

ACADEMIE DE :

N° de CANDIDAT :

BEP DES METIERS DE LA RESTAURATION « dominante production culinaire »

FICHE TECHNIQUE

INTITULE : Friands au fromage

Sujet	Nombre de couverts	08
07b/2004		

DENREES	UNITES	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Pâte feuilletée			1 - Mettre en place le poste de travail.
Farine	Kg	0,400	
Sel fin	Kg	PM	2 – Confectionner la pâte feuilletée.
Eau	Litre	0,200	
Margarine à feuilletage	Kg	0,300	3 – Confectionner la sauce Mornay.
			* confectionner la béchamel.
			* ajouter le jaune et le gruyère.
			* assaisonner.
Dorure			4 – Confectionner les friands.
Oeufs	Pièce	1	* abaisser le feuilletage 3mm.
			* garnir avec la sauce Mornay.
			*Ajouter les bâtonnets de gruyère.
			* refermer et dorer.
Sauce Mornay			5 – Préparer le persil.
Beurre	Kg	0,020	
Farine	Kg	0,020	6 – Marquer les friands en cuisson.
Lait	Litre	0,200	
Oeuf (jaune)	Pièce	1	7 – Dresser les friands.
Gruyère	Kg	0,040	* 2 plats de 4
Beurre pour tamponner	Kg	0,010	
Finition			
Bâtonnets de gruyère	Kg	0,160	
Décor			
Losanges de gruyère	Kg	0,160	
Persil en branche	Kg	0,040	
Assaisonnement			
Sel fin	Kg	PM	
Poivre 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			
INTITULÉ : Steaks au poivre vert pommes noisette			
Sujet	Nombre de couverts		04
08a / 2004			

DENRÉES	UNITES	QUANTITÉ	TECHNIQUES DE RÉALISATION
Eléments de base			1- Mettre en place le poste de travail
Rumsteck	Kg	0.800	2 – Parer, tailler les steaks.
Poivre vert	Kg	0,050	
Huile	L	0,040	
Beurre	Kg	0,050	
Sauce au poivre			3 – Eplucher et laver les pommes de terre.
Vin blanc	L	0,01	4 – Lever les pommes noisettes.
Cognac	L	0,04	5 – Blanchir les pommes noisettes.
Fond brun de veau lié	L	0,40	
Crème double	L	0,05	6 – Rissoler les pommes noisette et les cuire au four à 180 ° C.
Beurre	Kg	0,030	
Pommes noisettes			7 - Cuire « sauter » les steaks.
Pommes de terre bintje	Kg	1	
Assaisonnement			8 – Flamber les steaks au cognac dans le sautoir
Sel fin	Kg	P . M	
Poivre du moulin	Kg	P . M	9 – Ajouter le poivre vert dans le sautoir.
			10 -- Déglacer au vin blanc.
			11 – Ajouter le fond de veau et laisser Réduire.
			12 – Monter au beurre
			13 – Dresser les steaks sur un grand plat.

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

BEP DES METIERS DE LA RESTAURATION « dominante production culinaire »

FICHE TECHNIQUE

INTITULE : Pithiviers

Sujet	Nombre de couverts	08
08b / 2004		

DENREES	UNITES	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Pâte feuilletée			
farine	kg	0,250	1 – Mise en place du poste de travail 2 – Réaliser la pâte feuilletée : Préparer la détrempe Laisser reposer la détrempe Ramollir le beurre à la même consistance que la détrempe Tourer le feuilletage (donner 6 tours en plusieurs fois)
sel fin	kg	0,005	
eau	l	0,125	
Margarine à feuilletage	kg	0,180	
farine(pour tourer)	kg	0,040	3 - Confectionner la crème d'amandes : Crémer le beurre avec le sucre Ajouter les œufs 1 par 1 Ajouter la poudre d'amandes en pluie Parfumer vanille et rhum
Dorure			
œuf	pièce	1	4 - Marquer le Pithiviers en cuisson : Cuire au four à 230°C pendant 35 à 40 mn 5 – Glacer le pithiviers 6 - Dresser sur plat et papier dentelle
Crème d' amandes			
beurre	kg	0,100	
sucresemoule	kg	0,100	
œufs	pièce	2	
poudre d'amande	kg	0,100	
vanille(extrait liquide)	l	pm	
rhum	l	0,02	
Glaçage	kg	0,020	
sucres glace	l	0,02	
ou sirop			

ACADEMIE DE :

N° de CANDIDAT :

BEP DES METIERS DE LA RESTAURATION « dominante production culinaire »

FICHE TECHNIQUE

INTITULE : POULETS RÔTIS / POMMES ALLUMETTES

Sujet	Nombre de couverts	04
09a / 2004		

DENREES	UNITES	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Eléments de base			
Poulets effilés	Kg	1.200	1. Mise en place du poste de travail.
Beurre	Kg	0.020	2. Eplucher, laver les légumes.
Huile d'arachide	L	0.020	3. Habiller, vider les poulets.
Jus de rôti			4. Brider les poulets.
Carottes	Kg	0.080	5. Marquer en cuisson « rôtir »
Oignons	Kg	0.080	6. Tailler la garniture aromatique.
Thym	Kg	P . M	7. Tailler les pommes allumettes.
Laurier	Kg	P . M	8. Réaliser le jus de rôti.
Fond de volaille clair	L	0.50	9. « frire » les pommes allumettes.
Ou eau			10. Réaliser le jus de rôti.
Finition			11. Dresser en plats.
Beurre	Kg	0.040	
Cresson	Botte	1 / 2	
P.allumettes			
Pommes de terre	Kg	1	
Assaisonnement			
Sel fin	Kg	P . M	
Poivre du moulin	Kg	P . M	

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

BEP DES METIERS DE LA RESTAURATION « dominante production culinaire »

FICHE TECHNIQUE

INTITULE : Mille-feuille

Sujet	Nombre de couverts	08
09b / 2004		

DENREES	UNITES	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Pâte feuilletée			<p>1 - Mettre en place le poste de travail.</p> <p>2- Confectionner la pâte feuilletée. Réaliser une détrempe Ajouter la margarine et donner les 6 tours en plusieurs fois</p> <p>3- Confectionner la crème pâtissière.</p> <p>4 - Confectionner les abaisses. Abaisser la pâte sur une épaisseur de 3 mm et aux dimensions d'une plaque à pâtisserie. Piquer et disposer l'abaisse sur une plaque humide. Cuire au four (200 °C à 230 °C). Saupoudrer de sucre glace en cours de cuisson. Découper les abaisses encore chaudes.</p> <p>5- Confectionner le mille feuille. Masquer les abaisses de crème pâtissière. Retourner la dernière abaisse. Egaliser soigneusement.</p> <p>6- Finition. Saupoudrer uniformément de sucre glace.</p>
Farine	Kg	0.250	
Sel fin	Kg	0.005	
Eau	L	0.125	
Margarine à feuilletage	Kg	0.180	
Farine (tourer)	Kg	0.040	
Crème pâtissière			
Lait	L	0.5	
Œufs (jaunes)	Pièce	4	
Sucre semoule	Kg	0.125	
Farine	Kg	0.070	
Vanille	Gousse	½	
Kirsch	L	0.020	
Finition			
Sucre glace	Kg	0.050	

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

BEP DES METIERS DE LA RESTAURATION « dominante production culinaire »

FICHE TECHNIQUE

INTITULE : Carré d'agneau persillé – Gratin provençal

Sujet	Nombre de couverts	04
10a/2004		

DENREES	UNITES	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Eléments de base			1 - Mettre en place le poste de travail.
1 carré d'agneau 8 côtes	Kg	1.200	2 - Habiller le carré - Réserver
Beurre	Kg	0.020	3 – Réaliser la persillade :
Jus de rôti			* Mettre le beurre en pommade
Thym	Kg	Pm	* Hacher le persil et l'ail
Ail	Gousses	2	* Mélanger le beurre, persil, mie de pain
Finition			4 – Réaliser le gratin provençal :
Cresson	Botte	¼	* Emincer en rondelles les tomates, les courgettes et les aubergines.
Persil	Kg	0.040	* Disposer dans un plat à gratin une rangée de tomates, courgettes, aubergines
Panure (*)	Kg	0.050	* Parsemer de fleur de thym et d'huile d'olive
Beurre	Kg	0.025	* Cuire au four à 180°C pendant 30 min
Ail	Gousses	2	5- Rôtir le carré.
Garniture			6 – Trier le cresson.
Tomates garniture	Kg	0.400	7 – Réaliser le jus de rôti.
Courgettes (petites)	Kg	0.400	8- Masquer le carré avec la persillade, gratiner à la salamandre.
Aubergines	Kg	0.400	9- Dresser le carré et le gratin sur plat.
Huile d'olive	L	0.1	
Thym	Kg	Pm	
Assaisonnement			
Sel fin	Kg	Pm	
Poivre du moulin	Kg	Pm	
(*) fournie par le centre			

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

BEP DES METIERS DE LA RESTAURATION « dominante production culinaire »

FICHE TECHNIQUE

INTITULE : AMANDINES AUX FRAISES

Sujet	Nombre de couverts	08
10b / 2004		

DENREES	UNITES	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION	
Pâte Brisée			1. Mise en place du poste de travail.	
Farine	Kg	0.250	2. Peser et mesurer les ingrédients.	
Sucre semoule	Kg	0.025		
Sel fin	Kg	P . M		
Beurre	Kg	0.125		
Œuf (jaune)	Pièce	1		
Eau	L	0.050		
Farine (abaisser)	Kg	0.040		
Beurre (cercle)	Kg	0.010		
Crème d'amandes				3. Réaliser une pâte Brisée.
Beurre	Kg	0.100		4. Laver, équeuter les fraises.
Sucre semoule	Kg	0.100		
Œufs	Pièce	2		
Poudre d'amandes	Kg	0.100		
Vanille	L	P . M		
Rhum	L	0.020		
Garniture			5. Réaliser la crème d'amandes.	
Fraises	Kg	0.600	6. Abaisser, foncer et chiquer les tartes.	
Citron	Pièce	1	7. Garnir les tartes avec la crème d'amandes.	
Finition				
Nappage rouge	Kg	0.140	8. Marquer en cuisson les tartes au four.	
			9. Tailler « émincer » les fraises.	
			10. Garnir les tartes avec les fraises.	
			11. Napper les tartes avec le nappage aux fruits rouges.	
			12. Dresser les tartes.	

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

BEP DES METIERS DE LA RESTAURATION « dominante production culinaire »

FICHE TECHNIQUE

INTITULE : Filet de merlu Marguery
Pommes à l'anglaise

Sujet	Nombre de couverts	04
11 A/2004		

DENREES	UNITES	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Eléments de base			1 - Mettre en place le poste de travail.
Merlu "colin"	Kg	1.600	2 – Habiller, lever en filets le poisson.
Beurre	Kg	0.020	
Echalotes	Kg	0.020	
Vin blanc	L	0.05	3 – Préparer la garniture aromatique.
Garniture			4 – Marquer le fumet de poissons en cuisson.
Crevettes décortiquées	Kg	0.080	5 – Préparer la garniture Marguery. Gratter les moules, cuire marinière, décortiquer et ébarber les moules, réserver avec les crevettes au chaud, abaisser la pâte feuilletée, détailler les fleurons, dorer, et cuire au four.
Moules de Bouchots	Kg	0.400	
Echalotes	Kg	0.020	
Vin blanc	L	0.05	
Pâte feuilletée *	Kg	0.080	
Farine	Kg	0.020	6 – Tourner les pommes de terre et les cuire à l'anglaise.
Œuf	Pce	1	
Pommes de terre	Kg	1	7 – Plaquer et cuire les filets.
Fumet			8 – Réaliser la sauce. Réduire la cuisson à glace, ajouter la crème, réduire à nouveau, monter au beurre.
Beurre	Kg	0.020	
Carottes	Kg	0.040	
Oignons	Kg	0.040	
Echalotes	Kg	0.020	
Champignons	Kg	0.050	
Bouquet garni	Pce	1	
Sauce			9 – Dressage. Dresser sur plat, recouvrir de la garniture, napper de sauce, glacer vivement, autour : fleurons, les pommes de terre en légumier.
Crème double	L	0.02	
Beurre	Kg	0.070	
Assaisonnement			
Sel		Pm	
Poivre du moulin		Pm	
			* à fournir par le centre d'examen

ACADÉMIE DE :

N° de CANDIDAT :

BEP DES MÉTIERS DE LA RESTAURATION « dominante production culinaire »

FICHE TECHNIQUE

INTITULÉ : Eclairs au café

Sujet

11b/2004

Nombre de couverts

08

DENRÉES	UNITÉS	QUANTITÉ	TECHNIQUES DE RÉALISATION
Éléments de base			1 - Mettre en place le poste de travail.
Eau	L	0.250	2 – confectionner la pâte à choux - Porter (sel, eau, beurre) à ébullition - Ajouter la farine , hors du feu, dessécher - Ajouter les œufs un à un
Sel fin	Pm	Pm	
Sucre semoule	Kg	0.010	
Beurre	Kg	0.080	
Farine	Kg	0.125	
Œufs entiers	Pièces	4	
Œuf (dorure)	Pièce	1	
Crème pâtissière			3 – Coucher les éclairs - A l'aide d'une douille unie de 1.2 cm
Lait	L	0.75	4 – Marquer les éclairs en cuisson - Cuire à + 200 °C . - Sécher les éclairs à 150 C° .
Œufs (jaunes)	Pièces	6	
Sucre semoule	Kg	0.150	5 – Confectionner la crème pâtissière
Farine	Kg	0.100	
Vanille	Gousse	1	
Café (extrait)	Pm	Pm	
Finition			6 – Garnir les éclairs
Fondant	Kg	0.300	7 – Glacer les éclairs avec le fondant
Café (extrait)	Pm	Pm	
			8 - Dresser sur plat long

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

BEP DES METIERS DE LA RESTAURATION « dominante production culinaire »

FICHE TECHNIQUE

INTITULE : Ficelles picarde

Sujet	Nombre de couverts	08
12a/2004		

DENREES	UNITES	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Eléments de base			1 - Mettre en place le poste de travail.
Lait	L	0.5	
Farine	Kg	0.250	2 – Confectionner une pâte à crêpes.
Oeufs entiers	Pièces	3	
Sel fin, poivre du moulin	Pm	Pm	3 – Confectionner une duxelles.
Beurre	Kg	0.040	Suer les échalotes ciselées.
Huile pour la cuisson	L	0.02	Ajouter les champignons hachés et pressés.
			Assaisonner.
Garniture			Cuire rapidement jusqu'à évaporation de l'eau.
Beurre	Kg	0.040	Ajouter le persil haché..
Echalotes	Kg	0.040	
Champignons de Paris	Kg	0.400	4 – Cuire les crêpes.
Citron	Pièce	1	
Persil	Kg	0.040	5 – Confectionner une sauce béchamel.
Jambon de Paris	Tranches	4	
			6 – Réaliser une sauce Mornay.
Sauce Mornay			
Beurre	Kg	0.060	7 – Lier la duxelles avec la sauce mornay.
Farine	Kg	0.060	
Lait	L	1	8 – Farcir les crêpes.
Oeufs (jaunes)	Pce	3	
Gruyère râpé	Kg	0.080	9 – Gratiner.
Beurre (pour tamponner)	Kg	0.020	
Noix de muscade	Pm	Pm	10 – Dresser sur plat ovale.
Sel, piment de Cayenne	Pm	Pm	
Finition			
Gruyère râpé	Kg	0.080	
Beurre	Kg	0.020	

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

BEP DES METIERS DE LA RESTAURATION « dominante production culinaire »

FICHE TECHNIQUE

INTITULE : Petits filets Strogonov Riz pilaf
--

Sujet 12b/2004	Nombre de couverts 04
--------------------------	---------------------------------

DENREES	UNITES	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Eléments de base			1 - Mettre en place le poste de travail.
Filet de bœuf	Kg	0.600	2 – Préparer le filet. Dénervet et découper en petits dés d'1 cm de côté.
Huile	L	0.005	
Beurre	Kg	0.010	3 – Préparer la garniture aromatique.
Paprika	Pm	Pm	
Oignons	Kg	0.040	4 – Marquer le riz pilaf en cuisson.
Sel fin, poivre du moulin	Pm	Pm	
Garniture			5 – Sauter les morceaux de filet. Réserver
Riz	Kg	0.200	6 – Réaliser la sauce. Dégraisser partiellement le sautoir. Suer lentement les oignons ciselés. Saupoudrer de paprika. Déglacer avec le vin blanc, réduire. Ajouter le fond de veau, réduire à nouveau. Ajouter la crème, vérifier l'onctuosité. Ajouter la viande dans la sauce.
Beurre	Kg	0.020	
Oignons	Kg	0.020	
Bouquet garni	Pièce	1	
Sel fin, poivre du moulin	Pm	Pm	
Sauce			
Fond de veau lié	L	0.3	7 – Dresser la viande et le riz en légumier.
Vin blanc	L	0.1	
Beurre	Kg	0.010	
Crème épaisse	Kg	0.250	
Sel fin, poivre du moulin	Pm	Pm	

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

BEP DES METIERS DE LA RESTAURATION « dominante production culinaire »

FICHE TECHNIQUE

INTITULE : Potage fermière

Sujet	Nombre de couverts	08
13a/2004		

DENREES	UNITES	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Eléments de base			1 - Mettre en place le poste de travail.
Carottes	Kg	0.160	2 - Tailler en paysanne les carottes, navets et céleri.
Céleri	Kg	0.080	
Navet	Kg	0.080	
Beurre	Kg	0.040	
Fond blanc	L	2	
Sel	Kg	PM	
Garniture			
Chou vert	Kg	0.080	4 - Sécher des tranches de pain baguette.
Haricots verts	Kg	0.040	
Pommes de terre	Kg	0.400	
Petits pois	Kg	0.040	
Finition			5 - Préparer les pluches de cerfeuil.
Cerfeuil	Botte	¼	6 - Débarrasser le potage, Vérifier l'assaisonnement Adjoindre le beurre frais.
Baguette	Kg	0.160	
Beurre	Kg	0.040	
			7 - Dresser en soupière Parsemer de pluches de cerfeuil. Les tranches de pain à part.

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

BEP DES METIERS DE LA RESTAURATION « dominante production culinaire »

FICHE TECHNIQUE

INTITULE : Poulet sauté chasseur
Pommes noisettes

Sujet	Nombre de couverts	04
13b/2004		

DENREES	UNITES	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Eléments de base			1 - Mettre en place le poste de travail.
Poulet P.A.C. (1 pièce)	Kg	1.200	2 – Découper la volaille à cru.
Farine	Kg	0.050	
Beurre	Kg	0.040	
Garniture			3 – Marquer le fond brun de volaille.
Pommes de terre	Kg	1.200	4 – Préparer les légumes de la sauce et détailler les pommes noisettes.
Beurre	Kg	0.020	
Huile	L	0.1	5 – Marquer le poulet sauté en cuisson.
Persil	Kg	0.050	
Fond brun de volaille			6 – Rissoler les pommes noisettes.
Carcasses et abattis	Pm	Pm	7 – Réaliser la sauce chasseur. Débarasser les ¼ de poulets, réserver au chaud. Sauter les champignons émincés. Dégraisser, ajouter les échalotes ciselées. Flamber avec le cognac, déglacer avec le vin blanc. Réduire, ajouter le fond de volaille. Monter au beurre, ajouter cerfeuil et estragon hachés
Carottes	Kg	0.050	
Oignons	Kg	0.050	
Fond brun de veau lié	L	0.5	
Concentré de tomate	Kg	0.010	
Ail	Gousse	2	
Bouquet garni	Pce	1	
Sauce			7 – Dresser en légumier,
Echalotes	Kg	0.020	napper de sauce.
Champignons de Paris	Kg	0.125	Dresser à part les pommes noisettes.
Cognac	L	0.05	
Vin blanc	L	0.1	
Beurre	Kg	0.020	
Estragon, cerfeuil	Botte	1/5	
Assaisonnement			
Sel fin	Pm	Pm	
Poivre du moulin	Pm	Pm	