

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 11 a

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

♦ CREPES AU SUCRE

Donnez la liste des ingrédients nécessaires pour réaliser ce plat.

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

♦ TOMATES AU SOJA :

Tomates	18 unités
Pousses de soja	1 boîte 4/4
Poivron rouge	1 unité
Poivron vert	1 unité
Cœurs de palmier	1 boîte 4/4
Vinaigrette industrielle	à disposition
Persil, laitue	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 11 a bis

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

♦ CREPES AU SUCRE

Farine	0,250 kg
Œufs	3 unités
Lait	0,5 litre
Sucre, sel	à disposition
Matière grasse	à disposition

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

♦ TOMATES AU SOJA :

Tomates	18 unités
Pousses de soja	1 boîte 4/4
Poivron rouge	1 unité
Poivron vert	1 unité
Cœurs de palmier	1 boîte 4/4
Vinaigrette industrielle	à disposition
Persil, laitue	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 11 b

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

♦ CREPES AU SUCRE

Donnez la liste des ingrédients nécessaires pour réaliser ce plat.

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

♦ POISSON SAUCE CREVETTE :

Portions de poisson surgelé (pavé ou filet)	18 unités
Court bouillon	pour 3 litres
Champignons	1 boîte 4/4
Crevettes décortiquées	0,500 kg
Crème fraîche	0,200 kg
Margarine	0,200 kg
Farine	0,200 kg
Court bouillon	2 litres environ
Sel, poivre	à disposition
Persil	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 11 b bis

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

♦ CREPES AU SUCRE

Farine	0,250 kg
Œufs	3 unités
Lait	0,5 litre
Sucre, sel	à disposition
Matière grasse	à disposition

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

♦ POISSON SAUCE CREVETTE :

Portions de poisson surgelé (pavé ou filet)	18 unités
Court bouillon	pour 3 litre
Champignons	1 boîte 4/4
Crevettes décortiquées	0,500 kg
Crème fraîche	0,200 kg
Margarine	0,200 kg
Farine	0,200 kg
Court bouillon	2 litres environ
Sel, poivre	à disposition
Persil	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 11 c

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

♦ CREPES AU SUCRE

Donnez la liste des ingrédients nécessaires pour réaliser ce plat.

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

♦ EPINARDS SAUCE SUPREME :

Epinards branches surgelés	5 kg
Oignons	0,500 kg
Sauce suprême	pour 2 litres
Œufs	8 unités
Matière grasse	à disposition
Persil	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 11 c bis

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

◆ CREPES AU SUCRE

Farine	0,250 kg
Œufs	3 unités
Lait	0,5 litre
Sucre, sel	à disposition
Matière grasse	à disposition

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

◆ EPINARDS SAUCE SUPREME :

Epinards branches surgelés	5 kg
Oignons	0,500 kg
Sauce suprême	pour 2 litres
Œufs	8 unités
Matière grasse	à disposition
Persil	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 11 d

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

♦ **CREPES AU SUCRE**

Donnez la liste des ingrédients nécessaires pour réaliser ce plat.

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

♦ **TARTELETTES FAÇON HELENE :**

Tartelettes sablées prêtes à cuire	18 unités
Mousse chocolat, poudre	pour 18 rationnaires
Eau ou lait	suyant mode d'emploi
Poires au sirop	1 boîte 4/4
Noix de coco râpée	0,150 kg
Sauce chocolat	à disposition
Copeaux de chocolat	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 11 d bis

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

♦ CREPES AU SUCRE

Farine	0,250 kg
Œufs	3 unités
Lait	0,5 litre
Sucre, sel	à disposition
Matière grasse	à disposition

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

♦ TARTELETTES FAÇON HELENE :

Tartelettes sablées prêtes à cuire	18 unités
Mousse chocolat, poudre	pour 18 rationnaires
Eau ou lait	suit mode d'emploi
Poires au sirop	1 boîte 4/4
Noix de coco râpée	0,150 kg
Sauce chocolat	à disposition
Copeaux de chocolat	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 12 a

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

♦ **TARTE AUX CERISES FRAICHES**

Donnez la liste des ingrédients nécessaires pour réaliser ce plat.

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

♦ **SALADE DE PATES AU THON :**

Coquillettes	0,400 kg
Concombres	2 unités
Tomates	1,200 kg
Thon	½ boîte 3/1
Mayonnaise	à disposition
Laitue	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 12 a bis

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

♦ TARTE AUX CERISES FRAICHES

Farine	0,200 kg
Matière grasse	0,100 kg
Eau	0,5 dl
Sel	
Cerises fraîches	0,500 kg
Sucre	à disposition
Nappage rouge ou blond	à disposition

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

♦ SALADE DE PATES AU THON :

Coquillettes	0,400 kg
Concombres	2 unités
Tomates	1,200 kg
Thon	½ boîte 3/1
Mayonnaise	à disposition
Laitue	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 12 b

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

♦ TARTE AUX CERISES FRAICHES

Donnez la liste des ingrédients nécessaires pour réaliser ce plat.

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

♦ SAUTE DE VEAU MODE PROVENÇALE :

Sauté de veau sans os	3 kg
Oignons	0,300 kg
Poivron rouge	1 unité
Poivron vert	1 unité
Carottes	0,300 kg
Ail	½ tête
Fond blanc de veau	pour 2 litres
Crème liquide	1 litre
Olives noires	0,150 kg
Huile d'olive	à disposition
Vin blanc	à disposition
Sel, poivre	

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 12 b bis

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

♦ TARTE AUX CERISES FRAICHES

Farine	0,200 kg
Matière grasse	0,100 kg
Eau	0,5 dl
Sel	
Cerises fraîches	0,500 kg
Sucre	à disposition
Nappage rouge ou blond	à disposition

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

♦ SAUTE DE VEAU MODE PROVENÇALE :

Sauté de veau sans os	3 kg
Oignons	0,300 kg
Poivron rouge	1 unité
Poivron vert	1 unité
Carottes	0,300 kg
Ail	½ tête
Fond blanc de veau	pour 2 litres
Crème liquide	1 litres
Olives noires	0,150 kg
Huiles d'olive	à disposition
Vin blanc	à disposition
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 12 c

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

♦ TARTE AUX CERISES FRAICHES

Donnez la liste des ingrédients nécessaires pour réaliser ce plat.

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

♦ GRATIN DE SALSIFIS :

Salsifis surgelés	5 kg
Lait	3 litres
Matière grasse	0,200 kg
Farine	0,200 kg
Gruyère râpé	0,300 kg
Sel, poivre, muscade	

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 12 c bis

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

♦ TARTE AUX CERISES FRAICHES

Farine	0,200 kg
Matière grasse	0,100 kg
Eau	0,5 dl
Sel	
Cerises fraîches	0,500 kg
Sucre	à disposition
Nappage rouge ou blond	à disposition

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

♦ GRATIN DE SALSIFIS :

Salsifis surgelés	5 kg
Lait	3 litres
Matière grasse	0,200 kg
Farine	0,200 kg
Gruyère râpé	0,300 kg
Sel, poivre, muscade	

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 12 d

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

♦ TARTE AUX CERISES FRAICHES

Donnez la liste des ingrédients nécessaires pour réaliser ce plat.

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

♦ ECLAIRS :

Eau	0,75 litre
Matière grasse	0,190 kg
Farine	0,375 kg
Œufs	12 unités
Poudre pâtissière	pour 1,5 litre
Eau ou lait	suyvant mode d'emploi
Parfum au choix	
Fondant ou nappage	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 12 d bis

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

◆ TARTE AUX CERISES FRAICHES

Farine	0,200 kg
Matière grasse	0,100 kg
Eau	0,5 dl
Sel	
Cerises fraîches	0,500 kg
Sucre	à disposition
Nappage rouge ou blond	à disposition

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

◆ ECLAIRS :

Eau	0,75 litre
Matière grasse	0,190 kg
Farine	0,375 kg
Œufs	12 unités
Poudre pâtissière	pour 1,5 litre
Eau ou lait	suyvant mode d'emploi
Parfum au choix	
Fondant ou nappage	à disposition