

**SUJET**  
**BEP HOTELLERIE RESTAURATION option : CUISINE**  
**CAP CUISINE**  
**ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE**  
**SESSION 1999**

**FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION**

NOMBRE DE PORTIONS : 4

Réalisation : Poulet grillé au miel

SUJET n° 3 - 1

Pommes gaufrettes et pommes caramélisées

Matières premières	Unité	Quantité	Phases essentielles
<b>Éléments de la recette</b>			
<u>Base :</u>			
poulet effilé labellisé	kg	1,600	- Eplucher, laver les légumes.
huile	l	0,04	- Trier et laver le cresson.
miel toutes fleurs	kg	0,050	- Habiller et découper le poulet en 4 pour griller.
<u>Fond brun de volaille :</u>			
carcasse et abattis	kg	p.m.	- Réaliser un fond brun de volaille.
carottes	kg	0,050	- Tailler les pommes gaufrettes.
oignons	kg	0,100	
ail	gousse	1	- Quadriller les 1/4 de poulet sur le grill.
bouquet garni	pièce	1	- Terminer la cuisson du poulet au four (l'enduire de miel des deux côtés).
fond de veau brun lié(*)	l	0,50	- Réaliser la gastrique.
<u>Garniture :</u>			
pommes golden	kg	0,500	- Terminer la sauce :
sucres roux	kg	0,050	• mouiller au fond brun de volaille,
beurre	kg	0,100	• monter au beurre.
pommes de terre bintje	kg	0,800	
friture	l	p.m.	- Sauter les pommes golden en quartiers (caramélisées).
cresson	botte	1/4	- Frire les pommes gaufrettes.
<u>Gastrique et sauce :</u>			
miel toutes fleurs	kg	0,030	
vinaigre	l	0,02	- Dresser et envoyer sur plat.
beurre	kg	0,020	
<u>Assaisonnement :</u>			
sel fin	kg	p.m.	
poivre du moulin	kg	p.m.	*fond brun lié fourni par le centre.

**SUJET**  
**BEP HOTELLERIE RESTAURATION option : CUISINE**  
**CAP CUISINE**  
**ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE**  
**SESSION 1999**

**FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION**

NOMBRE DE PORTIONS : 8 (2 x 4)

Réalisation : <u>Paris-Brest</u>	SUJET n° <u>3 - 1</u>
----------------------------------	-----------------------

Matières premières	Unité	Quantité	Phases essentielles
<b>Éléments de la recette</b>			
<u>Pâte à choux :</u>			
eau	l	0,25	- Réaliser la pâte à choux.
sel	kg	0,002	
beurre	kg	0,100	- Coucher la pâte à choux en 2 couronnes.
farine	kg	0,150	- Dorer, rayer, saupoudrer d'amandes.
œuf	pièce	4	
beurre pour plaque	kg	0,010	- Cuire les Paris-Brest.
<u>Dorure :</u>			
œuf	pièce	1	- Réaliser la crème pâtissière (refroidir complètement).
amandes effilées	kg	0,030	
<u>Crème pâtissière :</u>			
œuf (jaune)	pièce	4	- Adjoindre le beurre pommade.
sucré	kg	0,100	
farine	kg	0,070	- Ajouter le praslin.
lait	l	0,50	- Monter au batteur (ou au fouet).
<u>Beurre praliné :</u>			
beurre	kg	0,150	- Garnir les Paris-Brest.
praslin	kg	0,080	
<u>Finition :</u>			
sucré glace	kg	0,050	- Terminer les Paris-Brest.
			- Dresser sur plats ronds.

**SUJET**  
**BEP HOTELLERIE RESTAURATION option : CUISINE**  
**CAP CUISINE**  
**ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE**  
**SESSION 1999**

**FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION**

NOMBRE DE PORTIONS : 8

Réalisation : Petits pâtés feuilletés

SUJET n° 3 - 2

Matières premières	Unité	Quantité	Phases essentielles
<b>Éléments de la recette</b>			
<u>Base :</u>			
farine	kg	0,500	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eplucher et laver les légumes.</li> <li>- Réaliser la détrempe.</li> <li>- Réaliser le feuilletage.</li> <li>- Préparer la farce :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• mélanger la chair à saucisse, l'oeuf, le persil haché, le Cognac et Madère.</li> </ul> </li> <li>- Vérifier l'assaisonnement.</li> <li>- Réaliser la sauce Madère :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• suer les échalotes ciselées et champignons en julienne,</li> <li>• déglacer Madère,</li> <li>• ajouter le fond de veau lié,</li> <li>• incorporer le beurre.</li> </ul> </li> <li>- Détailler et réaliser les pâtés feuilletés individuels ronds.</li> <li>- Cuire les pâtés.</li> <li>- Dresser sur plats, sauce à part.</li> </ul>
eau	l	0,25	
sel	kg	0,010	
margarine à feuilletage	kg	0,380	
farine (pour tourer)	kg	0,040	
<u>Dorure :</u>			
oeuf	pièce	1	
<u>Farce :</u>			
chair à saucisse	kg	0,400	
oeuf	pièce	1	
persil	kg	0,010	
Cognac	l	p.m.	
Madère	l	p.m.	
<u>Sauce Madère :</u>			
champignons	kg	0,100	
échalotes	kg	0,025	
Madère	l	0,10	
fond de veau lié*	l	0,25	
beurre	kg	0,025	
<u>Présentation :</u>			
persil	kg	0,010	
<u>Assaisonnement :</u>			
sel fin	kg	p.m.	* fourni par le centre.
poivre du moulin	kg	p.m.	

**SUJET**  
**BEP HOTELLERIE RESTAURATION option : CUISINE**  
**CAP CUISINE**  
**ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE**  
**SESSION 1999**

**FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION**

NOMBRE DE PORTIONS : 4

Réalisation : Magrets de canard aux agrumes  
flans d'épinards

SUJET n° 3 - 2

Matières premières	Unité	Quantité	Phases essentielles	
<b>Éléments de la recette</b>				
<u>Base :</u>				
filet de canard (4 x 0,200)	kg	0,800	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Equeuter et laver les épinards.</li> <li>- Eplucher et laver les légumes.</li> <li>- Parer les filets (dégraissier légèrement et dénervier).</li> <li>- Peler à vif et lever les segments d'oranges et pamplemousses.</li> <li>- Réaliser les flans d'épinards :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• blanchir, rafraîchir, presser et concasser les épinard,</li> <li>• réaliser l'appareil à flan salé,</li> <li>• garnir et cuire au four au bain-marie les flans.</li> </ul> </li> <li>- Réaliser la gastrique :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• caraméliser le sucre et le vinaigre,</li> <li>• déglacé au jus d'agrumes,</li> <li>• réduire.</li> </ul> </li> <li>- Sauter les filets (rosés).</li> <li>- Réaliser la sauce :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• dégraissier,</li> <li>• suer les échalotes,</li> <li>• ajouter la gastrique, le fond de veau lié,</li> <li>• passer au chinois .</li> </ul> </li> <li>- Chauffer légèrement les segments avec un peu de sauce.</li> <li>- Démouler les flans.</li> <li>- Escaloper les filets.</li> <li>- Dresser sur assiette.</li> </ul>	
huile	l	0,010		
échalotes	kg	0,020		
<u>Sauce :</u>				
sucre morceaux	kg	0,020		
vinaigre de vin	l	0,02		
fonds brun de veau lié*	l	0,50		
<u>Garniture :</u>				
oranges	kg	0,400		
pamplemousses	kg	0,400		
<u>flans</u>				
épinards frais	kg	0,500		
oeuf	pièce	2		
oeuf (jaune)	pièce	2		
crème épaisse	l	0,25		
<u>Assaisonnement :</u>				
sel fin	kg	p.m.		
sel gros	kg	p.m.		
noix de muscade	kg	p.m.		
poivre moulu	kg	p.m.		

\* Fourni par le centre.

**SUJET**  
**BEP HOTELLERIE RESTAURATION option : CUISINE**  
**CAP CUISINE**  
**ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE**  
**SESSION 1999**

**FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION**

NOMBRE DE PORTIONS : 4

Réalisation : Médallions de veau Duroc

SUJET n° 3 - 3

Matières premières	Unité	Quantité	Phases essentielles
<b>Éléments de la recette</b>			
<u>Base :</u>			
filet de veau (mignon)	kg	0,800	– Eplucher, laver les légumes.
farine	kg	0,030	
beurre	kg	0,040	
<u>Sauce :</u>			
échalotes	kg	0,020	– Parer, détailler les médaillons (8 pièces).
champignons de Paris	kg	0,125	
cognac	l	0,03	– Tourner les pommes cocotte.
vin blanc	l	0,05	
fond de veau lié *	l	0,40	
<u>Finition de la sauce :</u>			
beurre	kg	0,010	– Marquer la fondue de tomate (tomates concassées) en cuisson .
estragon	botte	p.m.	
cerfeuil	botte	p.m.	
<u>Fondue de tomates :</u>			
beurre	kg	0,020	– Blanchir et rissoler les pommes cocotte.
échalotes	kg	0,020	
tomates (grosses)	kg	0,400	– Laver, émincer les champignons .
bouquet garni	pièce	1	
ail	gousse	1	
<u> pommes cocotte :</u>			
pommes de terre BF 15	kg	1,000	– Sauter les médaillons.
huile	l	0,04	
beurre	kg	0,020	– Réaliser la sauce par déglçage.
persil	kg	p.m.	
<u>Assaisonnement :</u>			
sel fin	kg	p.m.	– Dresser sur assiettes les médaillons et les pommes cocotte.
poivre du moulin	kg	p.m.	
(*) Fourni par le centre.			

**SUJET**  
**BEP HOTELLERIE RESTAURATION option : CUISINE**  
**CAP CUISINE**  
**ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE**  
**SESSION 1999**

**FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION**

NOMBRE DE PORTIONS : 8 x 1

Réalisation : Crème renversée au caramel

SUJET n° 3 - 3

Matières premières	Unité	Quantité	Phases essentielles
<b>Éléments de la recette</b>			
<u>Base :</u>			
lait	l	1	- Cuire le sucre au caramel.
oeuf	pièce	8	- Chemiser les moules.
sucre semoule	kg	0,200	- Réaliser l'appareil à flan sucré.
vanille	gousse	1	- Cuire les crèmes caramel au bain marie.
<u>Caramel :</u>			
sucre semoule	kg	0,150	- Refroidir les crèmes
eau	l	p.m.	- Démouler sur assiette.
			- Envoyer.

**SUJET**

**BEP HÔTELLERIE RESTAURATION option : CUISINE  
 CAP CUISINE**

**ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE**

**SESSION 1999**

**FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION**

NOMBRE DE PORTIONS 8 (2x4)

Réalisation : Quiches basquaise

SUJET n° 3.4

Matières premières	Unité	Quantité	Phases essentielles
<b>Éléments de la recette</b>			
<u>Pâte brisée :</u>			
farine	kg	0,250	- Eplucher et laver les légumes.  - Réaliser la pâte brisée.  - Cuire la tomate concassée.
beurre	kg	0,125	
œuf	pièce	1	
eau	l	p.m.	
sel fin	kg	p.m.	
<u>Garniture :</u>			
jambon de pays	kg	0,100	- Suer à l'huile d'olive les oignons et poivrons émincés.  - Ajouter la tomate, l'ail et cuire doucement.  - Ajouter la julienne de jambon.
poivrons verts	kg	0,200	
tomates	kg	0,400	
oignons	kg	0,100	
bouquet garni	pièce	1	
huile d'olive	l	0,05	
ail	gousse	2	
<u>Appareil à flan salé :</u>			
lait	l	0,25	- Foncer les cercles.
crème double	l	0,25	
œuf	pièce	3	
œuf (jaune)	pièce	3	
<u>Présentation :</u>			
persil	kg	0,020	- Réaliser l'appareil à flan.
<u>Assaisonnement :</u>			
sel fin	kg	p.m.	- Garnir et cuire les quiches
poivre blanc moulu	kg	p.m.	- Dresser sur plat.
noix de muscades	kg	p.m.	

**SUJET**

**BEP HOTELLERIE RESTAURATION option : CUISINE**

**CAP CUISINE**

**ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE**

**SESSION 1999**

**FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION**

NOMBRE DE PORTIONS : 4

Réalisation : Trites meunière pommes à l'anglaise

SUJET n° 3 - 4

Matières premières	Unité	Quantité	Phases essentielles
<b>Éléments de la recette</b>			
<u>Base :</u>			
truites (portion de 250 g)	pièce	4	- Eplucher, laver les légumes.
farine	kg	0,100	- Habiller les truites.
huile d'arachide	l	0,10	
beurre	kg	0,100	- Tourner les pommes.
<u>Beurre meunière :</u>			
citron	pièce	2	- Hâcher le persil.
beurre	kg	0,100	
<u>Finitions :</u>			
citron	pièce	3	- Préparer le décor :
persil	kg	0,030	• rondelles de citron pelées à vif, • festonner le plat avec citron cannelé.
<u>Garniture :</u>			
pommes de terre BF15	kg	1,200	- Cuire les pommes de terre à l'anglaise.
<u>Assaisonnement :</u>			
sel fin	kg	p.m.	- Sauter meunière les truites.
poivre blanc moulu	kg	p.m.	- Réaliser le beurre meunière.
gros sel	kg	p.m.	- Dresser sur plat.