

C.A.P. EMPLOYE TECHNIQUE DE COLLECTIVITES

Epreuve : EP1.2 b - Préparation des repas - Partie Ecrite

page 1/2

Durée : 4 heures

Coefficient : 3 avec distribution des repas

SUJET 5 a

1) Vous devez réaliser pour 6 rationnaires le plat suivant :

♦ TOMATES AU THON MIMOSA

Donnez la liste des ingrédients nécessaires pour réaliser ce plat.

2) Vous devez réaliser pour 18 rationnaires le plat suivant :

♦ CREPES AUX CHAMPIGNONS :

Pâte :	_ Farine	0,500 kg
	_ Œufs	6 unités
	_ Lait	1 litre
	_ Sel fin	à disposition
	_ Eau	à disposition
	_ Huile	à disposition

Béchamel instantanée :

_ Lait	1,5 litre
_ Champignons	2 boîtes 4/4
_ Gruyère râpé	0,300 kg
_ Béchamel instantanée	

Vous devez établir l'organisation de votre travail

- pour les 2 plats
- dans le temps
- sur la grille jointe
- en utilisant de la couleur
- durée 30 minutes

C.A.P. EMPLOYE TECHNIQUE DE COLLECTIVITES

Epreuve : EP1.2 b - Préparation des repas - Partie Pratique

page 1/1

Durée : 4 heures

Coefficient : 3 avec distribution des repas

SUJET 5 a bis

1) Vous réalisez le plat suivant à l'aide des ingrédients cités :

♦ TOMATES AU THON MIMOSA

Tomates	6 unités (à évider)
Œufs frais	2 unités (à durcir)
Mayonnaise industrielle	à disposition
Laitue	1 unité
Thon au naturel	0,250 kg
Persil	à disposition
Olives noires	à disposition

2) Vous réalisez le plat suivant à l'aide des ingrédients cités :

♦ CREPES AUX CHAMPIGNONS :Pâte :

Farine	0,500 kg
Œufs	6 unités
Lait	1 litre
Sel fin	} à disposition
Eau	
Huile	

Béchamel instantanée :

Lait	1,5 litre
Champignons	2 boîtes 4/4
Gruyère râpé	0,300 kg
Béchamel instantanée	

C.A.P. EMPLOYE TECHNIQUE DE COLLECTIVITES

Epreuve : EP1.2 b - Préparation des repas - Partie Ecrite

page 1/2

Durée : 4 heures

Coefficient : 3 avec distribution des repas

SUJET 5 b

1) Vous devez réaliser pour 6 rationnaires le plat suivant :

♦ **TOMATES AU THON MIMOSA**

Donnez la liste des ingrédients nécessaires pour réaliser ce plat.

2) Vous devez réaliser pour 18 rationnaires le plat suivant :

♦ **CUISSES DE POULET ROTIES :**

Cuisses de poulet de 1 kg	18 unités
Oignons	0,500 kg
Huile	} à disposition
Margarine	
Sel, poivre	
Bouquet garni	
Vin blanc	1/4 litre
Eau	à disposition
Fond de volaille	pour 2 litres de sauce

♦ **SALADE VERTE :**

Laitues	4 unités
Huile, vinaigre, moutarde	à disposition
Sel, poivre	à disposition
Echalotes	à disposition

Vous devez établir l'organisation de votre travail

- pour les 2 plats
- dans le temps
- sur la grille jointe
- en utilisant de la couleur
- durée 30 minutes

C.A.P. EMPLOYE TECHNIQUE DE COLLECTIVITES

Epreuve : EP1.2 b - Préparation des repas - Partie Pratique

page 1/1

Durée : 4 heures

Coefficient : 3 avec distribution des repas

SUJET 5 b bis

1) Vous réalisez le plat suivant à l'aide des ingrédients cités :

♦ TOMATES AU THON MIMOSA

Tomates	6 unités (à évider)
Œufs frais	2 unités (à durcir)
Mayonnaise industrielle	à disposition
Laitue	1 unité
Thon au naturel	0,250 kg
Persil	à disposition
Olives noires	à disposition

2) Vous réalisez le plat suivant à l'aide des ingrédients cités :

♦ CUISSSES DE POULET RÔTIES :

Cuisses de poulet de 1 kg	18 unités
Oignons	0,500 kg
Huile	} à disposition
Margarine	
Sel, poivre	
Bouquet garni	
Vin blanc	1/4 litre
Eau	à disposition
Fond de volaille	pour 2 litres de sauce

♦ SALADE VERTE :

Laitues	4 unités
Huile, vinaigre, moutarde	} à disposition
Echalotes	
Sel, poivre	

C.A.P. EMPLOYE TECHNIQUE DE COLLECTIVITES

Epreuve : EP1.2 b - Préparation des repas - Partie Ecrite

page 1/2

Durée : 4 heures

Coefficient : 3 avec distribution des repas

SUJET 5 c

1) Vous devez réaliser pour 6 rationnaires le plat suivant :

♦ **TOMATES AU THON MIMOSA**

Donnez la liste des ingrédients nécessaires pour réaliser ce plat.

2) Vous devez réaliser pour 18 rationnaires le plat suivant :

♦ **JARDINIÈRE DE LEGUMES :**

Carottes surgelées	1 kg
Navets morceaux surgelés	1 kg
Petits pois surgelés	2 kg
Pommes de terre fermes fraîches	2 kg
Lard fumé	0,400 kg
Oignons	1 kg
Persil	1 botte
Ail	1 tête
Sel	à disposition

Vous devez établir l'organisation de votre travail

- pour les 2 plats
- dans le temps
- sur la grille jointe
- en utilisant de la couleur
- durée 30 minutes

C.A.P. EMPLOYE TECHNIQUE DE COLLECTIVITES

Epreuve : EP1.2 b - Préparation des repas - Partie Pratique

page 1/1

Durée : 4 heures

Coefficient : 3 avec distribution des repas

SUJET 5 c bis

1) Vous réalisez le plat suivant à l'aide des ingrédients cités :

♦ TOMATES AU THON MIMOSA

Tomates	6 unités (à évider)
Œufs frais	2 unités (à durcir)
Mayonnaise industrielle	à disposition
Laitue	1 unité
Thon au naturel	0,250 kg
Persil	à disposition
Olives noires	à disposition

2) Vous réalisez le plat suivant à l'aide des ingrédients cités :

♦ JARDINIÈRE DE LEGUMES :

Carottes surgelées	1 kg
Navets morceaux surgelés	1 kg
Petits pois surgelés	2 kg
Pommes de terre fermes fraîches	2 kg
Lard fumé	0,400 kg
Oignons	1 kg
Persil	1 botte
Ail	1 tête
Sel	à disposition

C.A.P. EMPLOYE TECHNIQUE DE COLLECTIVITES

Epreuve : EP1.2 b - Préparation des repas - Partie Ecrite

page 1/2

Durée : 4 heures

Coefficient : 3 avec distribution des repas

SUJET 5 d

1) Vous devez réaliser pour 6 rationnaires le plat suivant :

♦ TOMATES AU THON MIMOSA

Donnez la liste des ingrédients nécessaires pour réaliser ce plat.

2) Vous devez réaliser pour 18 rationnaires le plat suivant :

♦ GATEAU CAMELISE A L'ANANAS :

Farine	0,450 kg
Beurre	0,450 kg
Sucre	0,450 kg
Œufs	9 unités
Levure chimique	0,040 kg
Sucre vanillé	4 sachets
Ananas en tranches	2 boîtes 4/4
Sucre	0,150 kg
Eau	
Citron	
Beurre	à disposition
Farine	à disposition

Vous devez établir l'organisation de votre travail

- pour les 2 plats
- dans le temps
- sur la grille jointe
- en utilisant de la couleur
- durée 30 minutes

C.A.P. EMPLOYE TECHNIQUE DE COLLECTIVITES

Epreuve : EP1.2 b - Préparation des repas - Partie Pratique

page 1/1

Durée : 4 heures

Coefficient : 3 avec distribution des repas

SUJET 5 d bis

1) Vous réalisez le plat suivant à l'aide des ingrédients cités :

♦ TOMATES AU THON MIMOSA

Tomates	6 unités (à évider)
Œufs frais	2 unités (à durcir)
Mayonnaise industrielle	à disposition
Laitue	1 unité
Thon au naturel	0,250 kg
Persil	à disposition
Olives noires	à disposition

2) Vous réalisez le plat suivant à l'aide des ingrédients cités :

♦ GATEAU CAMELISE A L'ANANAS :Pâte :

Farine	0,450 kg
Beurre	0,450 kg
Sucre	0,450 kg
Œufs	9 unités
Levure chimique	0,040 kg
Sucre vanillé	4 sachets
Ananas en tranches	2 boîtes 4/4

Caramel :

Sucre	0,150 kg
Eau	
Citron	
Beurre	à disposition
Farine	à disposition

C.A.P. EMPLOYE TECHNIQUE DE COLLECTIVITES

Epreuve : EP1.2 b - Préparation des repas - Partie Ecrite

page 1/2

Durée : 4 heures

Coefficient : 3 avec distribution des repas

SUJET 6 a

1) Vous devez réaliser pour 6 rationnaires le plat suivant :

♦ **TARTE AUX POIREAUX**

Donnez la liste des ingrédients nécessaires pour réaliser ce plat.

2) Vous devez réaliser pour 18 rationnaires le plat suivant :

♦ **TOMATES FARCIES AU TABOULE :**

Semoule pour taboulé	0,450 kg
Tomates rondes	18 unités
Concombres	0,400 kg
Laitue	1 unité
Citrons	2 unités
Huile d'olive	0,1 litre

Vous devez établir l'organisation de votre travail

- pour les 2 plats
- dans le temps
- sur la grille jointe
- en utilisant de la couleur
- durée 30 minutes

C.A.P. EMPLOYE TECHNIQUE DE COLLECTIVITES

Epreuve : EP1.2 b - Préparation des repas - Partie Pratique

page 1/1

Durée : 4 heures

Coefficient : 3 avec distribution des repas

SUJET 6 a bis

1) Vous réalisez le plat suivant à l'aide des ingrédients cités :

♦ TARTE AUX POIREAUX

Pâte brisée :	Farine	0,200 kg
	Margarine	0,100 kg
	Eau	
	Sel	
Garniture :	Poireaux	0,400 kg
	Margarine	0,080 kg
	Poitrine de porc fumée	0,100 kg
	Gruyère râpé	0,080 kg
	Lait	0,3 litre
	Œufs	4 unités
	Crème fraîche	2 cuillères à soupe
	Sel, poivre	

2) Vous réalisez le plat suivant à l'aide des ingrédients cités :

♦ TOMATES FARCIES AU TABOULE :

Taboulé	0,450 kg
Tomates rondes	18 unités
Concombres	0,400 kg
Laitue	1 unité
Citrons	2 unités
Huile d'olive	0,1 l

C.A.P. EMPLOYE TECHNIQUE DE COLLECTIVITES

Epreuve : EP1.2 b - Préparation des repas - Partie Ecrite

page 1/2

Durée : 4 heures

Coefficient : 3 avec distribution des repas

SUJET 6 b

1) Vous devez réaliser pour 6 rationnaires le plat suivant :

♦ TARTE AUX POIREAUX

Donnez la liste des ingrédients nécessaires pour réaliser ce plat.

2) Vous devez réaliser pour 18 rationnaires le plat suivant :

♦ CUISSES DE LAPIN SAUTEES CHASSEUR :

Cuisses de lapin	18 unités (suivant grosseur)
Farine	0,100 kg
Huile	0,3 litre
Oignons	0,200 kg
Vin blanc sec	0,2 litre
Fond de veau lié tomate	0,75 litre
Champignons de Paris en boîte	0,300 kg
Sel, poivre	
Persil	

Vous devez établir l'organisation de votre travail

- pour les 2 plats
- dans le temps
- sur la grille jointe
- en utilisant de la couleur
- durée 30 minutes

C.A.P. EMPLOYE TECHNIQUE DE COLLECTIVITES

Epreuve : EP1.2 b - Préparation des repas - Partie Pratique

page 1/1

Durée : 4 heures

Coefficient : 3 avec distribution des repas

SUJET 6 b bis

1) Vous réalisez le plat suivant à l'aide des ingrédients cités :

♦ TARTE AUX POIREAUX

Pâte brisée :	Farine	0,200 kg
	Margarine	0,100 kg
	Eau	
	Sel	
Garniture	Poireaux	0,400 kg
	Margarine	0,080 kg
	Poitrine de porc fumée	0,100 kg
	Gruyère râpé	0,080 kg
	Lait	0,3 litres
	Œufs	4 unités
	Crème fraîche	2 cuillères à soupe
	Sel, poivre	

2) Vous réalisez le plat suivant à l'aide des ingrédients cités :

♦ CUISSES DE LAPIN SAUTEES CHAUSSEUR :

Cuisses de lapin	18 unités
Farine	0,100 kg
Huile	0,3 litre
Oignons	0,200 kg
Vin blanc sec	0,2 litre
Fond de veau lié tomate	0,75 litre
Champignons de Paris (boîte)	0,300 kg
Sel, poivre	
Persil	

C.A.P. EMPLOYE TECHNIQUE DE COLLECTIVITES

Epreuve : EP1.2 b - Préparation des repas - Partie Ecrite

page 1/2

Durée : 4 heures

Coefficient : 3 avec distribution des repas

SUJET 6 c

1) Vous devez réaliser pour 6 rationnaires le plat suivant :

♦ TARTE AUX POIREAUX

Donnez la liste des ingrédients nécessaires pour réaliser ce plat.

2) Vous devez réaliser pour 18 rationnaires le plat suivant :

♦ POMMES BOULANGERES :

Pommes de terre	6 kg
Oignons	0,500 kg
Huile	0,1 litre
Beurre (plats)	0,080 kg
Sel, poivre	} à disposition
Bouquet garni	
Ail	
Bouillon de volaille	

Vous devez établir l'organisation de votre travail

- pour les 2 plats
- dans le temps
- sur la grille jointe
- en utilisant de la couleur
- durée 30 minutes

C.A.P. EMPLOYE TECHNIQUE DE COLLECTIVITES

Epreuve : EP1.2 b - Préparation des repas - Partie Pratique

page 1/1

Durée : 4 heures

Coefficient : 3 avec distribution des repas

SUJET 6 c bis

1) Vous réalisez le plat suivant à l'aide des ingrédients cités :

♦ TARTE AUX POIREAUX

Pâte brisée :	Farine	0,200 kg
	Margarine	0,100 kg
	Eau	
	Sel	
Garniture	Poireaux	0,400 kg
	Margarine	0,080 kg
	Poitrine de porc fumée	0,100 kg
	Gruyère râpé	0,080 kg
	Lait	0,3 litre
	Œufs	4 unités
	Crème fraîche	2 cuillères à soupe
	Sel, poivre	

2) Vous réalisez le plat suivant à l'aide des ingrédients cités :

♦ POMMES BOULANGERES :

Pommes de terre	5 kg
Oignons	0,500 kg
Huile	0,1 litre
Beurre (plats)	0,080 kg
Sel, poivre	
Bouquet garni	} à disposition
Ail	
Bouillon de volaille	

C.A.P. EMPLOYE TECHNIQUE DE COLLECTIVITES

Epreuve : EP1.2 b - Préparation des repas - Partie Ecrite

page 1/2

Durée : 4 heures

Coefficient : 3 avec distribution des repas

SUJET 6 d

1) Vous devez réaliser pour 6 rationnaires le plat suivant :

♦ TARTE AUX POIREAUX

Donnez la liste des ingrédients nécessaires pour réaliser ce plat.

2) Vous devez réaliser pour 18 rationnaires le plat suivant :

♦ FLAN AUX CERISES :

Entremet, flan pâtissier	poudre pour 2,5 litres de lait
Cerises au sirop dénoyautées	0,400 kg
Nappage blond	0,250 kg
Beurre (moules)	0,040 kg

♦ BROWNIES

Préparation instantanée pour brownies pour 18

Vous devez établir l'organisation de votre travail

- pour les 2 plats
- dans le temps
- sur la grille jointe
- en utilisant de la couleur
- durée 30 minutes

C.A.P. EMPLOYE TECHNIQUE DE COLLECTIVITES

Epreuve : EP1.2 b - Préparation des repas - Partie Pratique

page 1/1

Durée : 4 heures

Coefficient : 3 avec distribution des repas

SUJET 6 d bis

1) Vous réalisez le plat suivant à l'aide des ingrédients cités :

◆ TARTE AUX POIREAUX

Pâte brisée :	Farine	0,200 kg
	Margarine	0,100 kg
	Eau	
	Sel	
Garniture	Poireaux	0,400 kg
	Margarine	0,080 kg
	Poitrine de porc fumée	0,100 kg
	Gruyère râpé	0,080 kg
	Lait	0,3 litre
	Œufs	4 unités
	Crème fraîche	2 cuillères à soupe
	Sel, poivre	

2) Vous réalisez le plat suivant à l'aide des ingrédients cités :

◆ FLAN AUX CERISES :

Entremet, flan pâtissier	poudre pour 2,5 litres de lait
Cerises au sirop dénoyautées	0,400 kg
Nappage blond	0,250 kg
Beurre (moules)	0,040 kg

◆ BROWNIES

Préparation pour brownies	pour 18
---------------------------	---------