire au four.
Fraises Coulis	Kg	0,250	
Sucre	Kg	0,050	8 – Réaliser le coulis. Mixer les fraises avec le jus de citron et passer au tamis.
Citron	Pièce	1	
			9 – Dresser. Le coulis en saucière, les tartes sur plat.

ACADEMIE DE : Amiens	N° de CANDIDAT :
-----------------------------	------------------

BEP DES METIERS DE LA RESTAURATION « dominante production culinaire »

FICHE TECHNIQUE

INTITULE : Escalope de Saumon à la crème de Ciboulette Riz pilaf et julienne de Poireaux

Sujet	Nombre de couverts	04
05b / 2004		

DENREES	UNITES	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Eléments de base			1 – Mise en place du poste de travail.
Filets de saumon	Kg	0.700	2 – Détailler les saumons en escalopes.
Huile d'olive	L	0,050	
Garniture			3 – Eplucher, laver les poireaux.
Poireaux	Kg	0,500	Tailler en julienne.
Beurre	Kg	0,050	
Riz	Kg	0.200	4 – Suer les poireaux.
Oignons	Kg	0.080	
Beurre	Kg	0.050	5 – Marquer en cuisson le riz pilaf.
Sauce			6 – Marquer en cuisson « sauter » les filets de saumon
Crème liquide	L	0,150	
Ciboulette	Botte	1	
Cerfeuil	botte	1	7 – Réaliser la crème.
Assaisonnement			Réduire la crème, assaisonner, et ajouter les fines herbes.
Sel fin	Kg	P.M.	8 – Dresser les plats.
Poivre blanc	Kg	P.M.	
			(*) à fournir par le centre d'examen.

ACADEMIE DE : Amiens	N° de CANDIDAT :
-----------------------------	------------------

BEP DES METIERS DE LA RESTAURATION « dominante production culinaire »
--

FICHE TECHNIQUE

INTITULE : Tarte au Jambon d'Aoste et Mozzarella

Sujet	Nombre de couverts	08
06a / 2004		

DENREES	UNITES	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Pâte Brisée			1 - Mise en place du poste de travail.
Farine	Kg	0,250	2 - Réaliser la pâte Brisée.
Beurre	Kg	0,125	
Oeuf (jaune)	Pièce	1	3 - Réaliser l'appareil à crème prise salé.
Sel	Kg	P.M.	
Eau	L	0.050	4 - Tailler des billes de mozzarella.
Garniture			
Billes de mozzarella	Kg	0,150	5 - Dénoyer les olives.
Olives noires	Kg	0,100	
Jambon cru d'Aoste	Kg	0,150	6 - Tailler de fines tranches de jambon.
Huile d'olive	L	0,020	
Basilic	Botte	1	7 - Garnir les tartes.
Ap. à crème prise			
Oeufs (entiers)	Pièce	2	8 - Marquer en cuisson au four.
Oeufs (jaunes)	Pièce	2	
Lait	L	0.250	9 - Dresser sur plat rond, lustrer au beurre.
Crème	Kg	0.250	
Assaisonnement			
Sel fin	Kg	P. M	
Poivre du moulin	Kg	P. M	
Noix de muscade	Kg	P. M	

ACADEMIE DE :	N° de CANDIDAT :
---------------	------------------

BEP DES METIERS DE LA RESTAURATION « dominante production culinaire »

FICHE TECHNIQUE

INTITULE : Blanquette aux concombres / Riz pilaf

Sujet	Nombre de couverts	04
06b / 2004		

DENREES	UNITES	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Eléments de base			1 – Mise en place du poste de travail.
Epaule d'agneau	Kg	0.800	2 – Parer et détailler la viande.
Garn. aromatique			3 – Eplucher, laver les légumes.
Carottes	Kg	0.050	4 – Tailler la garniture aromatique.
Oignons	Kg	0.050	5 – Blanchir la viande.
Persil	Kg	0.025	6 – Marquer en cuisson « pocher » la viande avec la garn.aromatique.
Ail	Kg	0.020	7 – Réaliser le roux blanc.
Poireau	Kg	0.050	8 – Tourner les concombres.
Céleri en branche	Kg	0.025	9 – Glacer les concombres
Thym	Kg	P . M	10 – Marquer en cuisson le riz pilaf.
Laurier	Kg	P . M	11 – Décanner la viande.
Sauce			12 – Décanner la viande et confectionner le velouté.
Farine	Kg	0.035	13 –Terminer la sauce de la blanquette.
Beurre	Kg	0.035	14 -- Dresser les plats
Crème épaisse	Kg	0.100	
Œufs (jaunes)	Pièce	2	
Garniture			
Concombre	Kg	0.500	
Beurre	Kg	0.025	
Sucre	Kg	P . M	
Riz	Kg	0.200	
Oignons	KG	0.050	
Persil	Botte	1	
Assaisonnement			
Sel fin	Kg	P . M	
Poivre du moulin	Kg	P . M	

ACADÉMIE DE : Amiens	N° de CANDIDAT :
-----------------------------	------------------

BEP DES MÉTIERS DE LA RESTAURATION « dominante production culinaire »

FICHE TECHNIQUE

INTITULÉ : Pavé de Cabillaud mariné aux épices

Sujet	Nombre de couverts	04
07a / 2004		

DENRÉES	UNITÉS	QUANTITÉ	TECHNIQUES DE RÉALISATION
Eléments de base			1 – Mise en place du poste de travail.
Cabillaud	Kg	1	2 – Habiller le cabillaud.
4 épices	Kg	0,010	
Fleur de sel	Kg	0,050	
Huile d'olive	L	0,100	
Garniture			3 – Fileter le cabillaud et tailler les dos.
Pommes de terre	Kg	0,500	4 – Laver les pommes de terre.
Beurre	Kg	0,050	5 – Marquer en cuisson au four les pommes de terre non épluchées sur un lit de gros sel.
Crème fraîche	L	0,050	
Persil plat	Botte	1	6 – Assaisonner les dos de cabillaud. (sel, poivre et les 4 épices)
Ciboulette	Botte	1	
Assaisonnement			7 – Marquer en cuisson « sauter » les dos de cabillaud.
Sel fin	Kg	P . M	
Poivre	Kg	P . M	8 – Ouvrir les pommes de terre en 2 et mettre la crème fraîche et le beurre.
			9 – Tailler des bâtonnet de ciboulette et équeuter le persil pour décorer.
			10 – Dresser les plats.