

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4

ESCALOPES DE VEAU VIENNOISE POMMES SAUTEES A CRU

PROGRESSION	DENREES	U	ELEM. DE BASE	GARNITURE	LEGUMES	FINITION	TOTAUX	
<p>BASE : Parer et aplatir les escalopes préparer l'anglaise, la mie de pain, la farine. [] les escalopes.</p> <p>GARNITURE : Cuire les oeufs durs. Eplucher et émincer les pommes de terre (BF 15). [] les oeufs. Hacher les blancs et les jaunes. Tailler en tranches les citrons []. Préparer les olives et les anchois. Hacher le persil. Egoutter les câpres.</p> <p>CUISSONS : Faire « sauter » les pommes. Cuire les escalopes. Fond lié fourni.</p> <p>DRESSAGE : Dresser la garniture sur un plat long de service. Dresser les escalopes + un cordon de fond lié. Dresser les pommes en légumier + persil haché. DRESSAGE :</p>	BOUCHERIE :							
	4 escalopes de 150 g	kg						
	PRIMEUR :							
	Citrons	pièce			1		2	3
		kg				1,200		1,200
	Persil haché	cuil.			2		1	3
	CREMERIE :							
	Beurre	kg		0,040			0,040	0,105
	Oeufs	pièce		2				4
	GARDE-MANGER :							
	Fond de veau lié	L					0,100	0,100
	ECONOMAT :							
	Huile	L		0,075				0,275
	Filets d'anchois	pièce			4			4
	Olives vertes	pièce			4			4
		kg			0,040			0,040
	Pain de mie	kg		0,150				0,150
	Farine	kg						
	Sel fin	PM		PM		PM	PM	PM

ACADEMIE DE GRENOBLE			SESSION 2002	
EXAMEN : BEP HOTELLERIE-RESTAURATION - CAP CUISINE			Durée : 30 min	
Epreuve : EP1.1 ESTIMATION QUANTITATIVE ET QUALITATIVE			Coefficient : BEP : 8	CAP : 12
Echelle :	Nb. Tirages :	SUJET N°1	Feuille : 1/2	

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8

DARTOIS AUX CHAMPIGNONS

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	FEUILL.	VELOUTE CHAMP.	DORURE		TOTAUX	
<p>- Préparer le feuilletage à 6 tours.</p> <p>- deux bandes, une légèrement plus grande que l'autre.</p> <p>- Fourrer avec un velouté aux champignons bien serré, crémé et lié aux jaunes.</p> <p>- Velouté : champignons en quartiers cuits à blanc, avec roux.</p> <p>- Décor libre.</p> <p>- Dresser sur papier dentelle. Persil branche.</p> <p>1. Feuilletage.</p> <p>2. Champignons → Escaloper Cuire dans un blanc.</p> <p>3. Velouté avec cuisson champignons+crème+jaunes</p> <p>4. Lier champignons → Refroidir.</p>	Farine	kg	0,300	0,040			0,340	
				+ 0,100				
	Sel fin	kg	0,008	PM				0,008
	Eau	L						0,150
		kg						0,225
	Oeufs	Pièce			2 jaunes	1		3
	Beurre	kg			0,040			0,040
		L			0,050			0,050
	Champignons	kg			0,500			0,500
	Citron	Pièce			½			½
	Persil	PM						PM

ACADEMIE DE GRENOBLE		SESSION 2002	
EXAMEN : BEP HOTELIERIE-RESTAURATION - CAP CUISINE		Durée : 30 min	
Epreuve : EP1.1 ESTIMATION QUANTITATIVE ET QUALITATIVE		Coefficient : BEP : 8	CAP : 12
Echelle :	Nb. Tirages :	SUJET N°1	Feuille : 2/2

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4

FILETS DE TRUITE ARLEQUIN POMMES À L'ANGLAISE

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	BASE + CUISSON	GARNITURE	FUMET	SAUCE	TOTAL DENREES	
<p>Habiller les truites, lever les filets, retirer les peaux un fumet</p> <p>Faire suer une julienne de blanc de poireau</p> <p>Tailler les poivrons en brunoise, faire suer</p> <p>Tourner les pommes de terre, les réserver.</p> <p>Plaquer les filets roulés et garnis de julienne de poireau, mouiller au vin et fumet</p> <p>Cuire les pommes de terre à l'anglaise</p> <p>Cuire les filets de truite au four</p> <p>Hacher le persil</p> <p>Réaliser la sauce par réduction, ajouter le poivron en brunoise, crémer, monter au beurre</p> <p>Servir sur assiette garnie les 3 autres portions sur plat.</p> <p>Décorer avec le persil</p>	Truites	Pièce	4				4 (1 Kg)	
	Echalotes	kg	0,040				0,040	
	Vin blanc	Litre	0,10				0,10	
	Beurre	kg	0,040					
	Poireau	kg	0,200				0,200	
	Pomme de terre	kg		1,000			1,000	
	Oignon	kg						
	Bouquet garni	pièce				1	1	
	Carotte	kg				0,030	0,030	
	Persil	Bouquet					PM	1/4
	Mignonnette	kg				PM	PM	
	Poivre blanc	kg		PM			PM	PM
	Sel	kg		PM			PM	PM
	Eau	Litre				PM		PM
	Huile	Litre			0,05			0,05
	Poivron vert	kg						
	Poivron rouge	kg					0,060	0,060
	Crème	Litre						

ACADEMIE DE GRENOBLE		SESSION 2002	
EXAMEN : BEP HOTELIERIE-RESTAURATION - CAP CUISINE		Durée : 30 min	
Epreuve : EP1.1 ESTIMATION QUANTITATIVE ET QUALITATIVE		Coefficient : BEP : 8	CAP : 12
Echelle :	Nb. Tirages :	SUJET N°2	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	
<p>Réaliser une crème anglaise et la coller à la gélatine</p> <p>Peler, vider les pommes, les couper en 8 quartiers les faire blondir dans le beurre, sucrer, laisser caraméliser et flamber.</p> <p>Imbiber les biscuits au sirop, chemiser le moule</p> <p>Additionner la crème fouettée à l'appareil refroidi</p> <p>Remplir le moule avec les pommes et l'appareil Placer au frais</p> <p>Démouler, décorer avec la crème fouettée à la poche et quelques lamelles de pommes crues.</p>	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	kg						0,040

ACADEMIE DE GRENOBLE		SESSION 2002	
EXAMEN : BEP HOTELLERIE-RESTAURATION - CAP CUISINE		Durée : 4 h 30 min	
Epreuve : EP1.1 ESTIMATION QUANTITATIVE ET QUALITATIVE		Coefficient : BEP : 8	CAP : 12
Echelle :	Nb. Tirages :	SUJET N°2	
		Feuille : 2/2	

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4

FILETS DE TRUITES DORIA SAUCE VIN BLANC - POMME A L'ANGLAISE

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	BASE	GARNITURE	SAUCE	FUMET	TOTAL DENREES
<p>BASE : Habiller, fileter les truites.</p> <p>Plaquer en plat beurré + échalotes ciselées. Réserver au frais.</p> <p>Réaliser un fumet avec les arêtes et le fumet fourni.</p> <p>GARNITURE : Détailler les concombres épépiner, tourner en gousse d'ail, étuver au beurre.</p> <p>Pomme de terre : tourner à l'anglaise cuire à l'eau.</p> <p>Marquer en cuisson les filets: pocher à court mouillement avec vin blanc et fumet.</p> <p>Réaliser la sauce par réduction avec la crème. Monter au beurre.</p> <p>Dressage libre en plat sabot ou à l'assiette, avec les concombres autour. Napper de sauce. Les pommes à l'anglaise en légumier.</p>	POISSONNERIE :						
	Truites de 250 g	kg	1				1
	4 pièces						
	B.O.F. :						
	Beurre	kg	0,020	0,020		0,020	
	Crème	L				0,200	0,200
	CAVE :						
		L				0,020	
	PRIMEURS :						
	Echalotes		0,020			0,040	0,060
	Oignons					0,040	0,040
	Poireaux					PM	PM
	Bouquet garni					1	1
	Concombre	Pièce		1			1
	BF 15	kg					
	MISE EN PLACE :						
	Fumet	L				0,250	0,250
	Sel fin		PM	PM	PM		PM
	Poivre du moulin		PM		PM		PM
	Sel gros		PM				PM

ACADEMIE DE GRENOBLE			SESSION 2002	
EXAMEN : BEP HOTELIERIE-RESTAURATION - CAP CUISINE			Durée : 30 min	
Epreuve : EP1.1 ESTIMATION QUANTITATIVE ET QUALITATIVE			Coefficient : BEP : 8	CAP : 12
Echelle :	Nb. Tirages :	SUJET N°3	Feuille : 1/2	

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8

BANDE DE TARTE FEUILLETÉE AUX FRAMBOISES

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	BASE	GARNITURE	SAUCE CREME	FINITION	TOTAL DENREES	
<p>FEUILLETAGE :</p> <p>Réaliser la détrempe.</p> <p>Tourner le feuilletage à 6 tours.</p> <p>Façonner et cuire la bande de tarte.</p> <p>CREME PATISSIERE :</p> <p>Réaliser la crème pâtissière.</p> <p>FINITION :</p> <p>Garnir la bande de tarte de crème pâtissière.</p> <p>Disposer les framboises.</p> <p>DRESSAGE :</p> <p>Plat rectangulaire ou long + dentelles</p>	FEUILLETAGE :							
	Farine	kg	0,300				0,300	
			L					
	Margarine à feuilletage	kg	0,225				0,225	
	Sel	kg	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

ACADEMIE DE GRENOBLE		SESSION 2002	
EXAMEN : BEP HOTELIERIE-RESTAURATION - CAP CUISINE		Durée : 30 min	
Epreuve : EP1.1 ESTIMATION QUANTITATIVE ET QUALITATIVE		Coefficient : BEP : 8	CAP : 12
Echelle :	Nb. Tirages :	SUJET N°3	
		Feuille : 2/2	

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4

POULET SAUTE AUX FINES HERBES GARNITURE MENTONNAISE

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	BASE + CUISSON	SAUCE	GARNITURE	TOTAL DENREES	
<p>BASE : Découpe à cru en 4/4 de la volaille. Réserver les morceaux. Fond fourni.</p> <p>GARNITURE : Artichauts : Tourner. Cuire dans un blanc. Couper en quartiers. [] au beurre.</p> <p>Pommes de terre : Tourner et cuire cocotte.</p> <p>Courgettes : Canneler, [], évider. Blanchir fortement. Etuver au four puis garnir avec une Duxelle additionnée de mie de pain.</p> <p>CUISSON DE LA VOLAILLE Sauter. Après cuisson, réserver les morceaux.</p> <p>SAUCE : Après cuisson décanter la viande. Réaliser une sauce par déglçage. Finir : [] au beurre, ajouter fines herbes.</p> <p>DRESSAGE : 1 part à l'assiette. 3 parts au plat creux avec garniture autour. Morceaux nappés de sauce.</p>	BOUCHERIE :						
	Poulet	kg					
	ECONOMAT :						
	Farine			PM			PM
	Huile	L					
		L			0,050		0,050
	Cognac	L			0,020		0,020
		kg				0,030	0,030
	B.O.F. :						
	Beurre	kg		0,020	0,025	0,080	0,125
	PRIMEURS :						
		kg			0,020		
	Cerfeuil	bte			PM		PM
	Estragon	bte			PM		PM
		bte			PM	PM	PM
	Courgettes	kg				0,400	0,400
	Artichaut	Pièce				2	2
		Pièce				¼	¼
		kg				0,150	0,150
	Pommes de terre (BF 15)	kg				0,600	0,600
	MISE EN PLACE :						
	Fond brun lié de volaille	L			0,500		0,500
	Sel fin			PM	PM	PM	PM
	Poivre du moulin			PM	PM		PM

ACADEMIE DE GRENOBLE		SESSION 2002	
EXAMEN : BEP HOTELIERIE-RESTAURATION - CAP CUISINE		Durée : 30 min	
Epreuve : EP1.1 ESTIMATION QUANTITATIVE ET QUALITATIVE		Coefficient : BEP : 8	CAP : 12
Echelle :	Nb. Tirages :	SUJET N°4	Feuille : 1/2

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8

TARTE PAYSANNE AUX POMMES

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	BASE	APPAREIL	GARNITURE	FINITION	TOTAL DENREES
<p>BASE : Réaliser une pâte Brisée sucrée.</p> <p>APPAREIL : Blanchir les oeufs et le sucre. Verser 0,100 kg de beurre moussoux.</p> <p>FONCER LA TARTE</p> <p>GARNITURE : Pommes en quartiers, sauter, dorer légèrement. Flamber au calvados. Ajouter crème.</p> <p>MARQUER EN CUISSON : Fonçage garni pommes refroidies. Emplir avec l'appareil au four. Cuire à 200° C.</p> <p>FINIR par un glaçage au sucre glace.</p> <p>DRESSER au plat.</p>	ECONOMAT :						
	Farine	kg					
		kg	0,005				0,005
	Sucre	kg		0,200			
	Eau	L	0,050				
	Calvados	L			0,020		0,020
		kg				0,020	0,020
	PRIMEURS :						
	Pommes	kg			0,800		0,800
		Pièce			½		½
	B.O.F. :						
		Pièce		4			
	Beurre	kg		0,100	0,025		
	Crème	L			0,100		0,100

ACADEMIE DE GRENOBLE			SESSION 2002	
EXAMEN : BEP HOTELLERIE-RESTAURATION - CAP CUISINE			Durée : 30 min	
Epreuve : EP1.1 ESTIMATION QUANTITATIVE ET QUALITATIVE			Coefficient : BEP : 8	CAP : 12
Echelle :	Nb. Tirages :	SUJET N°4	Feuille : 2/2	

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4

STEAK SAUTE BERCY POMMES COCOTTE

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	BASE	GARNITURE	SAUCE	FINITION	TOTAL DENREES
1. Vérifier la viande.							
	<u>VIANDE :</u>						
2. Préparer les éléments de la sauce Bercy : Ciseler les échalotes Hacher le persil.		P					
	<u>LEGUMES :</u>						
3. Préparer les pommes : Eplucher les pommes Blanchir les pommes Rissoler les pommes Terminer les pommes au four Débarrasser les pommes Les beurrer.	Pommes de terre	kg		1,250			
	BF 15						
	Echalotes	kg		0,050			0,050
	Persil	kg					
4. Sauter les steaks : 2 saignants 2 à point	<u>B.O.F :</u>						
	Beurre	kg		0,020			
5. Réaliser la sauce Bercy Débarrasser les steaks Réserver au chaud Dégraisser le sautoir Suer les échalotes Déglacer vin blanc Ajouter fond de veau Monter au beurre	<u>EPICERIE :</u>						
	Vin blanc				0,05		
	Fond de veau lié	L			0,2		0,2
	Huile	L	0,02	0,04			0,06
6. Dresser : Sur plat oval, Napper de sauce Bercy Parsemer de persil Les pommes en légumier.	Sel fin	kg	P.M	P.M	P.M		P.M
	Poivre	kg	P.M		P.M		P.M

ACADEMIE DE GRENOBLE		SESSION 2002	
EXAMEN : BEP HOTELIERIE-RESTAURATION - CAP CUISINE		Durée : 30 min	
Epreuve : EP1.1 ESTIMATION QUANTITATIVE ET QUALITATIVE		Coefficient : BEP : 8	CAP : 12
Echelle :	Nb. Tirages :	SUJET N°5	
		Feuille : 1/2	

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8

BANDE DE TARTE FEUILLETÉE AUX FRAISES

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

ACADEMIE DE GRENOBLE		SESSION 2002	
EXAMEN : BEP HOTELIERIE-RESTAURATION - CAP CUISINE		Durée : 30 min	
Epreuve : EP1.1 ESTIMATION QUANTITATIVE ET QUALITATIVE		Coefficient : BEP : 8	CAP : 12
Echelle :	Nb. Tirages :	SUJET N°5	
		Feuille : 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> <ul style="list-style-type: none"> - Parer, habiller et manchonner le carré. - Cuire le carré au four. <p>GARNITURE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>FINITION :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire le jus de rôti. <p>DRESSAGE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sur plat ovale avec la garniture - Jus en saucière. <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				0,040	
	- Oignons	kg				0,040	0,040
	- Ail	Gousse				2	2
	-	kg			0,400		0,400
	- Haricots verts*	kg					
	-						
	- Petits pois*	kg					
	-	kg			0,400		0,400
	DIVERS :						
	- Eau	L				P.M	P.M

ACADEMIE DE GRENOBLE			SESSION 2002	
EXAMEN : BEP HOTELIERIE-RESTAURATION - CAP CUISINE			Durée : 30 min	
Epreuve : EP1.1 ESTIMATION QUANTITATIVE ET QUALITATIVE			Coefficient : BEP : 8	CAP : 12
Echelle :	Nb. Tirages :	SUJET N°6	Feuille : 1/2	

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8

ECLAIRS AU CHOCOLAT

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	PÂTE	CREME PATISSIERE	FINITION	TOTAL DENREES
BASE :	CREMERIE :					
Faire la pâte à choux.	- Oeufs	Pièce	4		1	
Plaquer, dorer et cuire les éclairs.	- Beurre	kg	0,080		0,010	0,090
	- Lait	L				
CREME PÂTISSIERE :	ECONOMAT:					
Confectionner la crème pâtissière au chocolat.	- Sel fin	kg	0,005			0,005
Refroidir.	- Farine	kg		0,075		
	- Sucre	kg	0,010	0,150		0,160
FINITION :	- Cacao	kg		0,025	0,015	0,040
Percer, garnir et glacer les éclairs.	- Fondant blanc	kg				
DRESSAGE :	- Vanille	Gousse		1/2		1/2
Sur plat rond avec papier dentelle.	DIVERS :					
	- Eau	L			P.M	
	- Papier dentelle	Pièce			1	1

ACADEMIE DE GRENOBLE			SESSION 2002		
EXAMEN : BEP HOTELLERIE-RESTAURATION - CAP CUISINE			Durée : 30 min		
Epreuve : EP1.1 ESTIMATION QUANTITATIVE ET QUALITATIVE			Coefficient : BEP : 8		CAP : 12
Echelle :	Nb. Tirages :	SUJET N°6	Feuille : 2/2		