

SUJET N° 11M05

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

- ⇒ *Goujonnettes de limande, mayonnaise aux herbes , riz aux champignons* (4 personnes)
- ⇒ *Salade d'oranges à la fleur d'oranger, meringuettes à l'anis* (8 personnes)

Sujet national	Session 2017	SUJET 11M05	
CAP CUISINE			
Épreuve : EP2 – Productions culinaires	Durée : 4H30	Coef : 12	Page 1/3

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

INTITULÉ			Responsable	Nombre de personnes		
<i>Goujonnettes de limande, mayonnaise aux herbes, riz aux champignons</i>			Poissonnier	4		
MATIÈRES PREMIÈRES	UNITÉ	QUANTITÉ	TECHNIQUES DE RÉALISATION			
De base : - Limande 0.6 kg pièce 2 - Œufs pièce 4 - Farine kg 0.200 - Chapelure kg 0.400 - Huile de tournesol l 0.05			<ol style="list-style-type: none"> 1. Mise en place du poste de travail. 2. Préparer les goujonnettes de limande : <ul style="list-style-type: none"> - Habiller et fileter les limandes. - Les détailler en goujonnettes. 3. Laver, éplucher et tailler les légumes : <ul style="list-style-type: none"> - Oignon (une pièce) et carotte en mirepoix. - Hacher le persil, l'estragon et les champignons. - Ciseler le reste des oignons et les échalotes. 4. Réaliser le fumet de poisson : <ul style="list-style-type: none"> - Suer la garniture, ajouter les arêtes, déglacer au vin blanc, mouiller et cuire. 5. Réaliser la duxelle de champignons : <ul style="list-style-type: none"> - Suer les échalotes, ajouter les champignons. - Etuver, ajouter le persil en fin de cuisson. 6. Cuire le riz pilaf : <ul style="list-style-type: none"> - Suer les oignons ciselés, nacrer, mouiller au fumet de poisson (une fois et demie le volume du riz). - Cuire au four à couvert. - Ajouter la duxelle en fin de cuisson. 7. Réaliser la sauce mayonnaise aux herbes : <ul style="list-style-type: none"> - Confectionner une mayonnaise, incorporer les herbes hachées. 8. Frire les goujonnettes : <ul style="list-style-type: none"> - Paner à l'anglaise, frire, éponger. 9. Dresser, envoyer : <ul style="list-style-type: none"> - Dressage au plat. 			
Fumet de poisson : - Arêtes kg pm - Carottes kg 0.050 - Oignons kg 0.050 - Vin blanc l 0.05						
Mayonnaise aux herbes : - Jaune d'œuf pièce 1 - Moutarde kg 0.020 - Huile de tournesol l 0.10 - Persil plat botte 1/8 - Estragon botte 1/8						
Duxelle de champignons : - Champignons de Paris kg 0.250 - Échalotes kg 0.050 - Persil plat botte 1/8 - Beurre kg 0.030						
Riz pilaf : - Riz kg 0.200 - Beurre kg 0.050 - Oignons kg 0.050 - Fumet de poisson l pm						
Épicerie : - Sel fin kg pm - Gros sel kg pm - Poivre du moulin kg pm						
MATÉRIEL DE PRÉPARATION					MATÉRIEL DE DRESSAGE	
Cul de poule, calotte, plaque à débarrasser, friteuse, papier absorbant					Platerie à fournir	

