

SUJET N° 30M05

PRODUIRE ET DISTRIBUER LES 2 PLATS
À L'AIDE DES FICHES TECHNIQUES SUIVANTES

- ☉ Filets de sole sauce vin blanc pommes à l'anglaise et fonds d'artichauts sautés *4 personnes*
- ☉ Bavarois vanille, coulis d'abricot *8 personnes*

Sujet national	Session 2008	SUJET 30M05
C.A.P CUISINE		<i>Vendredi 30 mai 2008</i>
Épreuve : EP2 – Productions culinaires	Durée : 4H30	Coef : 10 page 1/3

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

2

INTITULÉ	Responsable	Nombre de personnes
Filets de sole sauce vin blanc pommes à l'anglaise et fonds d'artichauts sautés	POISSONNIER	4

MATIÈRES PREMIÈRES	UNITÉ	QUANTITÉ	TECHNIQUES DE RÉALISATION
Éléments de base et de cuisson			<ol style="list-style-type: none"> 1. Réaliser les préparations préliminaires : <ul style="list-style-type: none"> • Éplucher et laver les légumes. 2. Réaliser un $\frac{1}{2}$ litre de fumet de poisson PAI. 3. Plaquer les filets de sole. 4. Cuire les filets de poisson selon la méthode « braiser à court mouillement » : <ul style="list-style-type: none"> • Mouiller avec le vin blanc et le fumet de poisson. • Couvrir d'un papier sulfurisé. • Faire bouillir rapidement sur le fourneau et terminer la cuisson au four quelques minutes. 5. Réaliser la sauce vin blanc : <ul style="list-style-type: none"> • Récupérer le fond de cuisson des poissons dans une russe. • Réduire de 2/3. • Ajouter la crème, réduire légèrement. • Rectifier l'assaisonnement et la liaison. • Monter au beurre. 6. Tourner et cuire les pommes anglaise. 7. Cuire les fonds d'artichauts dans un blanc. 8. Escaloper et sauter les fonds d'artichauts. 9. Dresser et envoyer à l'assiette.
- Filets de Soles (surgelés)	Kg	0,560	
- Beurre	Kg	0,030	
- Échalotes ciselées surgelées	Kg	0,030	
- Vin blanc	L	0,10	
- Fumet de poisson déshydraté	Kg	pm	
- Sel fin	Kg	pm	
- Poivre	Kg	pm	
Sauce vin blanc			
- Fond de cuisson des poissons	L	pm	
- Crème	L	0,30	
- Beurre	Kg	0,060	
- Sel et Cayenne	Kg	pm	
- Beurre	Kg	0,030	
Pommes anglaises			
- Pommes de terre	Kg	0,500	
- Gros sel	Kg	pm	
Artichauts sautés			
- Fonds d'artichauts surgelés	P	6	
- Citron	P	1	
- Farine	Kg	0,020	
- Huile	L	0,05	
- Gros sel	Kg	pm	
- Beurre	Kg	0,060	
- Sel fin et poivre	Kg	pm	

MATÉRIEL DE PRÉPARATION	MATÉRIEL DE DRESSAGE
<ul style="list-style-type: none"> • Chinois étamine 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 grandes assiettes • Saucière

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

INTITULÉ	Responsable	Nombre de personnes
Bavarois vanille - Coulis d'abricot	Pâtissier	8

MATIÈRES PREMIÈRES	UNITÉ	QUANTITÉ	TECHNIQUES DE RÉALISATION
Appareil à bavarois - Lait - Œufs (jaunes) - Sucre semoule - Vanille - Gélatine - Crème liquide - Gousse de vanille	L P Kg G Kg L P	0,50 4 0,125 1 0,010 0,40 pm	1 Faire tremper la gélatine à l'eau froide. 2 Confectionner la crème anglaise et la coller à la gélatine. 3. Monter la crème fouettée. 4. Terminer l'appareil à bavarois. 5 Mouler les bavarois en moules individuels et les refroidir en cellule de refroidissement rapide. 6 Réaliser le coulis d'abricot : <ul style="list-style-type: none"> •Réaliser un caramel blond, arrêter la cuisson. •Incorporer la pulpe d'abricot et porter à ébullition. •Passer au chinois. •Refroidir et réserver. 7 Préparer les éléments de décor.
Coulis d'abricot - Purée d'abricot surgelée - Sucre semoule - Eau	Kg Kg L	0,250 0,080 0,06	
Éléments de décor - Menthe	Botte	1/8	
			8. Dresser les bavarois : <ul style="list-style-type: none"> •Démouler soigneusement les bavarois à l'aide d'eau chaude et d'un petit couteau d'office. •Ajouter le coulis d'abricot au moment de l'envoi, décorer de feuille de menthe.

MATÉRIEL DE PRÉPARATION	MATÉRIEL DE DRESSAGE
<ul style="list-style-type: none"> • Cercles individuels à bavarois 	<ul style="list-style-type: none"> • Assiettes à entremets • Saucière