

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4

FRICASSEE DE VOLAILLE PRIMEUR RIZ PILAF

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	BASE + CUISSON	GARNITURE	SAUCE	FINITION	TOTAL DENREES
Habiller et découper à cru la volaille	VOLAILLE	kg					
Marquer un fond blanc de volaille	CREMERIE						
	Crème	L			0,100		0,100
Cuire la volaille en fricassée	Beurre	kg	0,050		0,050		
GARNITURE	LEGUMES						
	Carottes	kg	0,050	0,200			0,250
Carottes, navets : tourner et glacer		kg					
	Haricot vert	kg		0,050			0,050
	Petits pois	kg		0,050			0,050
Haricot vert, petits pois : cuire à l'anglaise	Petits oignons	kg		0,125			0,125
	Oignons	kg		0,050			0,100
		kg		0,125			0,125
Petits oignons : glacer à blanc	Céleri br.	kg	0,050				0,050
	Citron	Pce					
	Bouquet garni	Pce	1	1			2
Champignons : cuire à blanc	ECONOMAT						
	Riz	kg					
Riz : traiter pilaf	Farine	kg			0,050		0,050
	Sel fin			PM	PM	PM	
	Sel gros						
SAUCE	Poivre				PM		
	Thym		PM				
	Laurier		PM				
FINITION							
	Réunir volaille + légumes + sauce						
	Riz à part						
DRESSAGE							
	Légumier + plat creux						

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°7	Feuille : 1/2	

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8

BISCUIT ROULE A LA CONFITURE ET AUX AMANDES GRILLEES

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	BASE	SIROP	GARNITURE	FINITION	TOTAUX
<p>BASE :</p> <p>Réaliser une pâte à biscuit de Savoie. <input type="text"/> jaunes et sucre. Ajouter fécule et farine puis les blancs en neige. Cuire sur plaque.</p> <p>SIROP :</p> <p>1 dl de sirop léger avec vanille et rhum. Imbiber le biscuit.</p> <p>GARNITURE :</p> <p>Garnir de confiture et rouler le biscuit.</p> <p>FINITION :</p> <p>Parer, lustrer à la gelée. Ajouter amandes grillées. Saupoudrer de sucre glace.</p> <p>DRESSAGE :</p> <p>Sur plat long.</p>	ECONOMAT :						
	Sucre semoule	kg		0,050			
	Farine	kg	0,090				0,090
	Fécule	kg	0,090				0,090
	Vanille (gousse)		½				½
	Confiture de fraises	kg			0,300		0,300
		kg				0,100	0,100
	Gelée de groseilles	kg				0,100	0,100
	Sucre glace	kg				0,020	0,020
	CREMERIE :						
	Oeufs	Pièce					
	CAVE :						
	Rhum	L					

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°7	Feuille : 2/2	

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4

POULET SAUTE DUROC POMMES COCOTTE

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	BASE + CUISSON	GARNITURE	SAUCE	FINITION	TOTAL DENREES
1) Habillage et découpage à cru de la volaille	Poulet	kg					
2) Marquer le fond brun de volaille		kg	0,04	0,02	0,05	0,01	0,12
3) Préparer les légumes - champignons - pommes de terre - échalotes - tomates	Farine	kg					
	Huile	L		0,04			0,04
4) Marquer en cuisson la fondue de tomates	Oignon	kg					
5) Marquer en cuisson le poulet et finir au four	Carottes	kg	0,05				0,05
6) Confectionner la sauce courte avec les champignons, échalotes Déglacer alcool, vin blanc Mouiller fond brun de volaille Faire réduire		kg		0,02	0,02		0,04
	Champignons	kg					
		botte				1/8	1/8
	Cerfeuil	botte				1/8	1/8
7) Sauter les pommes de terre		kg					
		gousse		1			1
8) Dresser le poulet, (napper de sauce montée au beurre) Disposer sur chaque morceau de la fondue de tomates Dresser les pommes de terre à part et saupoudrer de persil haché	Tomates	kg		0,5			0,5
	Cognac	L		0,02			0,02
		L			0,02		0,02
	B.G			1			1

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°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. <input style="width: 50px; height: 15px;" type="text"/> les moules.</p> <p>Préparer l'appareil à flan. Mettre à bouillir le lait avec la gousse de vanille. <input style="width: 50px; height: 15px;" type="text"/> 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	1				1
	Oeufs entiers	Pièce					
	ECONOMAT :						
		kg	0,200				
	Vanille	Pièce	1				1
	DIVERS :						
	Eau	L			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°8	Feuille : 2/2	

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4

CARRÉ DE PORC POËLE FLEURISTE

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	BASE	POELAGE SAUCE	GARNITURE FLEURISTE	FINITION	TOTAUX	
<p>BASE : Parer les carrés (désosser, dénervé, <input style="width: 50px; height: 15px;" type="text"/>, ficeler).</p> <p>CUISSON POËLÉE : En cours de cuisson ajouter la garniture le bouquet garni, la tomate.</p> <p>SAUCE : Décanner, pincer, déglacer, mouiller, <input style="width: 50px; height: 15px;" type="text"/>.</p> <p>GARNITURE FLEURISTE : Carottes, navets taillés en bâtonnets. Cuisson <input style="width: 50px; height: 15px;" type="text"/> de tous les légumes. Lier au beurre. Remplir de cette garniture les ½ tomates étuvées.</p> <p>FINITION : <input style="width: 50px; height: 15px;" type="text"/> le carré.</p> <p>SERVICE : Au plat avec garniture autour. Surplus de sauce en saucière</p>	VIANDE :							
	Carré de porc non paré	kg					1,200	
	CREMERIE :							
	Beurre	kg			0,080		0,120	
	LEGUMERIE :							
	Carottes	kg			0,100	0,400	0,500	
	Oignons	kg			0,100		0,100	
	Tomates	kg			0,100	0,500	0,600	
	Navets	kg				0,400	0,400	
	Petits pois	kg				0,060	0,060	
	Haricots verts	kg				0,100	0,100	
	Persil	kg					0,020	0,020
	ECONOMAT :							
	Huile	L	0,040					0,040
	Bouquet garni	Pièce			1			1
	Fond brun lié	L						0,400
	Sel fin	kg		PM		PM		PM
	Sel gros	kg				PM		PM
	Poivre	kg		PM		PM		PM
	CAVE :							
Vin blanc	L			0,100			0,100	

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°9	Feuille : 1/2	

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8

OEUFS POCHES BRAGANCE

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	BASE + CUISSON	SAUCE BEARNAISE	SAUCE MADERE	FINITION	TOTAL DENREES
Confectionner la sauce madère	CREMERIE :						
	Beurre	kg			0,060		
Confectionner la sauce béarnaise		Pièce	8	5			13
	LEGUMES :						
Blanchir 16 feuilles d'estragon	Gros oignons	kg			0,100		0,100
	Carottes	kg			0,100		0,100
Préparer et cuire les tomates	Tomates	Pièce	4 de 0,15				0,600
		kg		0,050			0,050
Pocher les oeufs	Estragon	Bouquet		1/2			1/2
	Cerfeuil	Bouquet		1/2			1/2
	Persil	Bouquet				1/2	1/2
	Champignons	kg					
DRESSER	ECONOMAT :						
Poser les oeufs sur les demi-tomates		L	0,100	0,100			0,200
	Huile	L	0,050				0,050
Napper avec la sauce béarnaise	Poivre en grains	kg		0,005			0,005
	Sel fin	PM	PM	PM	
	Poivre du moulin	PM	PM	PM	
Masquer le fond des plats d'une pellicule de sauce madère	CAVE :						
		L			0,050		0,050
Disposer les oeufs dans ces plats	DIVERS :						
Décorer avec les feuilles d'estragon	Fond de veau	L			0,500		0,500

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°9	Feuille : 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
[] les merlans	Merlans	P					
[] filets	Beurre	kg	0,040			0,050	
Oter la peau, parer, régulariser leur épaisseur	Echalotes	kg			0,040		
Confectionner le fumet de poisson	Oignons	kg	0,080				0,160
Tourner les pommes de terre - Cuisson vapeur		kg			0,400		
Préparer la garniture des poissons	Persil	kg	0,040				
Cuisson des filets	Vin blanc	L	0,100				
Confectionner la sauce	Carottes	kg	0,080				0,080
Napper les filets	B.G	P	1				1
Dresser les pommes de terre à part		kg		2			2
	Sel	kg	PM	PM	PM		PM
	Poivre du moulin	kg	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°10	Feuille : 1/2	

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8

POTS DE CREME, VANILLE, CAFE

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	BASE	FINITIONS	TOTAL DENREES	
<p>Organisation du poste de travail, + matériels + grammage.</p> <p>1. Mettre le lait à bouillir. Clarifier les oeufs. <input style="width: 50px; height: 15px;" type="text"/> les jaunes avec le sucre.</p> <p>2. Mélanger l'appareil + lait bouillant. Diviser en deux, ajouter les parfums. Ecumer, emplir les pots.</p> <p>3. Cuisson au <input style="width: 80px; height: 15px;" type="text"/></p> <p>DECANTER, REFROIDIR.</p> <p>Dressage : plat rond + papier dentelle.</p>						
	Lait	L		-		
	Jaunes d'oeufs	P		-		
	Sucre semoule	kg	0,150		0,150	
	Extrait :					
	Vanille	L	P.M		P.M	
	Café	L	P.M		P.M	

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°10	Feuille : 2/2

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4

FRICASSEE DE VOLAILLE PRIMEUR

RIZ PILAF

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	BASE + CUISSON	GARNITURE	SAUCE	FINITION	TOTAL DENREES
Habiller et découper à cru la volaille	VOLAILLE	kg					
Marquer un fond blanc de volaille	CREMERIE						
	Crème	L			0,100		0,100
Cuire la volaille en fricassée	Beurre	kg	0,050		0,050		
GARNITURE	LEGUMES						
	Carottes	kg	0,050	0,200			0,250
Carottes, navets : tourner et glacer		kg					
	Haricot vert	kg		0,050			0,050
	Petits pois	kg		0,050			0,050
	Petits oignons	kg		0,125			0,125
Haricot vert, petits pois : cuire à l'anglaise	Oignons	kg		0,050			0,100
		kg		0,125			0,125
Petits oignons : glacer à blanc	Céleri br.	kg	0,050				0,050
	Citron	Pce					
	Bouquet garni	Pce	1	1			2
Champignons : cuire à blanc	ECONOMAT						
	Riz	kg					
Riz : traiter pilaf	Farine	kg			0,050		0,050
	Sel fin			PM	PM	PM	
	Sel gros						
	Poivre				PM		
SAUCE	Thym		PM				
	Laurier		PM				
FINITION							
Réaliser un velouté + crème							
Réunir volaille + légumes + sauce							
Riz à part							
DRESSAGE							
Légumier + plat creux							

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°11	Feuille : 1/2

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8

BISCUIT ROULE A LA CONFITURE ET AUX AMANDES GRILLEES

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	BASE	SIROP	GARNITURE	FINITION	TOTAUX	
<p>BASE :</p> <p>Réaliser une pâte à biscuit de Savoie.</p> <p> jaunes et sucre.</p> <p>Ajouter fécule et farine puis les blancs en neige.</p> <p>Cuire sur plaque.</p> <p>SIROP :</p> <p>1 dl de sirop léger avec vanille et rhum.</p> <p>Imbiber le biscuit.</p> <p>GARNITURE :</p> <p>Garnir de confiture et rouler le biscuit.</p> <p>FINITION :</p> <p>Parer, lustrer à la gelée.</p> <p>Ajouter amandes grillées.</p> <p>Saupoudrer de sucre glace.</p> <p>DRESSAGE :</p> <p>Sur plat long.</p>	ECONOMAT :							
	Sucre semoule	kg		0,050				
	Farine	kg	0,090				0,090	
	Fécule	kg	0,090				0,090	
	Vanille (gousse)		½				½	
	Confiture de fraises	kg				0,300	0,300	
		kg					0,100	0,100
	Gelée de groseilles	kg					0,100	0,100
	Sucre glace	kg					0,020	0,020
	CREMERIE :							
	Oeufs	Pièce						
	CAVE :							
	Rhum	L						

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°11	Feuille : 2/2	

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 4

POULET GRILLE A L'AMERICAINE SAUCE DIABLE

PROGRESSION	DENREES	U	ELEMENTS DE BASE	GARNITURE	SAUCE DIABLE	FINITION	TOTAUX	
<p>Habiller les poulets, les préparer pour griller</p> <p>Préparer la garniture :</p> <p>bacon en tranches fines, cresson trié et réservé au frais pommes pailles tomates (éliminer le pédoncule) têtes de champignons, mie de pain.</p> <p>Marquer les poulets en cuisson</p> <p>« griller » : saler, poivrer, huiler, ☐ côté peau en premier terminer la cuisson au four.</p> <p>Confectionner la sauce diable.</p> <p>Réunir dans une sauteuse échalote ciselée, mignonnette, vin blanc, vinaigre d'alcool et ☐ presque à sec. Ajouter le fond brun de veau lié et tomate, réduire. Monter au beurre, passer au chinois. Mettre au bain-marie. Frir les pommes paille. Terminer la cuisson du poulet ☐, paner sans excès</p> <p>Colorer au four avec leur jus de cuisson pendant 10 min</p>	BOUCHERIE							
	Poulet 4/4	kg						
	Bacon	kg			0,100			0,100
	PRIMEUR							
	Tomates garnit.	kg			0,200			0,200
	Champignons de Paris (8 têtes 25 g)	kg			0,100			0,100
	Pommes de terre	kg			0,700			0,700
	Echalotes	kg						
		B				PM		PM
	Cerfeuil	B				PM		PM
	Cresson	B					PM	PM
	ECONOMAT							
	Huile	L		0,020				
	Moutarde	kg		0,020				0,020
		kg		0,040				0,040
	Poivre en grain					PM		PM
	Vinaigre d'alcool	L				0,020		0,020
		L				0,200		0,200
	Vin blanc	L						
	Sel fin, poivre			PM	PM	PM		PM
	CREMERIE							
	Beurre	kg					0,020	0,040

Terminer la garniture. Quadriller les têtes de champignons, les tomates, saler et terminer la cuisson au four.

Quadriller les tranches de bacon. **Terminer la sauce.**

Dresser sur plat long avec la garniture, arroser le poulet de beurre noisette. Saucière à part.

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°12	Feuille : 1/2	

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

NOMBRE DE PORTIONS : 8

TARTE BOURDALOUE

PHASES ESSENTIELLES	DENREES	U	BASE	CREME AMANDES	GARNITURE	SIROP	TOTAUX
<p>BASE : Faire une pâte brisée sucrée. <input style="width: 50px; height: 15px;" type="text"/></p> <p><input style="width: 50px; height: 15px;" type="text"/> les poires dans un sirop. Confectionner la crème d'amandes, avec le beurre en pommade, le sucre, puis les oeufs et en dernier la poudre d'amandes. Parfumer. Garnir avec le mélange obtenu le fond de tarte.</p> <p>Disposer harmonieusement les demi-poires émincées.</p> <p>Cuisson au four.</p> <p>DRESSAGE : Envoyer sur plat rond avec papier dentelle, la tarte lustrée au nappage blond.</p>	CREMERIE :						
	Beurre	kg		0,100			
		pièce	1	2			3
	EPICERIE :						
	Farine	kg					0,250
	Sucre	kg	0,050	0,100		0,100	0,250
	Poires	pièce				4	4
		kg		0,100			0,100
	CAVE :						
		L		0,050			0,050
	Eau	L				1/4	1/4
	GARDE-MANGER :						
	Nappage blond			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°12	Feuille : 2/2	