

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

<b>GROUPEMENT « EST »</b>	<b>SESSION 2000</b>	<b>SUJET</b>	<b>TIRAGES</b>
B.E.P. : Hôtellerie-Restauration - Dominante : Cuisine – C.A.P. : Cuisine		N° 7	
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**

## OEUFS 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	<b>CREMERIE :</b>						
	Œufs	P			3		
	Beurre	Kg		0,040	0,090	0,020	0,150
	<b>LEGUMES :</b>						
	Echalotes	Kg					
		Kg		0,400			0,400
	Citron	P		1/2			1/2
	Persil	Kg		0,040			0,040
	<b>EPICERIE :</b>						
	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

<b>GROUPEMENT « EST »</b>	<b>SESSION 2000</b>	<b>SUJET</b>	<b>TIRAGES</b>
B.E.P. : Hôtellerie-Restauration - Dominante : Cuisine – C.A.P. : Cuisine		N° 7	
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
	Fond brun lié	L					
* Laver et escaloper les champignons, faire sauter à feu vif.	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.							

<b>GROUPEMENT « EST »</b>	<b>SESSION 2000</b>	<b>SUJET</b>	<b>TIRAGES</b>
B.E.P. : Hôtellerie-Restauration - Dominante : Cuisine – C.A.P. : Cuisine		N° 8	
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**

## AUMONIERES DE POIRES AU CAMEL A L'ORANGE

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	CREPES	GARNITURE	CAMEL	DECOR	TOTAL DENREES	
<p>Confectionner la pâte à crêpes, laisser reposer.</p> <p>Préparer la garniture :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tailler le zeste d'une orange en julienne et le confire à la grenadine</li> <li>- Emincer, citronner les poires, les sauter au beurre, sucrer et flamber au Grand Marnier.</li> <li>- Ajouter les zestes confits, réserver.</li> </ul> <p>- Cuire 9 crêpes.</p> <p>Préparer la sauce caramel :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Décuire un caramel blond avec le jus de 2 oranges, passer.</li> </ul> <p>Garnir les aumonières :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garnir 8 crêpes avec les poires, les maintenir avec un cordon de crêpe.</li> </ul> <p>Dresser 8 assiettes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fond de caramel</li> <li>- Décor de crème</li> </ul>	<b>FRUITS :</b>							
	- Oranges	P			1	2		3
	- Citrons	P			1/2			1/2
	<b>B.O.F :</b>							
	- Lait	L						
	-	P		3				
	- Beurre	Kg		0,080				
	- Crème	L					0,050	0,050
	<b>EPICERIE :</b>							
	- Farine	Kg						0,250
	- Sucre semoule	Kg		0,040		0,200		
	- Sel fin	Kg		P.M				P.M
	- Poires sirop	4/4			2			2
	<b>DIVERS :</b>							
	- Sirop de grenadine	L			P.M			P.M
	<b>CAVE :</b>							
	- Grand Marnier	L			0,100			0,100

<b>GROUPEMENT « EST »</b>	<b>SESSION 2000</b>	<b>SUJET</b>	<b>TIRAGES</b>
B.E.P. : Hôtellerie-Restaurant - Dominante : Cuisine – C.A.P. : Cuisine		N° 8	
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**

## COTES DE VEAU FERMIERE

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

<b>GROUPEMENT « EST »</b>	<b>SESSION 2000</b>	<b>SUJET</b>	<b>TIRAGES</b>
B.E.P. : Hôtellerie-Restauration - Dominante : Cuisine – C.A.P. : Cuisine		N° 9	
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
<b>FEUILLETAGE :</b>							
	<b>FEUILLETAGE :</b>						
Réaliser la détrempe.	Farine	Kg	0,300				0,300
Tourer le feuilletage à 6 tours.		L					
Façonner et cuire la bande de tarte.	Margarine à feuilletage		0,225				0,225
<b>CREME PATISSIERE :</b>							
	<b>CREME PATISSIERE :</b>						
Réaliser la crème pâtissière.	Sel		0,005				0,005
<b>FINITION :</b>		L			1/2		1/2
		Pièce			4		
Garnir la bande de tarte de crème pâtissière.	Sucre	Kg			0,125		0,125
Disposer les framboises.		Kg			0,070		0,070
Napper la tarte.	Vanille				P.M		P.M
<b>DRESSAGE :</b>							
	<b>GARNITURE :</b>						
Plat rectangulaire ou long + dentelles	Framboises	Kg			0,500		0,500
	<b>FINITION :</b>						
	Nappage rouge	Kg				0,120	0,120

<b>GROUPEMENT « EST »</b>	<b>SESSION 2000</b>	<b>SUJET</b>	<b>TIRAGES</b>
B.E.P. : Hôtellerie-Restaurant - Dominante : Cuisine – C.A.P. : Cuisine		N° 9	
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

<b>GROUPEMENT « EST »</b>	<b>SESSION 2000</b>	<b>SUJET</b>	<b>TIRAGES</b>
B.E.P. : Hôtellerie-Restaurantion - Dominante : Cuisine – C.A.P. : Cuisine		N° 10	
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
<b>BASE :</b> - Faire la pâte Brisée. - Foncer 2 cercles.  <b>COMPOTE :</b> - Faire la compote de pommes.  <b>GARNITURE :</b> - Préparer et émincer les pommes.  <b>CUISSON :</b> - Garnir les fonds de tarte. - Cuire au four.  <b>FINITION :</b> - Lustrer la tarte.  <b>DRESSAGE :</b> - Sur plats ronds avec papier dentelle.	<b>CREMERIE :</b>						
	- Œuf	Pièce					
	-	Kg	0,125			0,010	0,135
	<b>ECONOMAT :</b>						
	-	Kg				0,040	
	- Sucre	Kg	0,025	0,040			0,065
	- Sel	Kg	0,005				0,005
	- Nappage blond	Kg				0,140	0,140
	<b>LEGUMES ET FRUITS :</b>						
	- Citron	Pièce		1/2	1/2		1
	-	Kg		0,600	0,600		1,200
	<b>DIVERS :</b>						
	- Eau	L					
	- Papier dentelle	Pièce				1	1

<b>GROUPEMENT « EST »</b>	<b>SESSION 2000</b>	<b>SUJET</b>	<b>TIRAGES</b>
B.E.P. : Hôtellerie-Restauration - Dominante : Cuisine – C.A.P. : Cuisine		N° 10	
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

## CARRÉ D'AGNEAU AUX PRIMEURS

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	BASE	GARNITURE	JUS	FINITION	TOTAL DENREES
<p><b>BASE :</b></p> <p>- Parer, habiller et manchonner le carré. - Cuire le carré au four.</p> <p><b>GARNITURE :</b></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><b>FINITION :</b></p> <p>- Faire le jus de rôti.</p> <p><b>DRESSAGE :</b></p> <p>- Sur plat ovale avec la garniture. - Jus en saucière.</p> <p><i>* surgelés</i></p>	<b>BOUCHERIE :</b>						
	- Carré	Kg	1				1
	<b>CREMERIE :</b>						
	- Beurre	Kg	0,020			0,020	
	<b>ECONOMAT :</b>						
	- 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
	<b>LEGUMES :</b>						
	-	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
	<b>DIVERS :</b>						
	- Eau	L				P.M	P.M

<b>GROUPEMENT « EST »</b>	<b>SESSION 2000</b>	<b>SUJET</b>	<b>TIRAGES</b>
B.E.P. : Hôtellerie-Restaurant - Dominante : Cuisine – C.A.P. : Cuisine		N° 11	
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><b>Réaliser une pâte brisée sucrée :</b></p> <p>2 dl de crème pâtissière à base de poudre industrielle à cuire</p> <p><b>Crème d'amandes :</b></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><b>Foncer et garnir la tarte de crème frangipane et des poires :</b></p> <p>Cuisson</p> <p>Lustrer nappage</p> <p><b>Dresser sur plat rond :</b></p> <p>Pour un service au guéridon</p>	<b>ECONOMAT :</b>						
	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
	<b>CREMERIE :</b>						
	Beurre	Kg	0,125	0,100			0,225
		Pièce	1				
	Lait	L		0,200			0,200
	<b>MISE EN PLACE</b>						
	Sel			PM			PM
	<b>CAVE :</b>						
	Rhum	L		0,025			0,025

<b>GROUPEMENT « EST »</b>	<b>SESSION 2000</b>	<b>SUJET</b>	<b>TIRAGES</b>
B.E.P. : Hôtellerie-Restauration - Dominante : Cuisine – C.A.P. : Cuisine		N° 11	
EPREUVE : E.P.1.1 Estimation Quantitative et Qualitative	Durée : 30 minutes	Coef. BEP : 8 Coef. CAP : 12	Page 2/2