

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4

LAPEREAU DIJONNAISE POMMES ARLIE/BROCOLIS

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	BASE + CUISSON	GARNITURE	SAUCE	TOTAL DENREES	
<p>Découper le lapin en 8 morceaux</p> <p>Laver les pommes de terre en robe des champs les cuire au four : 200°C avec le gros sel environ 1 heure.</p> <p>Cuisson des brocolis à l'anglaise</p> <p>Marquer le lapin en cuisson</p> <p>Finition des pommes arlie (pulpe + crème + beurre + noix de muscade, ciboulette, gruyère râpé</p> <p>Décanter le lapin</p> <p>Suer les échalotes et déglacer au vin blanc</p> <p>Finition crème + moutarde</p> <p>Monter au beurre</p> <p>Dresser</p>	Lapin	Kg	1			1	
	<u>LEGUMES</u>						
			Kg		4 p. de terre		1
	Echalotes						
	Brocolis	Kg		0,400			0,400
	Persil haché					PM	PM
	Ciboulette				PM		PM
	<u>CREMERIE</u>						
	Beurre	Kg	0,030	0,050	0,050	0,050	0,150
			L		0,050	0,100	0,150
	Gruyère	Kg					
	<u>ECONOMAT</u>						
	Huile	L	0,005				0,005
	Sel poivre			PM			PM
	Sel gros	Kg			0,250		0,250
						0,030	0,030
	Noix muscade				PM		PM
<u>CAVE</u>							
Vin blanc	L						

ACADEMIE DE GRENOBLE			SESSION 2001		
EXAMEN : BEP/CAP HOTELLERIE RESTAURATION Option CUISINE			Durée : 30 min		
Epreuve : EPI ESTIMATION QUANTITATIVE ET QUALITATIVE			Coefficient : BEP : 8 CAP : 12		
Echelle :	Nb. Tirages :	SUJET	N° 8	Feuille : 1/2	

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8

CREME RENVERSEE AU CARMEL

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	APPAREIL A CREME PRISE	CARMEL			TOTAUX
<p>Préparer le caramel. _____ les moules.</p> <p>Préparer l'appareil à flan. Mettre à bouillir le lait avec la gousse de vanille. _____ les oeufs et le sucre. Verser le lait bouillant dessus, mélanger et passer au chinois. Remplir les moules de crème.</p> <p>Cuire les crèmes. Mettre les pots dans un bain-marie. Porter à ébullition et cuire au four à 200° C, 30 minutes environ.</p> <p>Après cuisson les entreposer dans un lieu frais.</p> <p>Dresser les crèmes. Démouler délicatement sur une assiette à entremet.</p>	CREMERIE :						
		L	I				I
	Oeufs entiers	Pièce					
	ECONOMAT :						
		kg	0,200				
	Vanille	Pièce	I				I
	DIVERS :						
	Eau	L			PM		PM

ACADEMIE DE GRENOBLE				SESSION 2001	
EXAMEN : BEP HOTELLERIE-RESTAURATION - CAP CUISINE				Durée : 30 mn	
Epreuve : EPI.1 ESTIMATION QUANTITATIVE ET QUALITATIVE				Coefficient : BEP : 8 CAP : 12	
Echelle :	Nb. Tirages :	SUJET	N° 8	Feuille : 2/2	

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8

FLAMICHE PICARDE

PROGRESSION	DENREES	U	BASE	GARNITURE	APPAREIL		TOTAUX
BASE : Confectionner la pâte brisée. _____ le cercle. GARNITURE : Détailler les lardons. _____ les lardons. Faire sauter. Emincer les blancs de poireaux. Etuver au beurre. APPAREIL : Confectionner l'appareil à crème prise salée. CUISSON : Mettre la garniture et l'appareil dans le fond de tarte. Cuire la flamiche. DRESSAGE : Sur plat rond avec papier gaufré.	CHARCUTERIE :						
	Poitrine fumée	kg		0,080			0,080
	CREMERIE :						
	Beurre	kg		0,050			
	Crème	L			0,250		0,250
	Lait	L			0,250		0,250
	Oeuf	Pièce	1				
	Jaune						
	ECONOMAT :						
	Huile	L		0,020			0,020
	Farine	kg	0,250				0,250
	Sel fin				PM		PM
	Cayenne				PM		PM
					PM		PM
	LEGUMES :						
		kg		0,500			0,500

ACADEMIE DE GRENOBLE				SESSION 2001	
EXAMEN : BEP HOTELLERIE-RESTAURATION - CAP CUISINE				Durée : 30 mn	
Epreuve : EPL1 ESTIMATION QUANTITATIVE ET QUALITATIVE				Coefficient : BEP : 8 CAP : 12	
Echelle :	Nb. Tirages :	SUJET	N° 9	Feuille : 1/2	

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8

POULETS SAUTES FONDS D'ARTICHAUTS - CHAMPIGNONS A LA CREME

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	BASE	GARNITURE	SAUCE	FINITION	TOTAL DENREES
* Habiller les poulets		Kg	2,4				2,4
* Découper à cru	Farine	Kg	0,1				0,1
* Confectionner un fond brun avec les abattis et carcasses de volaille	Beurre	Kg	0,080	0,020	0,020		
	Carottes	Kg					
* Tourner les fonds d'artichauts. Cuisson dans l'eau avec jus de citrons plus huile. Assaisonner		Kg			0,100		0,100
	Concentré tomate	Kg			0,020		0,020
* Champignons cuits à blanc Lier avec crème fraîche	Ail	Kg			0,020		0,020
	B.G	P			1		1
* Faire sauter les morceaux de poulet							
	Fond d'Artichaut	Kg					2,4
* Confectionner la sauce. Monter au beurre							
		Kg		0,8			0,8
* Napper au départ les morceaux de poulet Servir à part les fonds d'artichauts avec les champignons à la crème à l'intérieur	Crème	L					
	Citron			3			3
* Décorer	Huile	L		0,08			0,08
	Echalotes	Kg					
	Cognac	L					
	Vin blanc	L			0,10		0,10
	Persil	B					
	Ciboulette	B					
	Sel Gros	Kg	P.M	P.M	P.M		P.M
	Sel fin	Kg	P.M	P.M	P.M		P.M
Poivre moulin	Kg	P.M	P.M	P.M		P.M	

ACADEMIE DE GRENOBLE				SESSION 2001	
EXAMEN : BEP/CAP HOTELIERIE-RESTAURATION Option CUISINE				Durée : 00 H 30	
Epreuve : EP1.1 ESTIMATION QUANTITATIVE ET QUALITATIVE				Coefficient : BEP : 8 CAP : 12	
Echelle :	Nb. Tirages :	SUJET	N° 9	Feuille : 2/2	

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8

PITHIVIERS

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	BASE	GARNITURE	SAUCE	FINITION	TOTAL DENREES
<p>* Réaliser la pâte feuilletée</p> <p>* Confectionner la crème d'amandes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crémer le beurre en pommade avec le sucre. - Ajouter les oeufs un par un. - Ajouter la poudre d'amandes et la farine. - Parfumer avec le rhum. <p>* Confectionner le Pithiviers</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diviser le paton en 2. - Réaliser 2 abaisses de 24 cm. - Garnir de crème d'amandes. - Recouvrir avec la deuxième abaisse. - Chiqueter, dorer. - Reposer 10 minutes. - Cuire au four 40 minutes - Dresser sur papier dentelle 	CREMERIE :						
	Beurre	Kg		0,100			0,100
	Oeufs	U			1		
		Kg	0,225				
	ECONOMAT :						
		Kg	0,400				
	Eau	Kg	0,200				0,200
	Sel	Kg	0,005				0,005
	Poudre amandes	Kg					
	Sucre semoule	Kg		0,100			0,100
	Vanille	L		P.M			P.M
	Rhum	L		0,02			0,02
	Sel	Kg	0,08				0,08
	Farine (tourrer)	Kg	0,080				0,080
	Sucre glace	Kg				0,020	0,020

ACADEMIE DE GRENOBLE				SESSION 2001	
EXAMEN : BEP/CAP HOTELLERIE-RESTAURATION Option CUISINE				Durée : 00 H 30	
Epreuve : EPI.1 ESTIMATION QUANTITATIVE ET QUALITATIVE				Coefficient : BEP : 8 CAP : 12	
Echelle :	Nb. Tirages :	SUJET	N°10	Feuille : 1/2	

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4

FILETS DE TRUITE AU BEURRE DE MOULES ET A LA TOMATE CONCASSEE

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	BASE + CUISSON	BEURRE BLANC	TOMATE CONCASSEE		TOTAL DENREES
<p><u>BASE</u> Lever les filets de truite et les dépouiller A la commande, sauter ces filets sans coloration dans un beurre clarifié après les avoir farinés</p> <p><u>BEURRE DE MOULES</u> Gratter, laver et cuire les moules marinière Réduire lentement la cuisson monter comme un beurre blanc passer au chinois</p> <p><u>TOMATE CONCASSEE</u> Monder les tomates, les tailler en brunoise, étuver avec échalotes ciselées et suées à l'huile d'olive</p> <p><u>DRESSAGE</u> Napper de sauce le fond du plat ou de l'assiette Disposer les filets et les moules La tomate concassée est en bouquet entre les filets 3 portions au plat 1 portion à l'assiette</p>	<u>POISSONNERIE</u>						
	Truites rose de	Pce					
		Kg		0,500			0,500
	<u>CREMERIE</u>						
	Beurre	Kg	0,100				
	<u>LEGUMES</u>						
		Kg			0,025		
	Persil	Kg		0,030			0,030
	Tomates	Kg			0,500		0,500
	Ail	gousse			1		1
	<u>CAVE</u>						
	Vin blanc	L		0,2			0,2
	<u>EPICERIE</u>						
	Huile d'olives				PM		PM
Sel				PM		PM	

ACADEMIE DE GRENOBLE				SESSION 2001	
EXAMEN : BEP/CAP HOTELLERIE RESTAURATION Option CUISINE				Durée : 30 min	
Epreuve : EPI ESTIMATION QUANTITATIVE ET QUALITATIVE				Coefficient : BEP : 8 CAP : 12	
Echelle :	Nb. Tirages :	SUJET	N°10	Feuille : 2/2	

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8

PETITS PATES FEUILLETES

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	BASE + CUISSON	FARCE	FINITION	TOTAL DENREES
Faire une détrempe, la réserver au frais Hacher le persil, les fines herbes, l'ail, le foie de volaille, mélanger le tout à la chair à saucisse, ajouter l'oeuf, la crème, les 4 épices. Donner 6 tours au feuilletage Abaisser le pâton, découper 16 abaisses rondes à l'emporte-pièces cannelé Répartir la farce sur 8 abaisses, recouvrir avec les 8 autres. Pincer, dorer, réaliser des décors avec les chutes. Enfournier à 250°C (5 à 6 min) poursuivre à 200°C (10 min) Servir sur plat avec papier dentelle	Farine	Kg	0,400			0,400
	Eau	Litre				
	Margarine	Kg				
		Kg	PM			PM
	Chair à saucisse	Kg		0,300		0,300
	Persil	bouquet		4 tiges		4 tiges
	Ciboulette	bouquet		1/4		1/4
	Oeuf	Pièce			1	
	Crème	Litre		0,05		0,05
	Poivre	Kg				
	4 épices	Kg		PM		PM
	Ail	gousse				
	Foie volaille	Kg		0,100		0,100

ACADEMIE DE GRENOBLE				SESSION 2001	
EXAMEN : BEP/CAP HOTELLERIE RESTAURATION Option CUISINE				Durée : 30 min	
Epreuve : EPI ESTIMATION QUANTITATIVE ET QUALITATIVE				Coefficient : BEP : 8 CAP : 12	
Echelle :	Nb. Tirages :	SUJET	N°11	Feuille : 1/2	

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4

FILETS DE CARRELETS BOISTELLE POMMES A L'ANGLAISE

PROGRESSION	DENREES	U	BASE	FUMET	FINITION	GARNITURE	TOTAUX
Base : _____ les filets de carrelets → limoner les filets → dégorger les arêtes. Marquer en cuisson : Le fumet (le refroidir après cuisson). Garniture : Tourner les pommes à l'anglaise. Marquer en cuisson : Pocher à court-mouillement les filets de _____ avec champignons émincés et échalotes ciselées finement les pommes à l'anglaise. Après cuisson des filets : Confection d'une sauce par réduction, _____ au beurre. Dressage et finition : - des filets en plats sabot napper de sauce et glacer. - les pommes en légumier.	Poissonnerie : 2 carrelets à filets (0,5)	kg	1				1
	B.O.F. :						
		kg	0,020	0,020	0,070		0,110
		L					
	Primeurs :						
		kg	0,020	0,020			0,040
	Oignons	kg		0,040			0,040
		kg	0,100	parures			0,100
	BG			1			1
	Pommes de terre						
	Variétés :	kg					
	Economat :						
		L	0,040	0,040			0,080
	Gros sel					PM	PM
	Sel fin			PM		PM	PM
Poivre du moulin			PM		PM	PM	

ACADEMIE DE GRENOBLE				SESSION 2001	
EXAMEN : BEP HOTELLERIE-RESTAURATION - CAP CUISINE				Durée : 30 mn	
Epreuve : EPI.1 ESTIMATION QUANTITATIVE ET QUALITATIVE				Coefficient : BEP : 8 CAP : 12	
Echelle :	Nb. Tirages :	SUJET	N°11	Feuille : 2/2	

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8

**AUMONIERES DE POIRES AU
CAMEL A L'ORANGE**

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

ACADEMIE DE GRENOBLE				SESSION 2001	
EXAMEN : BEP/CAP HOTELLERIE-RESTAURATION Option CUISINE				Durée : 00 H 30	
Epreuve : EP1.1 ESTIMATION QUANTITATIVE ET QUALITATIVE				Coefficient : BEP : 8 CAP : 12	
Echelle :	Nb. Tirages :	SUJET	N° 12	Feuille : 2/2	

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4

COQUELETS COCOTTE GRAND-MERE

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	BASE + CUISSON	GARNITURE COCOTTE	FOND DE SAUCE	FINITION	TOTAL DENREES
Habiller les coquelets Brider les coquelets en entrée Réaliser la garniture grand-mère Eplucher, laver, glacer à brun les petits oignons Tailler, blanchir, sauter les lardons Laver, escaloper, faire sauter les champignons de Paris Eplucher, tourner les pommes cocotte Les faire blanchir Les faire rissoler Marquer en cuisson les coquelets Confectionner le fond d'accompagnement Terminer la garniture Hacher le persil Dresser en cocotte OU sur assiette Pour le dressage sur assiette, la volaille est découpée et la garniture disposée autour.	<u>VOLAILLE</u>						
	Coquelets (2 pièces de 0,600)	Kg					
	<u>CHARCUTERIE</u>						
		Kg		0,125			0,125
	<u>CREMERIE</u>						
	Beurre	Kg	0,050	0,080		0,020	0,150
	<u>LEGUMES</u>						
	Pommes de terre	Kg					
		Kg		0,150			0,150
		Kg		0,125			0,125
	<u>ECONOMAT</u>						
		L	PM	0,050			0,050
	Sucre semoule	Kg		0,010			0,010
	Sel fin	PM	PM	PM	
	Poivre du moulin	PM	PM	PM	
	<u>CAVE</u>						
	Vin blanc	L					
	<u>DIVERS</u>						
	Fond de veau lié	L					
	Persil (botte)	Pce				1/4	1/4

ACADEMIE DE GRENOBLE				SESSION 2001	
EXAMEN : BEP/CAP HOTELLERIE RESTAURATION Option CUISINE				Durée : 30 min	
Epreuve : EPI ESTIMATION QUANTITATIVE ET QUALITATIVE				Coefficient : BEP : 8 CAP : 12	
Echelle :	Nb. Tirages :	SUJET	N°13	Feuille : 1/2	

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8

AMBASSADEUR

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	BASE + CUISSON	CREME PATISSIERE			FINITION
Chemiser le moule confectionner la génoise	Oeufs	Pce		2			
Confectionner la crème pâtissière	Beurre	Kg	0,020				
Confectionner le sirop de punchage avec le sirop des fruits	Lait	L					
		Kg	0,125	0,125			
	Farine	Kg					
Emincer les fruits au sirop							
	Maïzena	Kg		0,050			
Monter l'ambassadeur							
	Sucre glace	Kg					
Tailler en 3 disques la génoise	Fruits au sirop	4/4		1			
		Kg					0,25
Masquer de crème pâtissière, disposer les fruits et recouvrir avec le deuxième disque							
	Chocolat couverture						PM
	Cointreau				PM		
Abaisser la pâte d'amandes et recouvrir la génoise							
Décor libre							

ACADEMIE DE GRENOBLE			SESSION 2001	
EXAMEN : BEP/CAP HOTELLERIE RESTAURATION Option CUISINE			Durée : 30 min	
Epreuve : EPI ESTIMATION QUANTITATIVE ET QUALITATIVE			Coefficient : BEP : 8	CAP : 12
Echelle :	Nb. Tirages :	SUJET	N° 13	Feuille : 2/2

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4

NAVARIN AUX POMMES

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	ELEMENTS DE BASE	GARN. AROM.	GARNITURE	FINITION	TOTAL DENREES
<p>Vérifier et parer la viande.</p> <p>Préparer la garniture aromatique : carottes et oignons en « mirepoix », ail écrasé, et bouquet garni.</p> <p>_____ la viande (3 morceaux de 50 g par personnes) à l'huile, ajouter la garniture aromatique, suer, dégraisser, _____, torréfier, ajouter le concentré de tomates, mouiller à l'eau froide, porter à ébullition, ajouter l'ail, le BG, assaisonner et cuire au four à 200° C, environ 35 à 40 minutes.</p> <p>Préparer la garniture : petits oignons _____, pommes de terre tournées et blanchies, persil haché.</p> <p>Décanner le navarin, ajouter les pommes blanchies, passer la sauce au chinois, vérifier l'ass. et dégraisser, terminer la cuisson au four 20 minutes. Vérifier l'à point de cuisson et réserver au bain-marie.</p> <p>Dresser en légumier, pommes et oignons disposés dessus harmonieusement, saupoudrer de persil haché.</p>	BOUCHERIE :						
	épaule d'agneau parée, désossée	kg					
	PRIMEUR :						
	gros oignons	kg		0,100			0,100
		kg		0,100			0,100
	bouquet garni			1			1
	ail	g		2			2
		kg				0,125	0,125
	pommes de terre BF 15	kg					
	persil	kg					0,010
	ECONOMAT :						
	huile	L		0,040			0,040
	farine	kg					
		kg		0,020			0,020
	sel fin			PM			PM
	poivre du moulin			PM			PM
	sucre					PM	PM
	CREMERIE :	kg				0,125	0,125
	DIVERS :						
	eau			PM			PM

ACADEMIE DE GRENOBLE			SESSION 2001	
EXAMEN : BEP HOTELLERIE-RESTAURATION - CAP CUISINE			Durée : 30 mn	
Epreuve : EPI.1 ESTIMATION QUANTITATIVE ET QUALITATIVE			Coefficient : BEP : 8	CAP : 12
Echelle :	Nb. Tirages :	SUJET	N° 14	Feuille : 1/2

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8

CHARLOTTE AUX POMMES

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	BASE + CUISSON	GARNITURE	DECO	SIROP	TOTAL DENREES	
Réaliser une crème anglaise et la coller à la gélatine Peler, vider les pommes, les couper en 8 quartiers les faire blondir dans le beurre, sucrer, laisser caraméliser et flamber. Imbiber les biscuits au sirop, chemiser le moule Additionner la crème chantilly à l'appareil refroidi Remplir le moule avec les pommes et l'appareil Placer au frais Démouler, décorer avec la crème chantilly à la poche et quelques lamelles de pommes crues.	Lait	Litre	0,50				0,50	
	Oeufs							
	Sucre	Kg	0,100			0,050	0,150	
		Feuille	6				6	
	Crème	Litre	0,20					
	Biscuits	Kg	0,300				0,300	
	Pommes	Kg				0,070		
	Calvados	cl			3			
	Eau	Litre			0,040		0,10	0,10
	Beurre							0,040

ACADEMIE DE GRENOBLE			SESSION 2001	
EXAMEN : BEP/CAP HOTELLERIE RESTAURATION Option CUISINE			Durée : 30 min	
Épreuve : EPI ESTIMATION QUANTITATIVE ET QUALITATIVE			Coefficient : BEP : 8	CAP : 12
Echelle :	Nb. Tirages :	SUJET	N° 14	Feuille : 2/2