

## SUJET N° 16M05

PRODUIRE ET DISTRIBUER LES 2 PLATS  
À L'AIDE DES FICHES TECHNIQUES SUIVANTES

- *Steaks sautés Bercy, pommes « cocotte » et haricots verts* (4 personnes)
- *Charlotte aux framboises et son coulis* (8 personnes)

Sujet National	Session 2014	SUJET N°16M05	
<b>CAP CUISINE</b>			
Épreuve EP2 – Productions culinaires	Durée : 4H30	Coef : 12	page 1/3

## FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

INTITULÉ	Responsable	Nombre de personnes
Steaks sautés Bercy, pommes "cocotte" et haricots verts	Rôtisseur Saucier	4 portions

MATIÈRES PREMIÈRES	UNITÉS	QUANTITÉ	TECHNIQUES DE RÉALISATION
<b>BASE</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Détailler le faux-filet en 4 portions égales.</li> <li>• Tourner, blanchir et rissoler les pommes « cocotte ».</li> <li>• Cuire les haricots verts à l'anglaise.</li> <li>• Les sauter au beurre pour le service.</li> <li>• Sauter les faux-filets selon la cuisson demandée :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2 saignants</li> <li>○ 2 à point</li> </ul> </li> <li>• Réaliser la sauce :                Dégraisser le sautoir de cuisson en basculant partiellement la graisse dans un récipient.                Ajouter les échalotes ciselées et les laisser suer doucement sans coloration.                Déglacer avec le vin blanc et le laisser réduire.                Ajouter le fond brun de veau lié, éventuellement un peu de glace de viande fondue et réduire la sauce à nouveau pendant quelques minutes.                Monter la sauce au beurre hors du feu en vannant. Vérifier l'onctuosité et l'assaisonnement</li> <li>• Dresser sur plat, sauce à part.</li> </ul>
- Faux-filet	kg	0,600	
- Huile	l	0,04	
<b>SAUCE</b>			
- Échalotes	kg	0,080	
- Vin blanc	l	0,10	
- Fond brun de veau lié	l	0,20	
- Beurre	kg	0,040	
- Persil	kg	0,020	
<b>GARNITURE</b>			
- Pommes de terre BF15	kg	1,000	
- Haricots verts surgelés	kg	0,250	
- Beurre	kg	0,050	
- Huile	l	0,02	
<b>ASSAISONNEMENT</b>			
- Sel	kg	pm	
- Poivre	kg	pm	

## FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

INTITULÉ	Responsable	Nombre de personnes
Charlotte aux framboises et son coulis	Pâtissier	8 portions

MATIÈRES PREMIÈRES	UNITÉS	QUANTITÉ	TECHNIQUES DE RÉALISATION
<b><u>BAVAROIS FRAMBOISE</u></b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chemiser les cercles à entremets avec les biscuits cuiller préalablement trempés dans le sirop de punchage aromatisé avec la liqueur.</li> <li>• Réaliser la mousse framboise :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ faire tremper la gélatine,</li> <li>○ réaliser le sirop,</li> <li>○ égoutter la gélatine et l'incorporer au sirop,</li> <li>○ acidifier la pulpe avec le jus de citron,</li> <li>○ monter la crème fouettée,</li> <li>○ terminer l'appareil à bavaois aux framboises.</li> </ul> </li> <li>• Monter les petites charlottes.</li> <li>• Réaliser le coulis de framboises.</li> <li>• Dresser sur plat et coulis en saucière.</li> </ul>
- Pulpe de framboises	l	0,50	
- Sucre	kg	0,150	
- Eau	kg	0,100	
- Gélatine feuille	pièce	5	
- Citron	pièce	1/2	
- Crème liquide UHT	l	0,400	
<b><u>COULIS DE FRAMBOISE</u></b>			
- Framboises entières surgelées	kg	0,200	
- Eau	l	0,15	
- Sucre semoule	kg	0,100	
<b><u>MONTAGE</u></b>			
- Biscuit Cuillère	pièce	40	
<b><u>SIROP DE PUNCHAGE</u></b>			
- Eau	l	0,20	
- Sucre	kg	0,150	
- Liqueur de framboises	l	0,05	

**Synthèse des techniques mises en œuvre**  
**Vérification de l'équilibre des exigences**

**PLATS À RÉALISER :**

- 1) Steaks sautés Bercy, pommes « cocotte » et haricots verts.  
 2) Charlotte aux framboises et son coulis

Techniques mises en œuvre	A	B	C
<b>Préparations préliminaires :</b>			
- Peser, mesurer	X		
- Laver et éplucher les légumes	X		
- Tourner des pommes de terre		X	
- Ciseler des fines herbes	X		
- Détailler de la viande en portions		X	
...			
<b>Total</b>	<b>3 A</b>	<b>2</b>	
<b>Minimum</b>	<b>1A</b>	<b>2B ou 2C</b>	
<b>Cuissons :</b>			
- Cuire des produits surgelés	X		
- Sauter des pommes de terre		X	
- Sauter une pièce de viande, sauce par déglacage			X
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Minimum</b>	<b>1A</b>	<b>1B</b>	<b>1C</b>
<b>Appareils, fonds, sauces :</b>			
- Réaliser une sauce brune			X
- Lier par réduction		X	
- Utiliser des PAI	X		
...			
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Minimum</b>	<b>1A</b>	<b>1B</b>	<b>1C</b>
<b>Pâtisserie</b>			
- Réaliser une sauce aux fruits et coulis	X		
- Réaliser une crème fouettée		X	
- Chemiser un cercle à entremets			X
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Minimum</b>	<b>1A</b>	<b>(1 B et 1 C) ou (2 B ou 2 C)</b>	