

Liste des techniques à maîtriser en CAP cuisine

Cette liste est un socle technique minimum à maîtriser par chacun des candidats au diplôme. Elle peut être complétée en fonction de spécificités locales et des évolutions techniques culinaires.

1. Techniques de préparation de base :

TECHNIQUES CAP	EXEMPLES DE RECETTES
Peser et mesurer	
Eplucher, laver, tailler des légumes	
Préparer des herbes aromatiques	
Canneler, historier	
Peler à vif	
Tourner	
Emincer des légumes	
Tailler en mirepoix, brunoise, paysanne, julienne, bâtonnets	
Ciseler	
Escaloper des légumes	
Monder et concasser	
Découper une volaille à cru	
Détailler de la viande	
Gratter, préparer, ébarber	
Habiller, détailler, désarêter un poisson rond	
Lustrer, napper	
Paner à l'anglaise	
Façonner à la cuillère	
Clarifier des œufs, du beurre	
Aplatir (batter)	
Brider simplement, ficeler	
Enrober pour frire	

2. Cuissons :

Griller, snacker des pièces	
Cuire des œufs (sauf œufs frits)	
Sauter, sauter déglacer	
Blanchir	
Rôtir	
Pocher	
Frire	
Cuire en ragoût	
Cuire en papillote	
Cuire à la vapeur	
Etuver, glacer	
Réaliser une cuisson combinée	ragoût
Sensibiliser aux nouvelles cuissons	

3. Fonds, sauces, jus et marinade :

Lier à base d'amidon, à base de matière grasse, par réduction	
Réaliser un fumet	
Réaliser un fond de volaille	
Réaliser et améliorer un fond PAI	
Réaliser une sauce de type vin blanc	
Réaliser une sauce blanche	Béchamel, Mornay
Réaliser une sauce brune	
Réaliser une sauce émulsionnée de base	Hollandaise, béarnaise, vinaigrette, mayonnaise
Réaliser un velouté	
Réaliser un beurre composé	
Réaliser un coulis, une fondue de tomates	
Réaliser un jus de rôti	
Réaliser une marinade instantanée	

4. Pâtisseries :

- Appareils, crèmes, sauces, coulis :

Réaliser une sauce chocolat, une ganache	
Réaliser un coulis de fruits	
Réaliser une crème anglaise	
Réaliser un sirop	
Réaliser un caramel	
Réaliser un appareil à crème prise	
Réaliser une crème pâtissière	
Réaliser une crème d'amande	
Réaliser une marmelade, une compote	
Cuire du riz, de la semoule, des céréales, etc.	
Foisonner de la crème, des œufs	
Réaliser une meringue française	

- Pâtes :

Réaliser un biscuit, une génoise	
Réaliser une pâte à crêpes, à galettes	
Réaliser une pâte à frire	
Réaliser une pâte brisée	
Réaliser une pâte feuilletée	
Réaliser une pâte à choux	