

**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 7 a**

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

**♦ QUICHE**

**Donnez la liste des ingrédients nécessaires pour réaliser ce plat.**

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

**♦ COQUILLES DE POISSON :**

Poisson en filets surgelé	3 kg
Laitue	1 unité
Tomates	5 unités
Olives noires	à disposition
Mayonnaise	à disposition
Court bouillon instantané	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 7 a bis**

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

**◆ QUICHE**

Pâte brisée :	Farine	0,300 kg
	Margarine	0,150 kg
	Eau	0,075 kg
	Sel	
Appareil :	Lait	1/3 litre
	Œufs	3 unités
	Poitrine fumée	0,200 kg
	Gruyère râpé	0,200 kg
	Sel, poivre	à disposition

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

**◆ COQUILLES DE POISSON :**

Poisson en filets surgelé	3 kg
Laitue	1 unité
Tomates	5 unités
Olives noires	à disposition
Mayonnaise	à disposition
Court bouillon instantané	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 7 b**

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

**♦ QUICHE**

**Donnez la liste des ingrédients nécessaires pour réaliser ce plat.**

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

**♦ BLANQUETTE DE DINDE :**

Blanquette de dinde sans os	5 kg
Vin blanc	3 verres
Carottes	1 kg
Oignons	4 unités
Matière grasse	0,200 kg
Farine	0,200 kg
Œufs	4 unités
Eau, sel, poivre	
Bouquet garni	

**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 7 b bis**

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

**◆ QUICHE**

Pâte brisée :	Farine	0,300 kg
	Margarine	0,150 kg
	Eau	0,075 kg
	Sel	
Appareil :	Lait	1/3 litre
	Œufs	3 unités
	Poitrine fumée	0,200 kg
	Gruyère râpé	0,200 kg
	Sel, poivre	à disposition

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

**◆ BLANQUETTE DE DINDE :**

Blanquette de dinde sans os	5 kg
Vin blanc	3 verres
Carottes	1 kg
Oignons	4 unités
Matière grasse	0,200 kg
Farine	0,200 kg
Œufs	4 unités
Eau, sel, poivre	
Bouquet garni	

**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 7 c**

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

**♦ QUICHE**

**Donnez la liste des ingrédients nécessaires pour réaliser ce plat.**

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

**♦ POMMES DE TERRE A L'ANGLAISE :**

Pommes de terre	6 kg
Beurre ou sauce	

**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 7 c bis**

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

**♦ QUICHE**

Pâte brisée :	Farine	0,300 kg
	Margarine	0,150 kg
	Eau	0,075 kg
	Sel	
Appareil :	Lait	1/3 litre
	Œufs	3 unités
	Poitrine fumée	0,200 kg
	Gruyère râpé	0,200 kg
	Sel, poivre	à disposition

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

**♦ POMMES DE TERRE A L'ANGLAISE :**

Pommes de terre	6 kg
Beurre ou sauce	

**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 7 d**

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

**♦ QUICHE**

**Donnez la liste des ingrédients nécessaires pour réaliser ce plat.**

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

**♦ FEUILLETES A L'ABRICOT :**

Pâte feuilletée	1 kg
Poudre à crème pâtissière	pour 1 litre de lait
Sucre, œufs	selon mode d'emploi
Abricots au sirop	1 boîte 4/4
Sucre glace	

**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 7 d bis**

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

**◆ QUICHE**

Pâte brisée :	Farine	0,300 kg
	Margarine	0,150 kg
	Eau	0,075 kg
	Sel	
Appareil :	Lait	1/3 litre
	Œufs	3 unités
	Poitrine fumée	0,200 kg
	Gruyère râpé	0,200 kg
	Sel, poivre	à disposition

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

**◆ FEUILLETES A L'ABRICOT :**

Pâte feuilletée	1 kg
Poudre à crème pâtissière	pour 1 litre de lait
Sucre, œufs	selon le mode d'emploi
Abricots au sirop	1 boîte 4/4
Sucre glace	



**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 8 a**

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

**♦ CREPES AU JAMBON**

**Donnez la liste des ingrédients nécessaires pour réaliser ce plat.**

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

**♦ SALADE PAYSANNE :**

Batavia		2 unités
Poitrine de porc fumée		0,200 kg
Croûtons industriels		0,100 kg
Gruyère (morceau)		0,100 kg
Sel, poivre	}	à disposition
Vinaigre		
Huile		
Moutarde		

**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 8 a bis**

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

**♦ CREPES AU JAMBON**

Pâte :	Lait	0,5 litre
	Farine	0,250 kg
	Œufs	3 unités
	Sel, poivre	à disposition
	Huile	à disposition

Garniture :	Margarine	0,050 kg
	Farine	0,050 kg
	Lait	0,5 litre
	Gruyère	0,050 kg
	Jambon blanc	0,150 kg
	Sel, poivre, muscade	

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

**♦ SALADE PAYSANNE :**

Batavia	2 unités
Poitrine de porc fumée	0,200 kg
Croûtons industriels	0,100 kg
Gruyère (morceau)	0,100 kg
Sel, poivre	} à disposition
Vinaigre	
Huile	
Moutarde	

**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 8 b**Menu à servir à des personnes âgées

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

**♦ CREPES AU JAMBON****Donnez la liste des ingrédients nécessaires pour réaliser ce plat.**

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

**♦ COTES DE PORC SAUTEES SAUCE TOMATE :**

Côtes de porc	18 unités
Huile d'arachide	0,1 litre
Margarine	0,150 kg
Fond de veau lié tomate	} à disposition
Concentré de tomate	
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 8 b bis**

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

**♦ CREPES AU JAMBON**

Pâte :	Lait	0,5 litre
	Farine	0,250 kg
	Œufs	3 unités
	Sel, poivre	à disposition
	Huile	à disposition
Garniture :	Margarine	0,050 kg
	Farine	0,050 kg
	Lait	0,5 litre
	Gruyère	0,050 kg
	Jambon blanc	0,150 kg
	Sel, poivre, muscade	

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

**♦ COTES DE PORC SAUTEES SAUCE TOMATE :**

Côtes de porc	18 unités
Huile d'arachide	0,1 litre
Margarine	0,150 kg
Fond de veau lié tomate	} à disposition
Concentré de tomate	
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 8 c**Menu à servir à des personnes âgées

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

♦ **CREPES AU JAMBON****Donnez la liste des ingrédients nécessaires pour réaliser ce plat.**

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

♦ **TIMBALE MILANAISE :**

Coquillettes	1 kg
Jambon blanc (tranché)	0,500 kg
Champignons émincés (en boîte)	0,300 kg
Gruyère râpé	0,300 kg
Margarine	0,150 kg
Farine	0,150 kg
Concentré de tomate	0,150 kg
Eau	à disposition
Sel, poivre	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 8 c bis**

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

**♦ CREPES AU JAMBON**

Pâte	Lait	0,5 litre
	Farine	0,250 kg
	Œufs	3 unités
	Sel, poivre	à disposition
	Huile	à disposition
Garniture	Margarine	0,050 kg
	Farine	0,050 kg
	Lait	0,5 litre
	Gruyère	0,050 kg
	Jambon blanc	0,150 kg
	Sel, poivre, muscade	

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

**♦ TIMBALE MILANAISE :**

Coquillettes	1 kg
Jambon blanc (tranché)	0,500 kg
Champignons émincés (en boîte)	0,300 kg
Gruyère râpé	0,300 kg
Margarine	0,150 kg
Farine	0,150 kg
Concentré de tomate	0,150 kg
Eau	à disposition
Sel, poivre	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 8 d**Menu à servir à des personnes âgées

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

**♦ CREPES AU JAMBON**

**Donnez la liste des ingrédients nécessaires pour réaliser ce plat.**

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

**♦ CREME RENVERSEE AU CAMEL :**

Préparation instantanée	pour 2 litres de lait
Lait	2 litres
Autre ingrédients	en fonction du mode d'emploi
Vanille	à disposition
Sucre en morceaux	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 8 d bis**

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

♦ **CREPES AU JAMBON**

Pâte	Lait	0,5 litre
	Farine	0,250 kg
	Œufs	3 unités
	Sel, poivre	à disposition
	Huile	à disposition
Garniture :	Margarine	0,050 kg
	Farine	0,050 kg
	Lait	0,5 litre
	Gruyère	0,050 kg
	Jambon blanc	0,150 kg
	Sel, poivre, muscade	

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

♦ **CREME RENVERSEES AU CARMEL :**

Préparation instantanée	pour 2 litres de lait
Lait	2 litres
Autres ingrédients	en fonction du mode d'emploi
Vanille	à disposition
Sucre en morceaux	à disposition