

SUJET

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

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 1999

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8

Réalisation : Moules poulette

SUJET n° 5.1

Matières premières	Unité	Quantité	Phases essentielles
Éléments de la recette			
<u>Base :</u>			
moules de bouchot	kg	2,400	- Eplucher, laver les légumes.
échalotes	kg	0,100	
persil	kg	0,025	
beurre	kg	0,100	
vin blanc	l	0,10	
<u>Sauce :</u>			
beurre	kg	0,050	- Cuire les moules à la marinières.
farine	kg	0,050	
jus de moules	l	0,75	- Oter une coquille aux moules.
crème fraîche	l	0,25	
citron	pièce	1/2	
persil	kg	0,025	- Réaliser la sauce poulette. (Velouté crème)
<u>Assaisonnement :</u>			
sel fin	kg	p.m.	
poivre de cayenne	kg	p.m.	- Dresser en légumier.

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

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4

Réalisation : Canette poêlée fonds d'artichauts
pommes cocotte

SUJET n° 5 - 1

Matières premières	Unité	Quantité	Phases essentielles
Éléments de la recette			
<u>Base :</u>			
canette effilée	kg	1,800	- Eplucher et laver les légumes.
beurre	kg	0,050	- Habiller et brider la canette.
<u>Fonds de poêlage :</u>			
carottes	kg	0,100	- Poêler la canette.
gros oignons	kg	0,100	- Tourner les artichauts et les cuire dans un blanc.
bouquet garni	pièce	1	
vin blanc	l	0,05	
Madère	l	0,05	- Réaliser une fondue de tomates : (concassée - étuvée).
fond brun lié*	l	0,60	
<u>Garniture :</u>			
olives noires	kg	0,150	- Dénoyauter les olives noires.
pommes de terre (BF 15)	kg	1,000	- Tourner les pommes cocotte.
artichauts (4 petits)	kg	1,000	- Blanchir et rissoler les pommes cocotte.
farine	kg	p.m.	
citrons	kg	0,100	
huile	l	0,05	- Réaliser le fond de poêlage.
tomates	kg	0,400	
échalotes	kg	0,020	- Glacer la canette.
ail	gousse	1	
bouquet garni	pièce	1	- Dresser sur plat.
beurre	kg	0,100	
<u>Assaisonnement :</u>			
Sel fin	kg	p.m.	
poivre du moulin	kg	p.m.	
gros sel	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 (2 x 4)

Réalisation : <u> Quiches au jambon </u> _____ _____	SUJET n° <u> 5 - 2 </u>
---	--------------------------------------

Matières premières	Unité	Quantité	Phases essentielles
Éléments de la recette			
<u>Base :</u>			
farine	kg	0,250	- Equeuter, laver le persil. - Réaliser la pâte Brisée. - Réaliser l'appareil à flan salé.
beurre	kg	0,125	
eau	l	0,05	
oeuf	pièce	1	
sel fin	kg	0,005	
<u>Appareil à flan salé :</u>			
lait	l	0,25	- Tailler le jambon en dés. - Hacher le gruyère râpé.
crème fraîche	l	0,25	
oeuf (jaune)	pièce	2	
oeuf (entier)	pièce	2	
<u>Garniture :</u>			
jambon de Paris	kg	0,250	- Foncer les quiches.
gruyère râpé	kg	0,150	
<u>Finitions :</u>			
beurre	kg	0,020	- Garnir les quiches. - Dresser.
persil	kg	0,020	
<u>Assaisonnement :</u>			
sel fin	kg	p.m.	
noix de muscade	kg	p.m.	
piment de cayenne	kg	p.m.	
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 : Côtes de boeuf grillées, tomates grillées,
pommes allumettes, sauce béarnaise

SUJET n° 5 - 2

Matières premières	Unité	Quantité	Phases essentielles
Éléments de la recette			
<u>Base :</u>			
2 côtes de boeuf de 0,400 kg	kg	0,800	- Eplucher, laver tous les légumes.
huile	l	0,04	- Trier et laver le cresson.
<u>Sauce béarnaise :</u>			
échalotes	kg	0,030	- Parer les côtes de boeuf.
mignonnette	kg	p.m.	
vinaigre d'alcool	l	0,05	- Tailler les pommes en allumettes et les pré-cuire.
oeuf (jaune)	pièce	4	
estragon	botte	1/4	
cerfeuil	botte	1/8	
beurre	kg	0,200	- Griller les tomates et terminer au four.
<u>Garniture :</u>			
pommes de terre Bintje	kg	1,000	- Réaliser la sauce béarnaise.
friture	l	p.m.	
tomates	pièce	4	
huile	l	0,10	- Griller les côtes de boeuf (1 saignante et 1 à point).
<u>Assaisonnement :</u>			
sel fin	kg	p.m.	
poivre	kg	p.m.	- Terminer la cuisson des pommes allumettes.
<u>Finitions :</u>			
beurre	kg	0,020	- Dresser au plat et la sauce en saucière.
cresson	botte	1/4	

SUJET

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

ÉPREUVE : PRATIQUE CUISINE

SESSION 1999

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4

Réalisation : Carré de porc poêlé

SUJET n° 5 - 3

épinards à la florentine

Matières premières	Unité	Quantité	Phases essentielles
Éléments de la recette			
<u>Éléments de base :</u>			
carré de porc	kg	1,000	- Eplucher et laver les légumes.
beurre	kg	0,040	
huile	l	0,04	
vin blanc	l	0,04	- Habiller le carré.
fond de veau brun lié (*)	l	0,40	
carottes	kg	0,100	- Marquer le carré en cuisson poêlée.
gros oignons	kg	0,100	
tomates	kg	0,050	
bouquet garni	pièce	1	- Cuire les épinards à l'anglaise.
ail	kg	0,020	
<u>Garniture florentine :</u>			
pommes de terre BF 15	kg	1,000	- Tourner, blanchir et rissoler les pommes de terre "Château".
épinards	kg	1,600	
huile	l	0,02	
beurre	kg	0,150	- Suer les épinards au beurre.
persil	kg	0,020	
<u>Assaisonnement :</u>			
sel fin	kg	P.M.	- Réaliser le fond de poêlage.
sel gros	kg	P.M.	
poivre du moulin	kg	P.M.	
			- Glacer le carré.
			- Dresser sur plat.
			- Dresser les épinards en légumier.

(*) 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 : Oeufs à la neige, saveur coco

SUJET n° 5 - 3

Matières premières	Unité	Quantité	Phases essentielles
Éléments de la recette			
<u>Base :</u>			
oeuf (blanc)	pièce	8	- Monter les blancs en neige, serrer au sucre, ajouter la noix de coco râpée.
sel fin	kg	p.m.	
sucré semoule	kg	0,200	
noix de coco râpée	kg	0,100	- Pocher les oeufs à la neige.
<u>Crème anglaise :</u>			
lait	l	1	- Réaliser la crème anglaise.
oeuf (jaune)	pièce	8	- Griller la noix de coco râpée à la salamandre.
sucré semoule	kg	0,250	
vanille	gousse	1	
<u>Finition :</u>			
noix de coco râpée	kg	0,050	- Dresser les oeufs à la neige.

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

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4

Réalisation : Darnes de saumon grillées sauce paloise

SUJET n° 5 - 4

Flan de courgettes

Matières premières	Unité	Quantité	Phases essentielles
Éléments de la recette			
<u>Base :</u>			
saumon (4 darnes x 0,200)	kg	0,800	- Eplucher, laver les légumes.
citron	pièce	1	- <u>Appareil à flan salé de courgettes :</u>
huile	l	0,10	• Chemiser les moules de rondelles de courgettes cannelées, blanchies, épongées (0,100 kg),
thym	botte	p.m.	• Détailler le restant en petite macédoine,
laurier	botte	p.m.	• Sauter à l'huile d'olive,
<u>Flan de courgettes :</u>			
courgettes	kg	0,500	• Terminer l'appareil à flan salé,
huile d'olive	l	p.m.	• Emplir les moules,
œuf (entier)	pièce	2	• Cuire au bain-marie.
œuf (jaune)	pièce	1	
crème fleurette	l	0,25	
<u>Sauce paloise :</u>			
beurre	kg	0,200	- Historier les citrons.
œuf (jaune)	pièce	4	- Préparer la marinade instantanée.
vinaigre blanc	l	0,05	- Mariner les darnes.
échalotes	kg	0,020	- Réaliser la sauce paloise (dérivée de la sauce béarnaise)
poivre en grains	kg	0,002	
menthe fraîche	botte	1/4	
<u>Finitions :</u>			
citron	pièce	2	- Griller les darnes.
persil	kg	p.m.	
beurre (lustrer)	kg	0,020	- Terminer la cuisson au four.
<u>Assaisonnement :</u>			
gros sel, sel fin	kg	p.m.	- Dresser sur assiette les darnes et les flans.
poivre blanc moulu	kg	p.m.	
poivre de cayenne	kg	p.m.	* Sauce à part en saucière.

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

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8

Réalisation : Choux Chantilly aux fraises

SUJET n° 5 - 4

Matières premières	Unité	Quantité	Phases essentielles
Éléments de la recette			
<u>Base :</u>			
eau	l	0,25	- Réaliser la pâte à choux.
sel fin	kg	0,002	
beurre	kg	0,100	
farine	kg	0,150	
oeuf	pièce	4	
beurre pour plaque	kg	0,010	
<u>Dorure :</u>			
oeuf	pièce	1	- Laver, équeuter, couper les fraises.
<u>Crème Chantilly :</u>			
crème fleurette	l	0,60	- Garnir les choux (présentation libre).
sucré glace	kg	0,040	
<u>Garniture :</u>			
fraises	kg	0,250	- Dresser sur plat.
<u>Finition :</u>			
sucré glace	kg	0,020	