



**LE RÉSEAU DE CRÉATION  
ET D'ACCOMPAGNEMENT PÉDAGOGIQUES**

**Ce document a été mis en ligne par le Canopé de l'académie de Montpellier  
pour la Base Nationale des Sujets d'Examens de l'enseignement professionnel.**

**Ce fichier numérique ne peut être reproduit, représenté, adapté ou traduit sans autorisation.**

## SUJET N° 03M06

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

- ➔ *Filet de daurade Bercy, petits pois à la française* (4 personnes)
- ➔ *Savarin exotique, soupe de fraises et ananas, chantilly coco* (8 personnes)

<b>Sujet national</b>	<b>Session 2014</b>	<b>SUJET 03M06</b>	
<b>CAP CUISINE</b>			
Épreuve : EP2 – Productions culinaires	Durée : 4H30	Coef : 12	page 1/3

## FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

INTITULÉ	Responsable	Nombre de personnes
<b>Filet de Daurade Bercy, petits pois à la française</b>	Poissonnier	4 couverts

MATIÈRES PREMIÈRES	UNITÉS	QUANTITÉ	TECHNIQUES DE RÉALISATION
<b>Éléments de base</b>			<b>1- Mettre en place le poste de travail.</b>  <b>2- Habiller et lever les filets de daurade.</b>  <b>3- Préparer une garniture aromatique et réaliser un fumet de poisson en l'améliorant avec le P.A.I.</b>  <b>4- Plaquer et cuire les filets de poisson à court-mouillement.</b>  <b>5- Réaliser la sauce vin blanc à glacer :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Décanter les filets.</li> <li>· Réduire le liquide de cuisson jusqu'à glace.</li> <li>· Monter au beurre, ajouter quelques gouttes de citron.</li> </ul>
- Daurade royale de 0.600kg	pièce	2	
- Beurre	kg	0,020	
- Échalotes	kg	0,020	
- Persil	kg	0,020	
- Vin blanc	l	0,05	
<b>Fumet</b>			
- Beurre	kg	0,020	
- Échalotes	kg	0,020	
- Oignons	kg	0,040	
- Vin blanc	l	0,08	
- Fumet de poisson P.A.I.	l	0,50	
- Bouquet garni	pièce	1	
- Poivre en grains	kg	pm	
<b>Sauce à glacer</b>			<b>6- Glacer à blanc les petits oignons.</b>  <b>7- Marquer les petits pois à la française en cuisson :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Tomber au beurre la chiffonnade de laitue, ajouter les petits pois et mouiller avec 0,12L d'eau.</li> <li>· Cuire à couvert durant 20 à 25mn.</li> </ul>
- Fond de cuisson	l	pm	
- Crème liquide	l	0.320	
- Beurre	kg	0.080	
<b>Petits pois à la française</b>			
- Petits pois surgelés	kg	0,600	
- Beurre	kg	0,040	
- Laitue	kg	0,100	
- Bouquet garni	pièce	1	
- Cerfeuil	botte	$\frac{1}{4}$	
- Petits oignons grelots	kg	0,125	
- Beurre	kg	0,010	
- Sucre	kg	PM	
<b>Finition</b>			<b>8- Dresser :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Napper les filets de poisson de sauce sur le plat de dressage et les glacer sous la salamandre.</li> <li>· Dresser les petits pois à la française.</li> </ul>
- Beurre	kg	0,080	
- Citron	pièce	1/2	

MATÉRIEL DE PRÉPARATION	MATÉRIEL DE DRESSAGE
1 russe moyenne, 2 grandes sauteuses, 1 plaque à poisson	1 plaque à poisson ovale, 1 dessous de plat ovale 1 légumier, 1 dessous de plat rond, papier gaufré.

## FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

<b>INTITULÉ</b>	<b>Responsable</b>	<b>Nombre de personnes</b>
<b>Savarin exotique, soupe de fraises et ananas, chantilly coco</b>	Pâtissier	8 couverts

MATIÈRES PREMIÈRES	UNITÉS	QUANTITÉ	TECHNIQUES DE RÉALISATION
<b>Pâte à savarin</b>			<p><b>1- Mettre en place le poste de travail.</b></p> <p><b>2- Confectionner la pâte à savarin :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beurrer les moules et les réserver au froid.</li> <li>• Tiédir le lait coco et délayer la levure.</li> <li>• Dans la cuve du batteur mélangeur ou un cutter, mélanger la farine, sucre, sel, puis le mélange lait coco et levure.</li> <li>• Ajouter les œufs un par un. Corser la pâte. Ajouter le beurre fondu et le zeste de citron.</li> <li>• Mouler avec une poche à douille la pâte dans les moules.</li> <li>• Faire pousser 30 minutes en étuve.</li> <li>• Marquer les savarins en cuisson à 180°C durant 30 à 35 minutes.</li> </ul> <p><b>3- Réaliser le sirop exotique à puncher.</b></p> <p><b>4- Imbiber les savarins avec le sirop exotique refroidi.</b></p> <p><b>5- Réaliser la soupe de fraises-ananas :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tailler les fraises et l'ananas en mirepoix.</li> <li>• Sauter à l'huile d'olive, déglacer au vinaigre balsamique, mouiller au jus d'orange.</li> <li>• Cuire quelques minutes.</li> </ul> <p><b>6- Réaliser la chantilly coco.</b></p> <p><b>7- Dresser 4 portions à l'assiette, 4 portions au plat :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Garnir les savarins de Chantilly Coco et décorer à votre convenance.</li> <li>• Servir la soupe dans une verrine.</li> </ul>
- Beurre	kg	0,100	
- Lait de coco	l	0,12	
- Levure de boulanger	kg	0,020	
- Farine T45	kg	0,450	
- Sucre semoule	kg	0,040	
- Sel fin	kg	0,010	
- Œufs	pièce	5	
- Citron (zeste)	pièce	1	
<b>Sirop exotique</b>			
- Jus d'orange	l	0,50	
- Sucre semoule	kg	0,120	
- Vanille, cannelle, clou de girofle, badiane	kg	pm	
- Gingembre frais	kg	0,040	
<b>Soupe de fraises et ananas</b>			
- Huile olive	l	0,05	
- Fraises	kg	0,125	
- Ananas	kg	0,125	
- Jus d'orange	l	0,15	
- Vinaigre balsamique	l	0,05	
<b>Chantilly coco</b>			
- Crème liquide	kg	0,200	
- Lait de coco	l	0,04	
- Sucre glace	kg	0,050	

MATÉRIEL DE PRÉPARATION	MATÉRIEL DE DRESSAGE
1 batteur mélangeur, un cutter, 1 russe, 8 petits moules à savarin, 1 poêle.	8 verrines, 4 assiettes à entremets, 1 plat rond

## CAP CUISINE

**Plat 1 : Filet de daurade Bercy, petits pois à la française.**  
**Plat 2 : Savarin exotique, soupe de fraise et ananas, chantilly coco**

### EP2 - Productions culinaires – Sujet n°03M06

page 1/1

MATIÈRE D'ŒUVRE À PRÉPARER **PAR CANDIDAT** PAR LE CENTRE D'EXAMEN

<b>Poissonnerie</b>			
	Daurade royale de 0.600kg	pièce	2
<b>Crèmerie</b>			
	Beurre	kg	0,350
	Crème liquide	kg	0,520
	Œufs	pièce	5
<b>Boulangerie</b>			
	Levure de boulanger	kg	0,020
<b>Légumes fruits</b>			
	Echalotes	kg	0,040
	Oignons	kg	0,040
	Laitue	kg	0,100
	Persil	kg	0,020
	Cerfeuil	botte	1/4
	Citrons	pièce	2
	Gingembre frais	kg	0,040
	Fraises	kg	0,125
	Ananas frais	kg	0,125
	Bouquet garni	pièce	2
<b>Économat</b>			
	Sucre semoule	kg	0,170
	Sucre glace	kg	0,050
	Lait de coco	l	0,16
	Farine	kg	0,450
	Fumet de poisson en PAI	kg	0,040
	Jus d'orange	l	0,65
	Huile d'olive	l	0,05
	Vinaigre balsamique	l	0,05
	Sel fin	kg	PM
	Poivre en grains	kg	PM
	Vanille	gousse	1
	Badiane	kg	PM
	Cannelle	kg	PM
	Clou girofle	kg	PM
<b>Cave</b>			
	Vin blanc sec	l	0,14
<b>Surgelés</b>			
	Petits pois	kg	0,600
	Petits oignons	kg	0,125



## CAP Cuisine - Session 2014

Matière Œuvre Centre							
Sujet N°03M06	<i>Intitulé des plats</i>		Plat 1		Plat 2		Coût Total
Désignation du produit	Unité	Coût unitaire	Quantité	Montant	Quantité	Montant	
<b>Poissonnerie</b>							
Daurade royale 0,600kg pièce	kg	17,00 €	1,200	20,40 €		0,00 €	20,40 €
<b>Crèmerie</b>							
Beurre	kg	3,40 €	0,250	0,85 €	0,100	0,34 €	1,19 €
Crème liquide	l	3,38 €	0,320	1,08 €	0,200	0,68 €	1,76 €
Œufs frais				0,00 €	5,000	0,00 €	0,00 €
<b>Légumes fruits</b>							
Échalotes	kg	1,42 €	0,040	0,06 €		0,00 €	0,06 €
Oignons gros	kg	0,71 €	0,040	0,03 €		0,00 €	0,03 €
Salade Laitue	pce	0,50 €	0,500	0,25 €		0,00 €	0,25 €
Persil frisée	kg	2,84 €	0,020	0,06 €		0,00 €	0,06 €
Cerfeuil	btte	1,42 €	0,250	0,36 €		0,00 €	0,36 €
Citron jaune	kg	1,21 €	0,200	0,24 €		0,00 €	0,24 €
Gingembre	kg	2,56 €		0,00 €	0,040	0,10 €	0,10 €
Fraises	kg	4,76 €		0,00 €	0,125	0,60 €	0,60 €
Ananas bateau	kg	1,56 €		0,00 €	0,125	0,20 €	0,20 €
Bouquet garni	pce	0,50 €	2,000	1,00 €		0,00 €	1,00 €
<b>Épicerie</b>							
Levure de boulanger	pce	0,70 €		0,00 €	0,500	0,35 €	0,35 €
Sucre semoule	kg	2,16 €		0,00 €	0,170	0,37 €	0,37 €
Sucre glace	kg	3,35 €		0,00 €	0,050	0,17 €	0,17 €
Lait de coco 1/2	bte	1,06 €		0,00 €	0,300	0,32 €	0,32 €
Farine	kg	0,59 €		0,00 €	0,450	0,27 €	0,27 €
Fumet de poisson déshydraté	kg	19,12 €	0,040	0,76 €		0,00 €	0,76 €
Huile d'olive vierge	l	3,81 €	0,050	0,19 €		0,00 €	0,19 €
Vinaigre balsamique	l	3,34 €		0,00 €	0,050	0,17 €	0,17 €
Vanille gousse 20 gr	pce	0,43 €		0,00 €	1,000	0,43 €	0,43 €
Cannelle,badiane, clou de girofle	PM	PM					0,00 €
Poivre gris grains	kg	3,23 €	0,005	0,02 €			0,02 €
<b>Cave</b>							
Jus orange	l	1,02 €		0,00 €	0,650	0,66 €	0,66 €
Vin blanc	l	1,70 €	0,130	0,22 €		0,00 €	0,22 €
<b>Surgelés</b>							
Petits pois surgelés	kg	1,98 €	0,600	1,19 €		0,00 €	1,19 €
Oignons grelots surgelés	kg	2,02 €	0,125	0,25 €		0,00 €	0,25 €
				<b>26,95 €</b>			<b>4,64 €</b>
						<b>31,59 €</b>	

**Mettre à la disposition des candidats les modes d'utilisation des produits préconisés (produits secs, PAI...)**

**Synthèse des techniques mises en œuvre**  
**Vérification de l'équilibre des exigences**

**PLATS À RÉALISER :**

- 1) *Filet de daurade Bercy, petits pois à la française*  
 2) *Savarin exotique, soupe de fraises et ananas, chantilly coco*

Techniques mises en œuvre	A	B	C
<b>Préparations préliminaires :</b> - Ciseler échalotes, laitue - Tailler en mirepoix des fruits - Habiller un poisson plat - Plaquer les poissons - Lever les filets de poisson	□ □	□ □	□
<b>Total</b>	<b>2 A</b>	<b>2 B</b>	<b>1 C</b>
<i>Minimum</i>	<i>1 A</i>	<i>2B ou 2C</i>	
<b>Cuissons :</b> - Remettre en température des poissons - Glacer des légumes à blanc - Etuver les légumes - Braiser à court-mouillement des poissons	□	□ □	□
<b>Total</b>	<b>1 A</b>	<b>2 B</b>	<b>1 C</b>
<i>Minimum</i>	<i>1 A</i>	<i>1 B</i>	<i>1 C</i>
<b>Appareils, fonds, sauces :</b> - Utiliser des PAI - Réaliser un fumet de poisson - Lier par réduction - Réaliser une sauce vin blanc simple et à glacer	□	□ □	□
<b>Total</b>	<b>1 A</b>	<b>2 B</b>	<b>1 C</b>
<i>Minimum</i>	<i>1 A</i>	<i>1 B</i>	<i>1 C</i>
<b>Pâtisserie :</b> - Préparer et peser des sirops - Tamiser  - Réaliser une crème Chantilly - Réaliser une pâte levée, façonner, cuire	□ □	□	□
<b>Total</b>	<b>2 A</b>	<b>1 B</b>	<b>1 C</b>
<i>Minimum</i>	<i>1A</i>	<i>(1B et 1C) ou (2B ou 2C)</i>	



<b>Académie :</b>  <b>Établissement :</b>  <b>Nom et Prénom du CANDIDAT :</b>	<b>C.A.P. CUISINE - ÉPREUVE EP2</b>	
	<b>Contrôle ponctuel</b>	
	<b>Session 2014</b>  <b>Date :</b>	<b>SUJET N° 03M06</b>

COMPÉTENCES		TECHNIQUES A, B et C	ÉVALUATION			
			TB	B	I	TI
<b>C1 - ORGANISER</b>						
Organiser et planifier son travail (enchaînement, respect des durées d'exécution et de cuisson)						
<b>C2 - RÉALISER</b>						
Maîtriser les techniques A, B et C	Préparations préliminaires	Ciseler échalotes, laitue Tailler en mirepoix Habiller un poisson plat Plaquer les poissons Lever les filets de poisson				
	Appareils, fonds, sauces	Utiliser des P.A.I. Réaliser un fumet de poisson Lier par réduction Réaliser une sauce vin blanc simple et à glacer				
	Cuissons	Remettre en température des poissons Glacer des légumes à blanc Etuver des légumes Braisier à court mouillement des poissons				
	Pâtisseries, desserts, hors d'œuvre chauds ou froids à base de pâte	Préparer et peser des sirops Fleurer et tamiser Réaliser une crème chantilly Réaliser une pâte levée, façonner, cuire				
Utiliser rationnellement les moyens (denrées, énergie)						
Dresser, présenter et envoyer les plats en respectant les exigences professionnelles (ponctualité)						
Respecter les règles d'hygiène, de santé et de sécurité au travail						
<b>C3 - CONTRÔLER - ÉVALUER</b>						
Participer aux vérifications des préparations et les rectifier si nécessaire						
Assurer les opérations de fin de service (denrées) et contrôler le rangement du poste de travail, du matériel						

\*À compléter obligatoirement à partir du tableau A, B et C du référentiel

<b>Total /30 points</b>	<b>Total/100 points</b>	<b>Observations</b>

Critères	Évaluation											
	Production 1				Production 2				Production 3			
	TB	B	I	TI	TB	B	I	TI	TB	B	I	TI
<b>Présentation</b> (netteté, disposition, volume)												
<b>Température</b> (selon recette : chaud, froid)												
<b>Cuisson</b> (conforme, tendre, moelleux, croustillant)												
<b>Goût</b> (conforme, agréable) <b>Assaisonnement</b> (équilibre)												

<b>Total /24 pts (2 productions)</b>	<b>Total/40 points</b>	<b>Observations</b>
<b>Total /36 pts (3 productions)</b>		

ÉCHELLE D'ÉVALUATION		NOM - PRÉNOM - Émargement des membres de la commission	
TB	Maîtrise totale		
B	Maîtrise satisfaisante		
I	Maîtrise insuffisante		
TI	Aucune maîtrise		