

# 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>* surgelés</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	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
	<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-Restauration - 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



# 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	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-Restaurant - 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**

## 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	<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-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 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-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 2/2