

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4

CARRÉ D'AGNEAU AUX PRIMEURS

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	BASE	GARNITURE	JUS	FINITION	TOTAL DENREES
<p>BASE :</p> <p>- Parer, habiller et mançonner le carré. - Cuire le carré au four.</p> <p>GARNITURE :</p> <p>- Carottes et navets tournés et glacés à blanc. - Haricots verts et petits pois cuits à l'anglaise. - Pommes de terre façon cocotte. - Garniture aromatique du jus de rôti.</p> <p>FINITION :</p> <p>- Faire le jus de rôti.</p> <p>DRESSAGE :</p> <p>- Sur plat ovale avec la garniture. - Jus en saucière.</p> <p>* surgelés</p>	BOUCHERIE :						
	- Carré	Kg	1				1
	CREMERIE :						
	- Beurre	Kg	0,020			0,020	
	ECONOMAT :						
	- Sel fin	Kg	P.M	P.M	P.M	P.M	P.M
	- Poivre	Kg	P.M	P.M	P.M	P.M	P.M
	- Sucre	Kg			P.M		P.M
	- Sel gros	Kg			P.M		P.M
	- Thym, laurier	P.M	P.M			P.M	P.M
	- Huile	L			0,02		0,02
	LEGUMES :						
	-	Kg			0,400		
	- Oignons	Kg				0,040	0,040
	- Ail	Gousse				3	3
	-	Kg			0,400		0,400
	- Haricots verts *	Kg					
	- Petits pois *	Kg					
	-	Kg			0,400		0,400
	DIVERS :						
	- Eau	L				P.M	P.M

GROUPEMENT « EST »	SESSION 2000	SUJET	TIRAGES
B.E.P. : Hôtellerie-Restaurant - Dominante : Cuisine – C.A.P. : Cuisine		N° 1	
EPREUVE : E.P.1.1 Estimation Quantitative et Qualitative	Durée : 30 minutes	Coef. BEP : 8 Coef. CAP : 12	Page 1/2

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8

TARTE FRANGIPANE AUX POIRES

PROGRESSION	DENREES	U	PATE BRISEE	CREME FRANGIPANE	GARNITURE	FINITION	TOTAUX
<p>Réaliser une pâte brisée sucrée :</p> <p>2 dl de crème pâtissière à base de poudre industrielle à cuire</p> <p>Crème d'amandes :</p> <p>Beurre en pommade + sucre blanchi</p> <p>Travailler en ajoutant les œufs un à un</p> <p>Ajouter poudre d'amandes + parfum (vanille-rhum)</p> <p>Foncer et garnir la tarte de crème frangipane et des poires :</p> <p>Cuisson</p> <p>Lustrer nappage</p> <p>Dresser sur plat rond :</p> <p>Pour un service au guéridon</p>	ECONOMAT :						
	Farine	Kg	0,250				0,250
	Sucre	g		100			
		Kg		0,100			0,100
	Poudre à crème pâtissière	Kg		0,20			
	Poires au sirop	Boîte					
	Nappage	Kg				0,100	0,100
	Vanille (extrait)						PM
	CREMERIE :						
	Beurre	Kg	0,125	0,100			0,225
		Pièce	1				
	Lait	L		0,200			0,200
	MISE EN PLACE						
Sel			PM			PM	
CAVE :							
Rhum	L		0,025			0,025	

GROUPEMENT « EST »	SESSION 2000	SUJET	TIRAGES
B.E.P. : Hôtellerie-Restaurant - Dominante : Cuisine – C.A.P. : Cuisine		N° 1	
EPREUVE : E.P.1.1 Estimation Quantitative et Qualitative	Durée : 30 minutes	Coef. BEP : 8 Coef. CAP : 12	Page 2/2

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4

TRUITE AU RIESLING

RIZ PILAW

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	BASE + CUISSON	SAUCE	GARNITURE	RIZ	TOTAL DENREES
* Eplucher tous les légumes * Habiller les truites * Préparer les éléments de cuisson des truites et du riz * Détailler les fleurons, cuire au four * Tourner les champignons, les cuire à blanc * Cuire le riz pilaw * Plaquer, braiser les truites * En fin de cuisson, éplucher les truites * Confectionner la sauce sur réduction * Dresser : - 1 plat de 2, riz en légumier, sauce en saucière - 2 assiettes	<u>POISSON :</u>						
	- Truites de 250 g	P					
	<u>LEGUMES :</u>						
	- Echalotes	Kg	0,020				0,020
	- Champignons	Kg				0,080	0,080
	- Citrons	P				1/2	1/2
	- Oignons	Kg					0,075
							0,075
	<u>B.O.F :</u>						
	- Beurre	Kg	0,020			0,010	0,140
	- Œuf (dorure)	P				1/2	1/2
	-	L			0,200		0,200
	<u>EPICERIE :</u>						
	- Farine	Kg				P.M	P.M
	- Riz	Kg					
	- Sel fin	Kg		P.M	P.M	P.M	P.M
	- Sel gros	Kg					P.M
	- Poivre moulin	Kg		P.M	P.M	P.M	P.M
	<u>CAVE :</u>						
	- Riesling			0,200			
<u>DIVERS :</u>							
- Fumet de poisson	L		0,750				
- Feuilletage fourni	Kg				0,080		0,080
- Eau ou fond blanc	L					0,375	

GROUPEMENT « EST »	SESSION 2000	SUJET	TIRAGES
B.E.P. : Hôtellerie-Restauration - Dominante : Cuisine – C.A.P. : Cuisine		N° 2	
EPREUVE : E.P.1.1 Estimation Quantitative et Qualitative	Durée : 30 minutes	Coef. BEP : 8 Coef. CAP : 12	Page 1/2

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8

OEUF FARCIS CHIMAY

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	BASE	GARNITURE	SAUCE	FINITION	TOTAL DENREES
* Cuisson des œufs * Confectionner la Duxelles * Confectionner la sauce Mornay * Terminer la farce Duxelles + béchamel + jaunes d'œufs tamisés * Garnir les œufs * Dresser et gratiner les œufs	CREMERIE :						
	Œufs	P			3		
	Beurre	Kg		0,040	0,090	0,020	0,150
	LEGUMES :						
	Echalotes	Kg					
		Kg		0,400			0,400
	Citron	P		1/2			1/2
	Persil	Kg		0,040			0,040
	EPICERIE :						
	Farine	Kg					
		L					1
	Gruyère	Kg				0,080	0,160
	Sel fin	Kg			P.M	P.M	P.M
	Piment Cayenne	Kg			P.M	P.M	P.M
	Noix Muscade	Kg			P.M	P.M	P.M

GROUPEMENT « EST »	SESSION 2000	SUJET	TIRAGES
B.E.P. : Hôtellerie-Restauration - Dominante : Cuisine – C.A.P. : Cuisine		N° 2	
EPREUVE : E.P.1.1 Estimation Quantitative et Qualitative	Durée : 30 minutes	Coef. BEP : 8 Coef. CAP : 12	Page 2/2

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4

POULET COCOTTE GRAND-MERE

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	BASE	GARNITURE	SAUCE	FINITION	TOTAL DENREES
Organisation du poste de travail. Grammage.	Poulet 4/4	P	1,200				1,200
	Beurre	Kg	0,050				0,050
1. Préparation préliminaire des légumes.	Pommes de terre BF 15	Kg		1,000			1,000
2. Habillage du poulet en <u>ENTREE</u> . Réserver.	Champignons de Paris	Kg					
3. Préparer la garniture.	Petits oignons	Kg		0,125			0,125
* <input type="checkbox"/> a brun, les petits oignons.	Poitrine de porc salée	Kg					
* <input type="checkbox"/> et faire raidir les lardons.	Beurre	Kg		0,050			0,050
* <input type="checkbox"/> les pommes cocottes.	Huile	L		5 cl			5 cl
* Laver et escaloper les champignons, faire sauter à feu vif.	Fond brun lié	L					
	Fond brun clair	L		5 cl	5 cl		5 cl
		L		5 cl	5 cl		5 cl
4. Mettre le poulet a cuire. « ROTIR ».	Beurre	Kg				0,025	0,025
5. <input type="checkbox"/> et faire rissoler les pommes cocottes.	Persil	Kg					
6. Au terme de la cuisson, retirer la volaille, débrider, réserver.							
7. Dresser le poulet en cocotte, garniture autour de la volaille, napper de son jus, persil haché sur la garniture.							

GROUPEMENT « EST »	SESSION 2000	SUJET	TIRAGES
B.E.P. : Hôtellerie-Restaurant - Dominante : Cuisine – C.A.P. : Cuisine		N° 3	
EPREUVE : E.P.1.1 Estimation Quantitative et Qualitative	Durée : 30 minutes	Coef. BEP : 8 Coef. CAP : 12	Page 1/2

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4

COTES DE VEAU FERMIERE

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	BASE	GARNITURE	SAUCE	FINITION	TOTAL DENREES
- Habillage du carré. - Tailler les côtes, réserver. - Préliminaires des légumes. - Ciseler les oignons. - Tailler en paysanne, carottes, navets et céleri. - Faire étuver la paysanne de légumes au beurre. - Cuisson des côtes « SAUTER » - Déglacer, terminer la sauce, réserver. - Dresser en cocotte, disposer les côtes sur la paysanne de légumes, masquer avec la sauce + couvercle.	Carré de veau	Kg					
	Beurre	Kg	0,050				0,050
	Farine	Kg					
	Huile	L	0,005				0,005
	Carottes	Kg					
	Navets	Kg			0,400		0,400
	Céleri rave	Kg			0,300		0,300
	Oignons gros	Kg			0,100		0,100
	Beurre	Kg					
	Vin blanc	L					
	Demi-glace	L					

GROUPEMENT « EST »	SESSION 2000	SUJET	TIRAGES
B.E.P. : Hôtellerie-Restaurant - Dominante : Cuisine – C.A.P. : Cuisine		N° 4	
EPREUVE : E.P.1.1 Estimation Quantitative et Qualitative	Durée : 30 minutes	Coef. BEP : 8 Coef. CAP : 12	Page 1/2

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8

BANDE DE TARTE FEUILLETEE AUX FRAMBOISES

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	BASE	GARNITURE	SAUCE CREME	FINITION	TOTAL DENREES
FEUILLETAGE : Réaliser la détrempe. Tourer le feuilletage à 6 tours. Façonner et cuire la bande de tarte. CREME PATISSIERE : Réaliser la crème pâtissière. FINITION : Garnir la bande de tarte de crème pâtissière. Disposer les framboises. Napper la tarte. DRESSAGE : Plat rectangulaire ou long + dentelles	FEUILLETAGE :						
	Farine	Kg	0,300				0,300
		L					
	Margarine à feuilletage		0,225				0,225
	Sel		0,005				0,005
	CREME						
	PATISSIERE :						
		L			1/2		1/2
		Pièce			4		
	Sucre	Kg			0,125		0,125
		Kg			0,070		0,070
	Vanille				P.M		P.M
	GARNITURE :						
	Framboises	Kg			0,500		0,500
	FINITION :						
	Nappage rouge	Kg				0,120	0,120

GROUPEMENT « EST »	SESSION 2000	SUJET	TIRAGES
B.E.P. : Hôtellerie-Restaurant - Dominante : Cuisine – C.A.P. : Cuisine		N° 4	
EPREUVE : E.P.1.1 Estimation Quantitative et Qualitative	Durée : 30 minutes	Coef. BEP : 8 Coef. CAP : 12	Page 2/2

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4

FILETS DE MERLAN DUGLERE POMME VAPEUR

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	BASE + CUISSON	GARNITURE	SAUCE	FINITION	TOTAL DENREES
* Habiller les merlans	Merlans	P					
* Lever les filets	Beurre	Kg	0,040			0,050	
* Oter la peau, parer, régulariser leur épaisseur	Echalotes	Kg	0,040		0,040		
	Oignons	Kg	0,080				0,160
* Confectionner le fumet de poisson		Kg	0,400				
* Tourner les pommes de terre - Cuisson vapeur	Persil	Kg	0,040				
	Vin blanc	L	0,10				
* Préparer la garniture des poissons	Carottes	Kg			0,080		0,080
* Cuissons des filets	B.G	P			1		1
* Confectionner la sauce		Kg		2			2
* Napper les filets	Sel	Kg	P.M	P.M	P.M		P.M
* Dresser les pommes de terre à part	Poivre de moulin	Kg	P.M		P.M		P.M

GROUPEMENT « EST »	SESSION 2000	SUJET	TIRAGES
B.E.P. : Hôtellerie-Restaurantion - Dominante : Cuisine – C.A.P. : Cuisine		N° 5	
EPREUVE : E.P.1.1 Estimation Quantitative et Qualitative	Durée : 30 minutes	Coef. BEP : 8 Coef. CAP : 12	Page 1/2

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8

TARTES AUX POMMES

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	PATE	COMPOTE	GARNITURE	FINITION	TOTAL DENREES
BASE : - Faire la pâte Brisée. - Foncer 2 cercles. COMPOTE : - Faire la compote de pommes. GARNITURE : - Préparer et émincer les pommes. CUISSON : - Garnir les fonds de tarte. - Cuire au four. FINITION : - Lustrer la tarte. DRESSAGE : - Sur plats ronds avec papier dentelle.	CREMERIE :						
	- Œuf	Pièce					
	-	Kg	0,125			0,010	0,135
	ECONOMAT :						
	-	Kg				0,040	
	- Sucre	Kg	0,025	0,040			0,065
	- Sel	Kg	0,005				0,005
	- Nappage blond	Kg				0,140	0,140
	LEGUMES ET FRUITS :						
	- Citron	Pièce		1/2	1/2		1
	-	Kg		0,600	0,600		1,200
	DIVERS :						
	- Eau	L					
	- Papier dentelle	Pièce					1
							1

GROUPEMENT « EST »	SESSION 2000	SUJET	TIRAGES
B.E.P. : Hôtellerie-Restaurant - Dominante : Cuisine – C.A.P. : Cuisine		N° 5	
EPREUVE : E.P.1.1 Estimation Quantitative et Qualitative	Durée : 30 minutes	Coef. BEP : 8 Coef. CAP : 12	Page 2/2

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4

CARRE D'AGNEAU AUX PRIMEURS

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	BASE	GARNITURE	JUS	FINITION	TOTAL DENREES
<p>BASE :</p> <p>- Parer, habiller et manchonner le carré. - Cuire le carré au four.</p> <p>GARNITURE :</p> <p>- Carottes et navets tournés et glacés à blanc. - Haricots verts et petits pois cuits à l'anglaise. - Pommes de terre façon cocotte. - Garniture aromatique du jus de rôti.</p> <p>FINITION :</p> <p>- Faire le jus de rôti.</p> <p>DRESSAGE :</p> <p>- Sur plat ovale avec la garniture. - Jus en saucière.</p> <p>* surgelés</p>	BOUCHERIE :						
	- Carré	Kg	1				1
	CREMERIE :						
	- Beurre	Kg	0,020			0,020	
	ECONOMAT :						
	- Sel fin	Kg	P.M	P.M	P.M		P.M
	- Poivre	Kg	P.M	P.M	P.M		P.M
	- Sucre	Kg		P.M			P.M
	- Sel gros	Kg		P.M			P.M
	- Thym, laurier	P.M	P.M			P.M	P.M
	- Huile	L			0,02		0,02
	LEGUMES :						
	-	Kg			0,400		
	- Oignons	Kg				0,040	0,040
	- Ail	Gousse				3	3
	-	Kg			0,400		0,400
	- Haricots verts *	Kg					
	- Petits pois *	Kg					
	-	Kg			0,400		0,400
	DIVERS :						
	- Eau	L				P.M	P.M

GROUPEMENT « EST »	SESSION 2000	SUJET	TIRAGES
B.E.P. : Hôtellerie-Restaurant - Dominante : Cuisine – C.A.P. : Cuisine		N° 6	
EPREUVE : E.P.1.1 Estimation Quantitative et Qualitative	Durée : 30 minutes	Coef. BEP : 8 Coef. CAP : 12	Page 1/2

