

Récapitulatifs sujets EQQP

SUJET	INTITULÉ EQQP
Sujet 01	Mille-Feuille
Sujet 02	Quiche Lorraine
Sujet 03	Crêpes fourrées
Sujet 04	Côte de porc Charcutière/ purée
Sujet 05	Fricassée de volaille à l'ancienne
Sujet 06	Estouffade de bœuf bourguignonne
Sujet 07	Filet de sole Bonne femme
Sujet 08	Poulet sauté Chasseur
Sujet 09	Quiche aux poireaux et maroilles
Sujet 10	Suprême de saumon à l'oseille
Sujet 11	Paupiettes de filets de sole
Sujet 12	Beignet de pommes
Sujet 13	Veau Marengo
Sujet 14	Tarte aux poires et aux amandes
Sujet 15	Œufs pochés Bourguignonne
Sujet 16	Médaille de veau au paprika
Sujet 17	Poulet rôti / pommes allumettes
Sujet 18	Tarte à l'ancienne
Sujet 19	Gougeonnette de sole/ Riz pilaf
Sujet 20	Flamiche au poireau

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

BEP DES METIERS DE LA RESTAURATION « dominante production culinaire »

FICHE TECHNIQUE E.Q.Q.P.

INTITULE : Mille-feuilles

Sujet 01 /2004	Nombre de couverts	08
EQQP		

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 - Réaliser 3 x 2 tours. - Laisser reposer tous les deux tours.</p> <p>3 - Confectionner la crème pâtissière. - Faire bouillir le lait avec - Blanchir les jaunes d'œufs et le sucre. - Ajouter, mélanger. - Verser progressivement le lait bouillant. - Mélanger, remettre à cuire. - Ajouter un peu d'alcool, débarrasser. - Saupoudrer de sucre glace. - Réserver au frais.</p> <p>4 - Réaliser l'abaisse du mille-feuilles.</p> <p>5 - Marquer le feuilletage en cuisson. -Cuisson à 220 °C durant 10 à 15 min. -Saupoudrer de sucre glace en fin de cuisson.</p> <p>6 - Confectionner le mille- feuilles. - Détailler le feuilletage en 3 bandes. - Garnir de crème entre chaque bande.</p> <p>7- le mille-Feuilles.</p> <p>8 - Dresser le mille-feuilles. (sur plateau ou plat ovale)</p>
Farine	Kg	0.250	
Sel fin	Kg		
.....	Litre	0.125	
Margarine à feuilletage	Kg		
Farine (tourer)	Kg	0.040	
Sucre glace	Kg	0.020	
Crème pâtissière			
Lait	Litre	0.50	
Jaunes d'œufs	Pièce		
.....	Kg	0.125	
Farine	Kg		
Vanille	Gousse	1/2	
Liqueur	Litre	0.02	
Finition			
Sucre glace	Kg	0.040	

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

BEP DES METIERS DE LA RESTAURATION « dominante production culinaire »

FICHE TECHNIQUE E.Q.Q.P.

INTITULE : Quiche lorraine

Sujet 02 /2004	Nombre de couverts	08
EQQP		

DENREES	UNITES	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Pâte à foncer			1 - Mettre en place le poste de travail.
Sel fin	Kg	0.250	2 - Réaliser la pâte à foncer. - Étaler la farine et disposer en fontaine. - Ajouter sel, jaune d'œuf, et beurre en parcelles, et l'eau. - Incorporer la farine progressivement à l'aide d'un coupe-pâte. - Étaler la pâte 1 ou 2 fois maximum. - Rassembler en boule, réserver au frais. 3 - Préparer la garniture. - Détailler la poitrine de porc en lardons. - Blanchir, refroidir. - Égoutter les lardons. - Râper le gruyère. 4 - Foncer les quiches. 5 - Confectionner l'appareil à crème prise. - Dans une petite calotte, mélanger, les ingrédients. - Assaisonner sel fin, Cayenne et poivre. - Passer au chinois étamine. 6 - Garnir les quiches. - Verser l'appareil sur les quiches. - Cuire à 210 °C durant 25 à 30 min. - Décercler 5 min avant la fin de cuisson. - Débarrasser sur grille , et réserver au chaud. 7-Dresser les quiches.
Beurre	Kg	0.005	
Jaune d'œuf	Pièce	1	
Eau	Litre	0.050	
Farine (abaissier)	Kg	0.040	
Garniture			
Huile	Kg	0.100	
Gruyère	Litre	0.02	
	Kg	0.100	
Appareil à crème prise			
Lait	Litre	0.25	
Œufs entiers	Pièce	2	
	Pièce	2	
Décor			
Persil en branches	Kg	Pm	
Assaisonnement			
Sel fin	Kg	Pm	
Poivre de Cayenne	Kg	Pm	
Muscade	Kg	Pm	

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

BEP DES METIERS DE LA RESTAURATION « dominante production culinaire »

FICHE TECHNIQUE E.Q.Q.P.

INTITULE : Crêpes fourrées

Sujet 03/2004	Nombre de couverts	08
EQQP		

DENREES	UNITES	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Pâte à crêpes			1 - Mettre en place le poste de travail.
Lait	Litre	0.50	2 - Réaliser la pâte à crêpes. - Tamiser la farine. - Disposer la farine en fontaine. - Ajouter le sel, le sucre et - Mélanger délicatement la farine aux autres ingrédients. - Verser progressivement le lait. - Passer - Incorporer le beurre fondu. - Laisser
Farine	Kg	0.040	
Œufs entiers	Pièce	0.002	
Sucre semoule	Kg	0.040	
Beurre	Kg	0.040	
Beurre (cuisson)	Kg	0.020	
Crème pâtissière			
Lait	Litre	0.50	
Jaunes d'œufs	pièce	0.125	3 - Macérer les raisins secs et les fruits confits
farine	Kg	0.070	4 - Confectionner la crème pâtissière.
Vanille	Gousse	½	5 - Mélanger les raisins secs et les fruits confits à la crème pâtissière.
Garniture			6 - Cuire les crêpes.
Fruits confits (cubes)	Kg	0.080	7- Confectionner les crêpes fourrés. - Disposer les crêpes sur marbre. - Coucher de la crème pâtissière au centre à l'aide d'une poche à douille. - Rabattre les bords, et rouler les crêpes en forme de cigares. - Réserver les crêpes au chaud. 8 - Dresser les crêpes fourrés. (Sur plat)
Raisins secs	Kg	0.040	
Rhum	Litre	0.04	
Finition			
Beurre	Kg	0.020	
Beurre	Kg	0.010	

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

BEP DES METIERS DE LA RESTAURATION « dominante production culinaire »

FICHE TECHNIQUE E.Q.Q.P.

INTITULE : Côte de porc charcutière, pomme purée
--

Sujet 04/2004	Nombre de couverts	08
EQQP		

DENREES	UNITES	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Eléments de base			1- Mettre en place le poste de travail.
Côte de porc	Kg	1.600	2 - Préparer les côtes de porc.
Beurre	Kg	0.040	
Huile	Litre	0.4	
Sauce			3 - Marquer les pommes de terres en cuisson.
Oignons	Kg		4 - Préparer la garniture charcutière. - les oignons. - Tailler les cornichons en julienne. - la julienne de cornichons.
Vin blanc	Litre	0.20	
Fond brun de veau lié	Litre		
Moutarde	Kg	0.020	
Beurre	Lkg	0.040	5 - Confectionner la pomme purée.
Cornichons	Kg	0.080	
Garniture			6 - Marquer les côtes de porc en cuisson.
Pomme de terre (bintje)	Kg		7 - Confectionner la sauce. - Dégraisser le sautoir. - les oignons. - au vin blanc, puis réduire. - Ajouter le fond brun, réduire à nouveau. - Ajouter la moutarde - Passer au chinois, réserver au chaud. - Ajouter la julienne de cornichons. - monter , assaisonner.
Beurre	Litre	0.80	
	Kg	0.080	
Assaisonnement			8 - Dresser les côtes de porc et la purée.
Gros sel	Kg	Pm	
Poivre blanc	Kg	Pm	
Muscade	Kg	Pm	

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

BEP DES METIERS DE LA RESTAURATION « dominante production culinaire »

FICHE TECHNIQUE E.Q.Q.P.

INTITULE : Fricassée de volaille à l'ancienne
--

Sujet 05/2004	Nombre de couverts	08
EQQP		

DENREES	UNITES	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Eléments de base			1 - Mettre en place le poste de travail.
Poulets labellisés	Kg	2.400	2 - Habiller et découper les poulets.
Farine	Kg	0.060	
oignons	Kg	0.080	
oignons	Kg	0.120	
Fond blanc de volaille			3 - Marquer le fond blanc de volaille.
Carcasses de volaille	Kg	pm	4 - Préparer la garniture.
	Kg	0,200	
	Kg	0.200	5 - Marquer la fricassée en cuisson. - Saler poivrer les morceaux de poulets. - Mettre les morceaux dans un sautoir. - Débarrasser les morceaux. - Mettre les oignons. - Faire le roux, cuire le roux. - Mouiller avec 1 l de fond blanc. - Cuire à couvert la fricassée
Blanc de poireaux	Kg	0.200	
Céleri en branche	Kg	0.100	
Bouquet garni	pièce	1	
Garniture à l'ancienne			6 - Confectionner le riz pilaf.
Champignons de Paris	Kg	0.020	
Beurre	Kg	0.020	
Citron		1/2	
beurre	Kg	0.250	7 - Terminer la fricassée.
	Kg	0.020	
Finition			8 - Terminer le riz pilaf.
Crème double	Litre	0.20	
Riz Pilaf			9 - Dresser la fricassée de volaille et le riz pilaf.
Riz	Kg	0.020	
Beurre	Kg	0.080	
Oignons	Kg	0.020	
Bouquet garni	Pièce	1	
Beurre	Kg	0.040	
Assaisonnement			
Sel fin/ gros sel	Kg	P.M.	
Poivre du moulin	Kg	P.M.	
Clous de girofle	Kg	P.M.	
Sucre	Kg	P.M.	

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

BEP DES METIERS DE LA RESTAURATION « dominante production culinaire »

FICHE TECHNIQUE E.Q.Q.P.

INTITULE : Estouffade bœuf Bourguignonne, pâtes au beurre

Sujet 06/2004	Nombre de couverts	08
EQQP		

DENREES	UNITES	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Eléments de base			1- Mettre en place le poste de travail.
Sauté de bœuf paré	Kg		
Huile	Litre	0.08	2 - Vérifier , parer la viande.
	Kg	0.200	
Oignons	Kg	0.200	3 - Préparer la garniture aromatique.
Farine	Kg	0.060	
Bouquet garni	Pièce	1	4 - Marquer l'estouffade en cuisson.
Ail	Gousse	2	- la viande à l'huile.
Vin rouge	Litre		- Suer la garniture aromatique.
Fond brun de veau	Litre	0.80	- Dégraisser.
			- , puis torréfier la farine.
			- au vin rouge et au fond brun.
Garniture bourguignonne			- Ajouter l'ail et le bouquet garni.
Poitrine de porc salée	Kg		- Saler, poivrer, cuire l'estouffade à couvert
Huile	Litre	0.02	au four à 200 °C pendant environ 2 H 15.
	Kg	0.250	
	Kg	0.250	5 - Préparer la garniture bourguignonne.
Beurre	Kg	0.020	
			6 - Décanter l'estouffade.
Garniture			
Nouilles	Kg		7 - Marquer les nouilles en cuisson.
Beurre	Kg	0.080	
			8 - Hacher et essorer le persil.
Finition			9 - Dresser l'estouffade.
Persil	kg	0.020	
Assaisonnement			
Gros sel	Kg	Pm	
Poivre blanc	Kg	Pm	
Sel fin	Kg	Pm	
Sucre semoule	Kg	Pm	

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

BEP DES METIERS DE LA RESTAURATION « dominante production culinaire »

FICHE TECHNIQUE E.Q.Q.P.

INTITULE : Filets de sole Bonne Femme riz pilaf
--

Sujet 07/2004	Nombre de couverts	08
EQQP		

DENREES	UNITES	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Elément de base			
Soles filets (0.500 kg)	Kg	2	1- Mettre en place le poste de travail.
Beurre	Kg	0.040	2- Habiller les soles.
Echalotes	Kg	0.040	3- Préparer la garniture aromatique.
Champignons de Paris	Kg		4- Marquer le fumet de poisson.
Persil	Kg	0.040	- Ajouter la garniture aromatique au beurre.
	Litre	0.08	- Ajouter les arêtes , suer à nouveau.
Fumet de poisson			- Mouiller à hauteur avec de .
	Kg	0.040	- Ajouter parures de champignons et BG.
	Kg	0.080	- Cuire à petite ébullition durant min.
Echalotes	Kg	0.040	- Passer au chinois sans .
Parures de champignons	Kg	Pm	- Refroidir rapidement.
Bouquet garni	Pièce	1	4- Plaquer les filets.
Riz pilaf			5-Marquer le riz pilaf en cuisson.
Beurre	Kg	0.080	6-Marquer les filets de sole en cuisson.
Oignons	Kg	0.160	7-Réaliser la sauce.
Riz	Kg		8-terminer le riz pilaf.
Bouquet garni	Pièce	1	9-Dresser les filets de sole.
beurre	Kg	0.040	
Finition sauce			
	Litre	0.40	
Beurre	Litre	0.140	
Assaisonnement			
Sel fin	Kg	Pm	
Poivre du moulin	Kg	Pm	

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

BEP DES METIERS DE LA RESTAURATION « dominante production culinaire »

FICHE TECHNIQUE E.Q.Q.P.

INTITULE : Poulet sauté chasseur, pommes noisettes

Sujet 08/2004	Nombre de couverts	08
EQQP		

DENREES	UNITES	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
Eléments de base			1 - Mettre en place le poste de travail.
Poulet	Kg		2 - Habiller et découper les poulets.
Huile	Litre	0.04	3 - Marquer un fond brun de volaille.
beurre	Kg	0.040	4 - Préparer les légumes.
Farine	Kg	0.080	5 - Marquer le poulet sauté en cuisson.
sauce			- Saler, poivrer, fariner les morceaux de Poulet.
Echalote	Kg		- Saisir, et colorer légèrement les quartiers de poulet côté en premier.
Champignons de Paris	Kg	0.250	- Retourner les morceaux de poulet.
Cognac	Litre	0.04	- Finir la cuisson à couvert au four.
Fond brun de veau lié	Litre	0.80	6 - les pommes noisettes.
Beurre	Kg	0.020	7 - Réaliser la sauce du poulet sauté.
cerfeuil	Botte	¼	- Débarrasser les morceaux de poulets.
Pommes noisettes			- Sauter les champignons émincés dans le même récipient de cuisson des poulets.
Pommes de terre (bintje)	Kg	2.500	- Dégraisser, suer les échalotes ciselées.
Huile	Litre	0.08	- au Cognac.
Persil	Kg	0.020	- Déglacer au vin blanc, réduire.
Assaisonnement			- Ajouter .
Poivre blanc	Kg	Pm	- Réduire à nouveau.
Sel fin	Kg	Pm	8 - Rissoler les pommes noisettes.
			9 - Terminer la sauce chasseur.
			- Monter la sauce au beurre
			- Ajouter la 1/2 des fines herbes hachées.
			- Replacer les morceaux de viande.
			10 - Dresser le poulet chasseur et Les pommes noisettes.

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

BEP DES METIERS DE LA RESTAURATION « dominante production culinaire »

FICHE TECHNIQUE E.Q.Q.P.

INTITULE : Quiche aux poireaux et maroilles

Sujet 09/2004	Nombre de couverts	08
EQQP		

DENREES	UNITES	QUANTITE	TECHNIQUES DE REALISATION
<i>Eléments de base</i>			1 - Confectionner une pâte brisée.
Farine	Kg		2 - 2 cercles à tarte.
	Kg	0.125	
Oeufs	Pce	1	3 - Laver, étuver les poireaux.
Sel fin	Pm	Pm	4 - Confectionner un appareil à .
<i>Garniture</i>			5 - Garnir et cuire les quiches.
Blancs de poireaux	Kg		6 - Décorer avec des losanges de
Beurre	Kg	0.100	Maroilles à mi-cuisson.
	Kg	0.100	
<i>Appareil à flan salé</i>			7 - au beurre
Lait	L	0.2	
	L	0.2	
Oeufs	Pce	4	8 - dresser sur papier gaufré avec un
Sel fin	Pm	Pm	bouquet de persil.
Poivre du moulin	Pm	Pm	
	Pm	Pm	
<i>Décoration</i>			
Beurre	Kg	0.030	
Persil	Kg	0.020	