

# SUJET N° 43J0406M

PRODUIRE ET DISTRIBUER LES 2 PLATS  
À L'AIDE DES FICHES TECHNIQUES SUIVANTES

- ➔ *Estouffade provençale, légumes glacés* (4 personnes)
- ➔ *Choux chantilly* (8 personnes)

Sujet national	Session 2009	SUJET 43J0406M	
CAP CUISINE		6	
Épreuve : EP2 – Productions culinaires	Durée : 4H30	Coef : 10	page 1/3

## FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

INTITULÉ	Nombre de personnes
Estouffade provençale, légumes glacés	4 couverts

MATIÈRES PREMIÈRES	UNITÉ	QUANTITÉ	TECHNIQUES DE RÉALISATION
<b>BASE</b>			<p><b>1 - Mettre en place le poste de travail.</b></p> <p><b>2 - Préparer les garnitures aromatiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Éplucher, laver et tailler en mirepoix carottes et oignons.</li> <li>- Monder, épépiner et concasser les tomates.</li> </ul> <p><b>3 - Marquer l'estouffade en cuisson :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vérifier et parer si besoin les morceaux de viandes.</li> <li>- Rissoler la viande dans un rondau bas avec l'huile d'olive.</li> <li>- Singer, torrifier, ajouter le concentré de tomate.</li> <li>- Mouiller avec le vin blanc et le fond brun.</li> <li>- Ajouter l'ail écrasé, saler et poivrer.</li> <li>- Cuire l'estouffade au four.</li> </ul> <p><b>4 - Tourner et glacer les légumes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tourner les carottes et les navets.</li> <li>- Glacer à brun les différents légumes.</li> </ul> <p><b>5 - Réaliser la fondue de tomate.</b></p> <p><b>6 - Finir l'estouffade :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'assurer de la cuisson.</li> <li>- Décanter les morceaux de viande.</li> <li>- Passer la sauce au chinois, rectifier la consistance de la sauce, assaisonner.</li> <li>- Ajouter les <math>\frac{3}{4}</math> de la fondue de tomate.</li> <li>- Ajouter les olives vertes dénoyautées.</li> <li>- Réserver.</li> </ul> <p><b>7 - Dresser :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Remettre en température les légumes.</li> <li>- Dresser l'estouffade au plat.</li> <li>- Poser au centre la fondue de tomate.</li> <li>- Parsemer de persil haché.</li> </ul>
- Bœuf paré sans os	kg	0,800	
- Huile d'olive	l	0,025	
- Carottes	kg	0,080	
- Oignons	kg	0,080	
- Farine	kg	0,020	
- Bouquet garni	p	1	
- Ail	kg	0,020	
- Vin blanc	l	0,50	
- Fond brun de veau clair	l	0,50	
- Concentré de tomate	kg	0,020	
<b>LÉGUMES TOURNÉS</b>			
- Carottes			
- Navets	kg	0,400	
- Sucre	kg	0,400	
- Beurre	kg	0,030	
	kg	0,050	
<b>FONDUE DE TOMATES</b>			
- Huile d'olive			
- Oignons			
- Tomates	l	0,02	
- Ail	kg	0,040	
	kg	0,500	
	gousse	2	
<b>FINITION</b>			
- Olives vertes dénoyautées			
- Persil plat	kg	0,100	
<b>ASSAISONNEMENT</b>			
- Sel fin	kg	0,040	
- Poivre du moulin	kg	PM	
	kg	PM	
<b>MATÉRIEL DE PRÉPARATION</b>			<b>MATÉRIEL DE DRESSAGE</b>
Rondeau haut, sautoir, russe, chinois.			Plat ovale, légumier.

## FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

<b>INTITULÉ</b>	Nombre de personnes
Choux Chantilly	8 couverts

MATIÈRES PREMIÈRES	UNITÉ	QUANTITÉ	TECHNIQUES DE RÉALISATION
<b>CHOUX</b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1 - Mettre en place le poste de travail.</li> <li>2 - Réaliser la pâte à choux :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coucher, dorer et cuire les choux.</li> </ul> </li> <li>3 - Réaliser la crème chantilly.</li> <li>4 - Finitions :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garnir les choux à l'aide de la poche à douille.</li> <li>- Saupoudrer de sucre glace.</li> </ul> </li> <li>5 - Dresser les choux                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dresser les choux sur le plat de service recouvert d'un papier dentelle.</li> </ul> </li> </ol>
- Eau	l	0,25	
- Sel fin	kg	0,005	
- Beurre	kg	0,080	
- Farine	kg	0,125	
- Œuf entier	p	4	
<b>DORURE</b>			
- Œuf	p	1	
<b>CHANTILLY.</b>			
- Crème fleurette	l	0,60	
- Sucre glace	kg	0,040	
- Extrait de vanille	l	PM	
<b>FINITION</b>			
- Sucre glace	kg	0,020	

MATÉRIEL DE PRÉPARATION	MATÉRIEL DE DRESSAGE
Tamis, spatule en bois, russe, calotte, ramequin, plaque pâtisserie, pinceau, poches à douille, fourchette, fouet, cul de poule, saupoudreuse	Plat rond et papier dentelle

**Synthèse des techniques mises en œuvre**  
**Vérification de l'équilibre des exigences**

**PLATS À RÉALISER :**

- 1) Estouffade de bœuf provençale, légumes glacés.
- 2) Choux chantilly.

Techniques mises en œuvre	A	B	C
<b>Préparations culinaires :</b> - Laver, éplucher des légumes - Monder des tomates - Parer et détailler de la viande - Tourner des légumes	X X	X X	
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<i>Minimum</i>	<i>1 A</i>	<i>2 B ou 2 C</i>	
<b>Cuissons :</b> - Remettre en température les légumes - Glacer des légumes à brun - Cuire un ragoût à brun	X	X	X
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<i>Minimum</i>	<i>1 A</i>	<i>1 B</i>	<i>1 C</i>
<b>Appareils, fonds, sauces :</b> - Utiliser un produit semi-élaboré - Lier à la farine - Réaliser une sauce brune	X	X	X
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<i>Minimum</i>	<i>1 A</i>	<i>1 B</i>	<i>1 C</i>
<b>Pâtisserie :</b> - Utiliser une poche à douille - Réaliser une pâte à choux - Coucher et cuire des choux	X	X X	
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<i>Minimum</i>	<i>1 A</i>	<i>(1 B et 1 C) ou (2 B ou 2 C)</i>	