

# CAHIER DE FORMATION CUISINIER CUISINIER

## 2 CAP C



NOM:  
Prénom:  
promotion 2019

# MA SEMAINE AU LYCEE...

Semaine 36

## Situation professionnelle :

Vous entrez en classe de seconde professionnelle en école hôtelière comme commis de restaurant / cuisine, vous découvrez le monde professionnel.

## CUISINIER

TA  
Présentation de la formation  
Distribution du cahier de formation  
Présentation de l'équipe pédagogique.  
Programmation, exigences attendues,  
L'examen du CAP

### A RETENIR

TP  
Visite de la section hôtellerie  
Se repérer dans les locaux

APS  
Présentation du chef parrain de la promotion  
Présentation du métier  
Les étapes de formation  
Se repérer dans les locaux

### Auto – évaluation

NA	EA C-	EA C+	M
----	----------	----------	---

### Compétence 3: préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail

Mettre en place et maintenir en état son espace de travail

Mettre en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène

### Compétence 4: maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production

Réaliser les techniques préliminaires

### Compétence 5: analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...

Choisir et mettre en place les matériels de dressage

Evaluer la qualité de ses préparations culinaires

### Technologie professionnelle :

LIVRET DE FORMATION

Objectifs de L'année , Exigences attendues

# LIVRET C.A.P.

---



MINISTÈRE DE  
L'ÉDUCATION NATIONALE  
DE LA JEUNESSE  
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

MINISTÈRE DE  
L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR  
ET DE LA RECHERCHE



---

# CUISINE

---

Nom :

Prénom :



La restauration est une *discipline exigeante et minutieuse*. C'est un élément essentiel de notre patrimoine culturel.  
C'est aussi *un secteur qui embauche, aux débouchés nombreux*.

### *Nature de son métier*

Le titulaire du CAP cuisinier est un professionnel qualifié, immédiatement opérationnel dans les activités de production

Commis de cuisine est la première étape dans la hiérarchie des métiers de la cuisine, et constitue une période d'apprentissage indispensable et capitale dans la carrière d'un futur professionnel de la cuisine. En contrat d'alternance ou sortant juste de l'école, le commis exécutera des tâches simples et apprendra de l'observation et de la pratique des professionnels qui l'entourent.

Placé sous les ordres du chef cuisinier, du second, des chefs de partie ou du cuisinier, le commis sera en charge de tous types de travaux en cuisine : aider à la mise en place, réceptionner et ranger les provisions, préparer les repas du personnel, éplucher les légumes, laver les salades, préparer les garnitures, etc....

### *Son profil*

Il (elle) doit :

- Avoir un esprit d'équipe,
- Être résistant, courageux et adroit ;
- Avoir le sens de l'esthétique ;
- Avoir une bonne sensibilité gustative ;
- Aimer les contacts et la vente ;
- Aimer communiquer,
- Être actif, dynamique, enthousiaste et sérieux,
- Savoir prendre des initiatives et faire preuve d'autonomie.

### *Ses compétences*

Le titulaire du CAP cuisine est un professionnel qualifié :

- Il est capable de s'adapter, à terme, à des fonctions d'animation et de management et ce, dans tous les secteurs et formes de restauration.
- Il peut exercer une activité salariée comme il peut fonder une entreprise sur le territoire national ou à l'étranger.
- Il est capable d'organiser le travail en vue de la conception et de la commercialisation de nouveaux produits.

### **Contenu de la formation**

Le contenu s'articule autour :

- des enseignements généraux,
- des enseignements professionnels

#### **POLE 1 : ORGANISATION DE LA PRODUCTION DE CUISINE**

- 1- Participer aux opérations d'approvisionnement et de stockage
- 2- Contribuer à l'organisation d'une production culinaire

#### **POLE 2 : PREPARATION ET DISTRIBUTION DE LA PRODUCTION DE CUISINE**

- 3- Organiser le poste de travail tout au long de l'activité de cuisine
- 4- Mettre en œuvre les techniques de base et cuisiner
- 5- Contrôler, dresser et envoyer la production
- 6- Communiquer dans un contexte professionnel

### **Le stage en entreprise**

L'enseignement théorique est complété par des périodes de formation en milieu professionnel qui prennent la forme de stages (14 semaines).

Ces périodes de formation apportent l'expérience des pratiques professionnelles dans les différents pôles. Elles permettent également d'acquérir les qualités relationnelles et les comportements professionnels propres aux exigences de l'emploi. L'expérience ainsi acquise est évaluée.

#### **Stages en entreprise :**

- 8 semaines en Seconde CAP
- 6 semaines en Terminale CAP

Je visualise les possibilités qui s'offrent à moi :

### MENTIONS COMPLEMENTAIRES

(en 1 an)

MC Cuisinier en desserts de restaurant  
MC art de la cuisine allégée  
MC Employé traiteur  
MC sommellerie

### BREVET PROFESSIONNEL

(2 ans en alternance)

BP cuisinier

### VIE ACTIVE

commis de cuisine dans la restauration commerciale (restaurants, snacks...) ou collective (cantines...),

### BAC PROFESSIONNEL

(3 ans)

BAC pro CUISINE

**CAP  
CUISINE**



# I- Qui suis-je ?

## I- Mon état civil

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Lieu de naissance :

Nationalité :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Téléphone fixe :

Portable :

Adresse e-mail :

@

Nombre de frères et sœurs habitant au domicile des parents :

Age	Frère	Sœur	Classe	Autres
<input type="text"/>				
<input type="text"/>				
<input type="text"/>				
<input type="text"/>				
<input type="text"/>				

## 2- Mon cursus scolaire

Année scolaire	Etablissement	Classe fréquentée
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Langues étudiées :

Diplôme national du Brevet :  Oui  Non PSCI :  Oui  Non

B2I Collège :  Oui  Non ASSR :  Oui  Non

## 3- Mon expérience professionnelle

J'ai déjà effectué un stage :  Oui  Non *Si oui, complète le tableau ci-dessous.*

Date	Entreprise	Adresse	Activités réalisées
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

# LES ETAPES DE LA CLASSE DE CAP CUISINE

## RENTREE SCOLAIRE

Travail en ateliers, cours de connaissances professionnelles, cours d'enseignement général...

CCF EP1 technologie culinaire/ sciences appliquée/gestion appliquée

VACANCES DE TOUSSAINT  
du 22 octobre au 06 novembre 2016

**PFMP du 14 novembre au 02 décembre 2016**

*restaurant classique, collectivité, ...*

Période évaluée par les professeurs

VACANCES SCOLAIRES DE NOËL  
du 17 décembre 2016 au 03 janvier 2017

**Travail en ateliers, cours de connaissances professionnelles, cours  
d'enseignement général...**

RENCONTRE Parents/ Professeurs ?

VACANCES SCOLAIRES D'HIVER  
du 18 février au 06 mars 2017

**Travail en ateliers, cours de connaissances professionnelles, cours  
d'enseignement général...**

**CCF EP1 technologie culinaire/ sciences appliquée/gestion appliquée**

VACANCES DE PRINTEMPS  
du 15 avril au 02 mai 2017

***Période de formation en entreprise***

Du 06 juin 2017 au 30 juin 2017

Période évaluée par les professeurs

# TECHNIQUES PROFESSIONNELLES DE CAP

1. Techniques de préparation de base	1 CAP C	T CAP C			
1.1 Peser et mesurer					
1.2 Eplucher, laver, tailler des légumes					
1.3 Préparer des herbes aromatiques					
1.4 Canneler, historier					
1.5 Peler à vif					
1.6 Tourner des légumes					
1.7 Emincer des légumes					
1.8 Tailler en mirepoix, en brunoise, en paysanne, en julienne, en bâtonnets, en macédoine					
1.9 Ciseler					
1.10 Escaloper des légumes					
1.11 Monder et concasser					
1.12 Découper une volaille à cru					
1.13 Détailler de la viande					
1.14 Gratte, préparer, ébarber des moules					
1.15 Habiller, détailler, désarêter et fileter un poisson rond					
1.16 Lustrer, napper					
1.17 Paner à l'anglaise					
1.18 Façonner à la cuillère					
1.19 Clarifier des œufs, du beurre					
1.20 Aplatir (batter)					
1.21 Brider simplement, ficeler					
1.22 Enrober pour frire					
2. Cuissons	1 CAP C	T CAP C			
2.1 Griller, snacker des pièces					
2.2 Cuire des œufs (sauf œufs frits)					
2.3 Sauter - Sauter déglacer					
2.4 Blanchir					
2.5 Rôtir					
2.6 Pocher					
2.7 Frire					
2.8 Cuire en ragoût					
2.9 Cuire à la vapeur					
2.10 Etuver, glacer, cuire à blanc					
2.11 Cuire du riz, de la semoule, des céréales, etc.					
2.12 Réaliser une cuisson combinée					
2.13 Sensibiliser aux nouvelles cuissons					

<b>3. Fonds, sauces, jus et marinade, appareils et liaisons</b>	<b>1 CAP C</b>	<b>T CAP C</b>			
3.1 Lier à base d'amidon, à base de matière grasse, par réduction					
3.2 Lier à la purée de légumes - Lier aux protéines					
3.3 Réaliser un fumet					
3.4 Réaliser un fond de volaille					
3.5 Réaliser et améliorer un fond PAI					
3.6 Réaliser une sauce de type vin blanc					
3.7 Réaliser une sauce blanche, un velouté					
3.8 Réaliser une sauce brune					
3.9 Réaliser une sauce émulsionnée de base					
3.10 Réaliser un beurre composé					
3.11 Réaliser un coulis, une fondue de tomates					
3.12 Réaliser un jus de rôti					
3.13 Réaliser une marinade instantanée					
3.14 Réaliser une duxelles					
<b>4. Pâtisseries : Appareils, crèmes, sauces, coulis</b>	<b>1 CAP C</b>	<b>T CAP C</b>			
4.1 Réaliser une sauce chocolat, une ganache					
4.2 Réaliser un coulis de fruits					
4.3 Réaliser une crème anglaise					
4.4 Réaliser un sirop					
4.5 Réaliser un caramel					
4.6 Réaliser un appareil à crème prise					
4.7 Réaliser une crème pâtissière					
4.8 Réaliser une crème d'amande					
4.9 Réaliser une marmelade, une compote					
4.10 Foisonner de la crème, des œufs					
4.11 Réaliser une meringue française					
<b>5. Pâtisseries : Pâtes</b>	<b>1 CAP C</b>	<b>T CAP C</b>			
5.1 Réaliser un biscuit, une génoise					
5.2 Réaliser une pâte à crêpes					
5.3 Réaliser une pâte brisée					
5.4 Réaliser une pâte feuilletée					
5.5 Réaliser une pâte sablée					
5.6 Réaliser une pâte à choux					

# MA SEMAINE AU LYCEE...

Semaine 37

## Situation professionnelle :

Vous entrez en classe de seconde professionnelle en école hôtelière comme commis de restaurant / cuisine, vous découvrez le monde professionnel.

## CUISINIER

TA

### LA CUISINE: LOCAL DE PRODUCTION L'ENTRETIEN DES LOCAUX

*l'interprétation d'un plan de nettoyage et de désinfection des locaux*

*L'identification des procédures de nettoyage*

*Procédures de tri sélectif*

TP

### LES COUTEAUX ET LE PETIT OUTILLAGE

*La description, les principes simples d'utilisations, d'entretien et de sécurité*

APS

*La marche en avant*

*Reconnaissance de produits de base*

*Epluchages, taillages et conditionnement*

**Potage Cultivateur**

A RETENIR

### Auto – évaluation

NA

EA  
C-

EA  
C+

M

### **Compétence 3:** préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail

Contrôler ses denrées

Mettre en place et maintenir en état son espace de travail

Mettre en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène

Mettre en œuvre les bonnes pratiques en matière de développement durable

### **Compétence 4:** maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production

Réaliser les techniques préliminaires

### **Compétence 5:** analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...

Choisir et mettre en place les matériels de dressage

Evaluer la qualité de ses préparations culinaires

## Technologie professionnelle :

*Comportements et qualités du personnel de cuisine*

**POLE 1 ORGANISATION DE LA PRODUCTION DE CUISINE**

**1- Participer aux opérations d'approvisionnement et de stockage**

Réceptionner, contrôler et stocker les marchandises

T3: les mesures d'hygiène et de sécurité dans les locaux professionnels

T7: les locaux

T8: les équipements et les matériels liés à la production et au stockage

## Définition

Le complexe cuisine définit la cuisine et ses annexes dans un ensemble fonctionnel de différents locaux conçus pour transformer des matières premières brutes en plats cuisinés à l'aide d'un équipement spécifique et de personnel spécialisé. Le terme « cuisine » seul, désigne uniquement la zone de cuisson.

Lors de la conception ou de la réfection d'un complexe cuisine trois règles d'or doivent être respectées :

1. ....
2. ....
3. ....



On dénombre cinq secteurs ou zones de travail dans une unité de restauration :

**Zone d'accès aux services et aux livraisons**

- ☞ .....
- ☞ .....

**Zone de lavage et divers annexes**

- ☞ .....
- ☞ .....
- ☞ .....

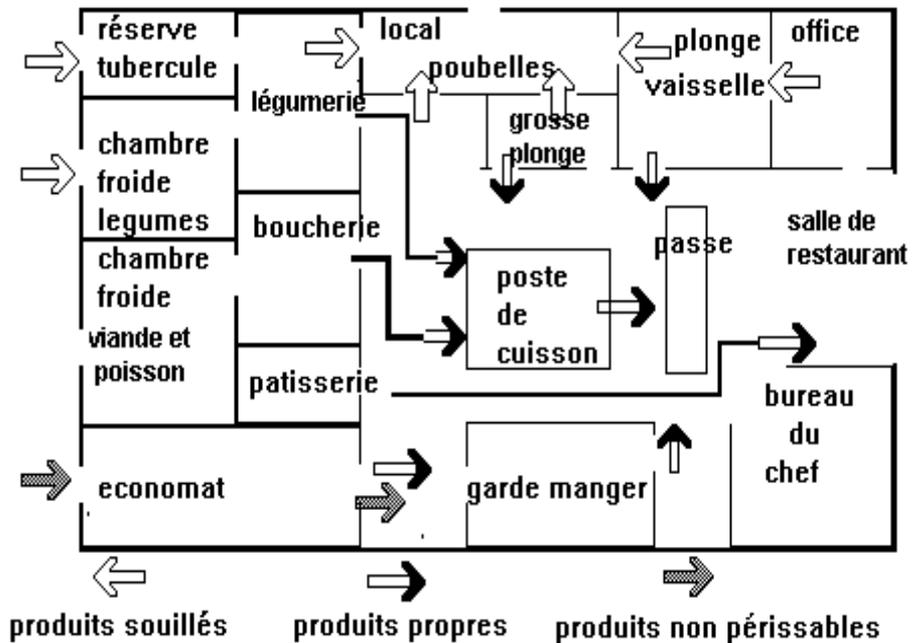
**Zone de stockage des denrées et des marchandises**

☞ .....  
(conserves, pâtes, huile, sucre ...+18°C)

☞ .....  
..... (pomme de terre, oignons, échalotes ...à l'abri de la lumière)

☞ .....  
(fruits-légumes +10°C maxi / viandes et volailles fraîches +4°C maxi / B.O.F. +6°C maxi / poissons +2°C maxi )

☞ .....  
.....



**Zone de cuissons**

**Zone froide de préparations préliminaires**

Les trois idées directrices du principe peuvent s'énoncer ainsi :

- Elimination des ..... des secteurs de préparation culinaire et en aval du secteur de distribution
- Convergence des déchets vers un seul .....
- Un circuit d'évacuation des déchets ne doit jamais venir ..... un circuit de préparation des aliments



POLE 1 ORGANISATION DE LA PRODUCTION DE CUISINE  
1- Participer aux opérations d'approvisionnement et de stockage

Réceptionner, contrôler et stocker les marchandises

T3: les mesures d'hygiène et de sécurité dans les locaux professionnels

T7: les locaux

T8: les équipements et les matériels liés à la production et au stockage

# LE MATERIEL DE CUISINE

## LES COUTEAUX ET LE PETIT OUTILLAGE

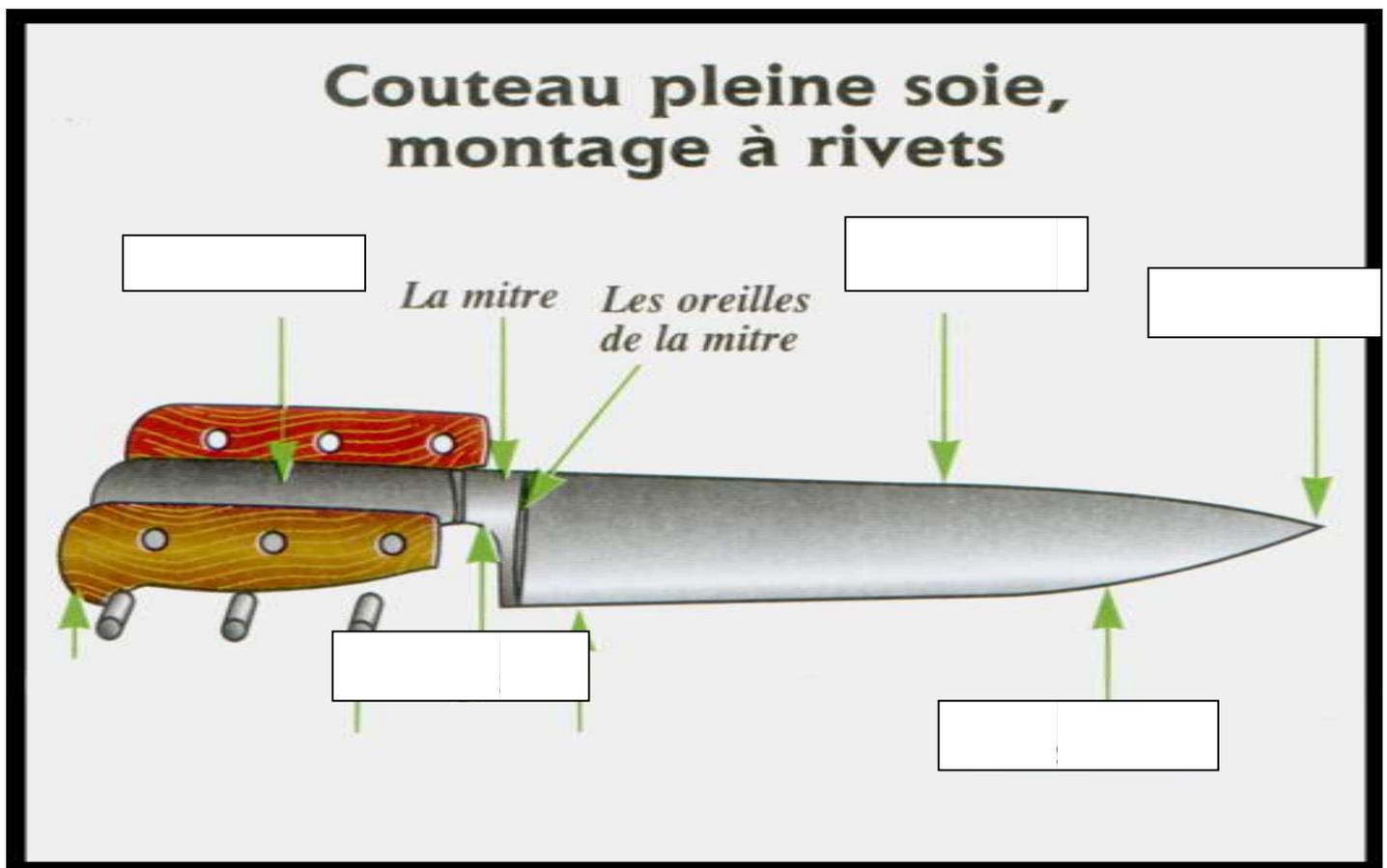
### LES COUTEAUX

Les couteaux et le petit matériel de cuisine appartiennent le plus souvent au cuisinier. Ils doivent être entretenus avec le plus grand soin, et certaines règles doivent être respectées :

- les nettoyer après chaque utilisation avec de l'eau et détergent et les essuyer avec du papier jetable
- les ranger soigneusement après utilisation (tous dans le même sens, dans un endroit pratique)
- les affûter régulièrement avec le fusil pour préserver le « FIL » et les porter chez le coutelier quand cela est nécessaire
- les utiliser à bon escient (en fonction des besoins)
- ne pas se déplacer avec la pointe vers l'avant



Schéma d'un couteau



(Source : Technologie Culinaire B.P.I.)

- On distinguera deux sortes de montage de lames : le montage à virole ou le montage à rivets.

# L'OUTILLAGE DE CUISINE (Source : cuisine de référence Mr Maincent ]



COUPEAU D'OFFICE



COUPEAU A «FLET DE SOLE»



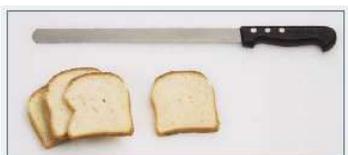
COUPEAU EMINCEUR



CISEAUX A POISSON



COUPEAU ÉCONOME



COUPEAU SCIE



FUSIL A MÈCHE RONDE ET PLATE



COUPEAU A DESOSSER



PINCEAU PLAT



CORNE ET RAQUETTE DE CAOUTCHOUC



MANDOLINE



COUPEAU DE CUISINE OU DE CHEF



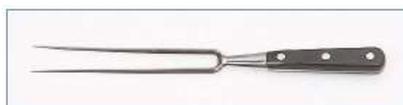
VIDE ANANAS ET VIDE POMME



Différents modèles de SPATULE PLATE ET DE SPATULE COUDÉE



FEUILLE A FENDRE A DOS DROIT



FOURCHETTE «DIAPASON»



AIGUILLE A BRIDER

## LA BATTERIE DE CUISINE (Source : cuisine de référence Mr Maincent]

### LE PETIT MATERIEL



DIFFÉRENTES SPATULES



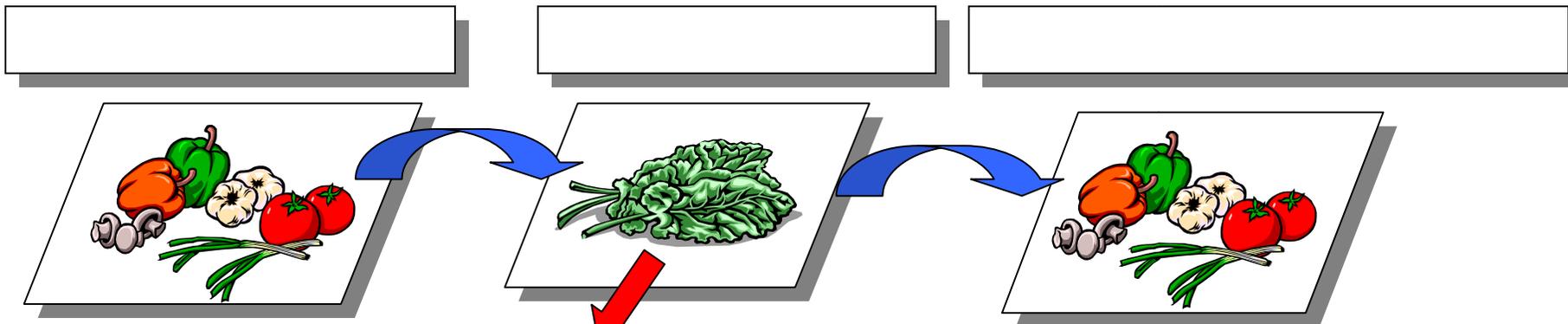
LOUCHE - POCHON - ÉCUMOIRE



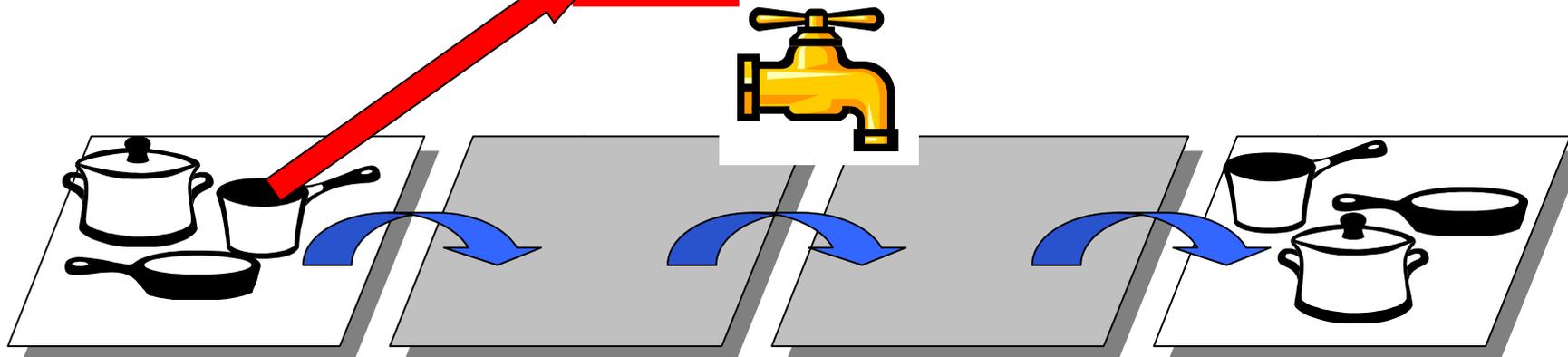
fouet à blanc et à sauce

# LA MARCHÉ EN AVANT (aller du produit le plus sale au produit le propre)

EPLUCHAGE DES FRUITS ET LEGUMES :



LAVAGE DE LA VAISSELLE EN PLONGE



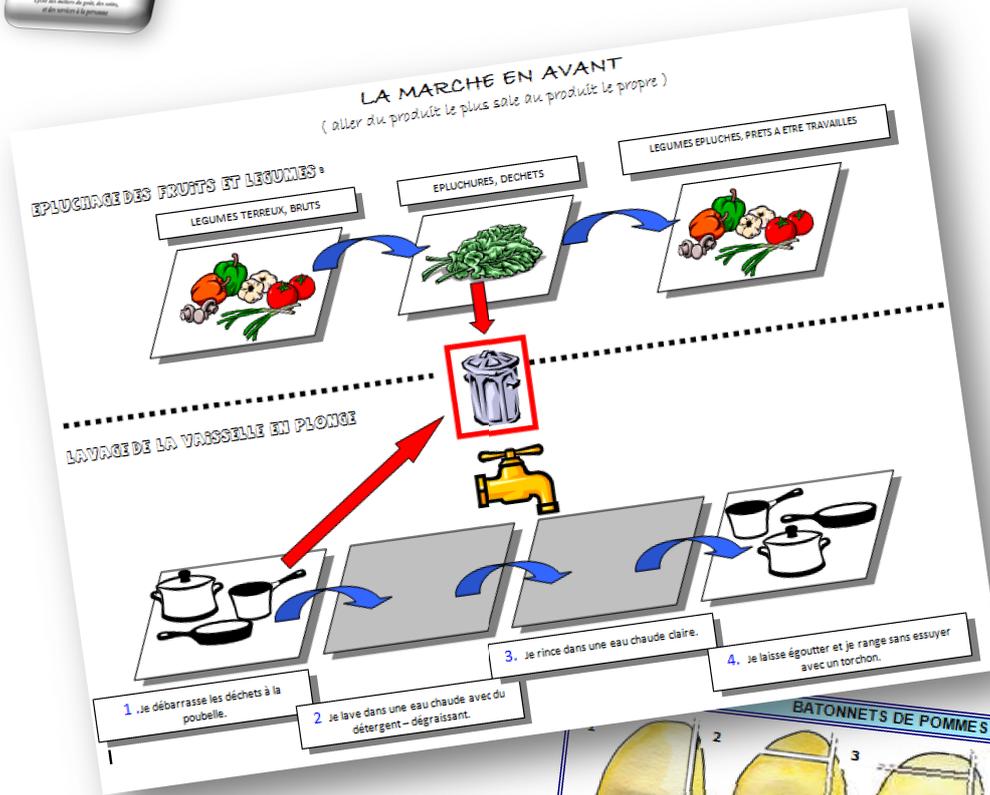
1. Je débarrasse les ..... à la poubelle.

2. Je lave dans une eau ..... avec du .....

3. Je rince dans une eau .....

4. Je laisse ..... et je range sans ..... avec un torchon.

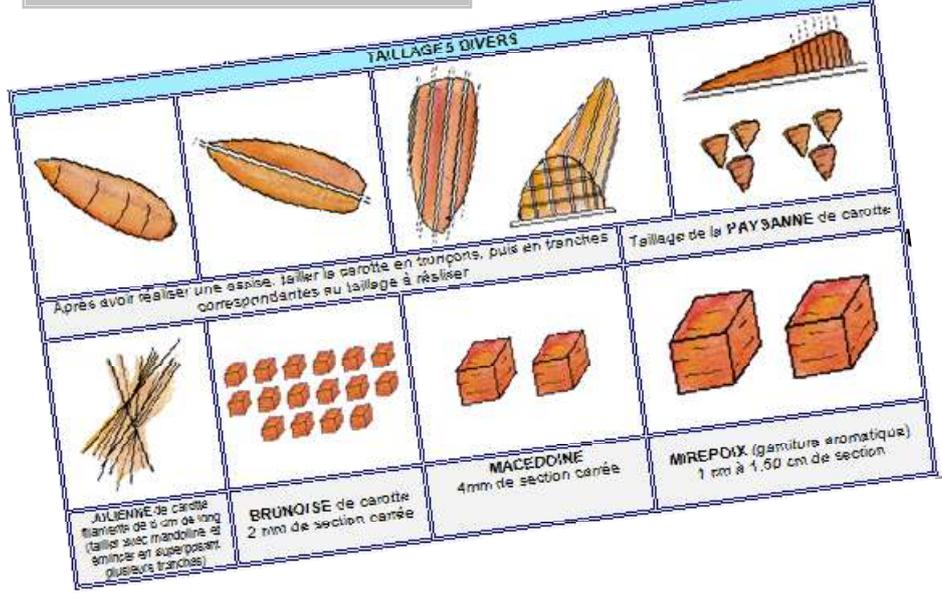
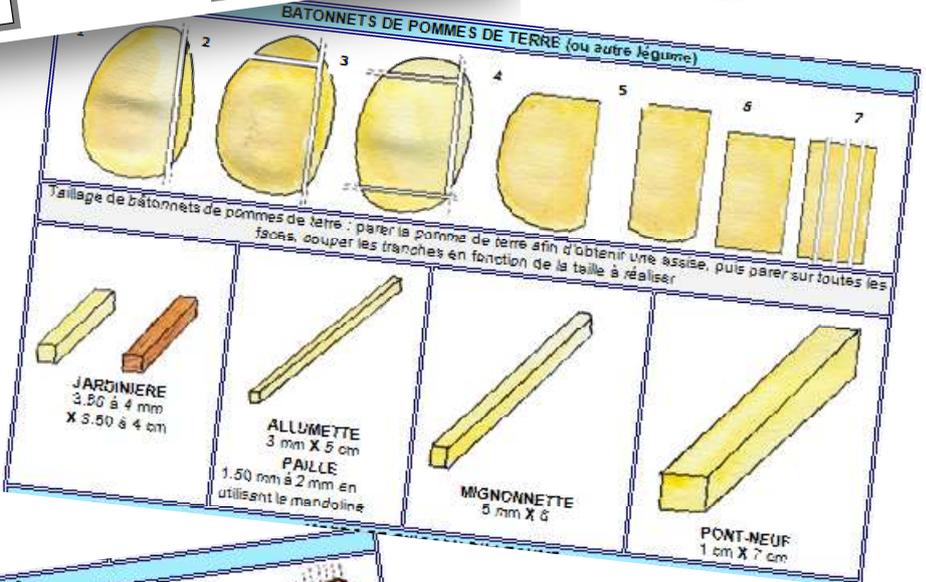
# LA MARCHÉ EN AVANT ET TAILLAGES



- Laver les légumes et les fruits avant de les cuisiner
- Ne pas conserver les produits frais dans leur emballage du commerce
- Nettoyer régulièrement votre plan de travail et votre matériel : ainsi, vous avez toujours un couteau propre et sûr.



- Tenir éloigner les produits propres des produits sales,
- Au réfrigérateur, ranger les produits « propres » dans des boîtes séparées des produits « sales »
- Nettoyer régulièrement votre chambre froide



- Ne jamais travailler au dessus de la poubelle (c'est tentant d'éplucher son oignon au dessus plutôt que de prévoir un récipient à côté de votre planche)
- Ne pas accumuler la vaisselle sale dans l'évier : c'est décourageant de voir une pile d'ustensiles à nettoyer,
- Nettoyer au fur et à mesure votre espace et votre matériel : vous ne perdrez pas plus de temps et au moment du service, votre espace est propre,



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE

### POTAGE CULTIVATEUR

#### Mettre en place le poste de travail

Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

#### Préparer les légumes

Eplucher, laver tous les légumes.  
tailler en macédoine, réserver

#### Marquer le potage en cuisson

Eliminer la couenne et détailler la poitrine de porc en petits lardons.

Blanchir fortement les lardons (départ eau froide), égoutter.

Les raidir (revenir sans coloration) dans le beurre.

Ajouter les poireaux, les carottes, les navets et le céleri.

Suer lentement en évitant toute coloration.

Mouiller avec le bouillon (1,8 à 2 l).

Saler légèrement au gros sel.

Ajouter le chou.

Porter rapidement à ébullition et cuire pendant 10 min.

Ajouter les pommes de terre taillées en paysanne.

Cuire à nouveau pendant 10 min.

Vérifier l'assaisonnement.

Débarrasser le potage (au bain-marie, couvrir).

pour 8 personnes:

0,040 Kg beurre

0,080 Kg poitrine de porc demi-sel

0,160 Kg poireaux

0,160 Kg carottes

0,080 Kg navets

0,100 Kg céleri en branches

0,100 Kg chou vert

0,500 Kg pommes de terre (bintje)

0,040 Kg haricot vert

0,040 Kg petits pois

0,125 Botte persil

2 l bouillon de volaille ou bœuf ou veau

0,50 Pièce baguette ou pain



#### Cuire à l'anglaise séparément les petits pois et les haricots verts

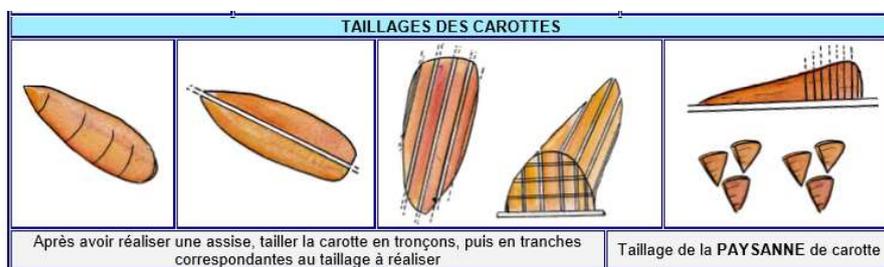
Rafraîchir, égoutter et tailler les haricots verts en macédoine

#### Tailler les croutons et faire sécher au four

#### Finition - dressage

Ajouter les petits pois et haricots verts au potage, bouillir

Servir les croutons à part avec éventuellement un peu de gruyère râpé



**Matériels nécessaires:**

# MA SEMAINE AU LYCEE...

Semaine 38

## Situation professionnelle :

Vous entrez en classe de seconde professionnelle en école hôtelière comme commis de restaurant / cuisine, vous découvrez le monde professionnel.

## CUISINIER

TA plan de nettoyage • Nettoyer le sol • Nettoyer le fourneau Nettoyer les surfaces et plans	A RETENIR
TP La marche en avant Reconnaissance de produits de base Epluchages, taillages et conditionnement <b>Gestuels</b>	
APS La marche en avant Reconnaissance de produits de base Epluchages, taillages et conditionnement <b>Potage julienne d'Arblay</b> Réaliser <b>une pâte à crêpes</b> Cuisson <b>sauter</b>	

Auto – évaluation	NA	EA C-	EA C+	M
<b>Compétence 3:</b> préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail				
Contrôler ses denrées				
Mettre en place et maintenir en état son espace de travail				
Mettre en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène				
Mettre en œuvre les bonnes pratiques en matière de développement durable				
<b>Compétence 4:</b> maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production				
Réaliser les techniques préliminaires				
Cuisiner des entrées froides et des entrées chaudes				
Préparer des desserts				
<b>Compétence 5:</b> analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...				
Envoyer les préparations culinaires				
Evaluer la qualité de ses préparations culinaires				
<b>Technologie professionnelle:</b> <i>Structure d'une brigade et répartition des tâches</i>				



# PLAN DE NETTOYAGE CUISINE

## FICHE DE PROCEDURE



Quoi ?	Qui ?	Quand ?	Produit	Matériels	Comment ? Méthode	Contrôle -  visuel - <input type="checkbox"/> boîte contact	Responsable
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Surfaces alimentaires en acier inoxydable</li> <li>● Surfaces de projection</li> <li>● Bacs à plonge</li> </ul>	<b>Chaque élève responsable de son poste</b>	Après chaque opération A l'issue de chaque séance	<i>Centrale de nettoyage détergent / désinfectant</i>	- raclette - lavette - pulvérisateur	1°) Eliminer les déchets à la raclette 2°) Pulvériser 3°) Laisser agir 1 mn (15 mn) 4°) Rincer 5°) Laisser sécher	A l'issue de chaque séance <input type="checkbox"/> 1/mois	<b>Prof cuisine + élève (chef)</b> <b>Prof sciences appliquées</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Petits matériels</li> </ul>	<b>Chaque élève responsable de son poste</b>	Après chaque opération	<i>Détergent/ dégraissant</i>	- lavette - poste de dosage - tampon vert	1°) Remplir au ¼ le bac à plonge 2°) Ajouter le Pril 2025 3°) Nettoyer (tampon vert) 4°) Rincer 5°) Laisser sécher	A l'issue de chaque séance <input type="checkbox"/> 1/mois	<b>Prof cuisine + élève (chef)</b> <b>Prof sciences appliquées</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Plaque à induction</li> <li>● Bain marie</li> <li>● Salamandre</li> <li>● Feux nus</li> <li>● Zone de dressage</li> <li>● Marmite</li> </ul>	<b>Rotation/semaine</b>	A l'issue de chaque séance	<i>Détergent/ dégraissant</i>	- lavette - pulvérisateur	1°) Eliminer les déchets à la raclette 2°) Pulvériser 3°) Nettoyer (à la lavette ou au tampon vert) 4°) Rincer 5°) Laisser sécher	A l'issue de chaque séance	<b>Prof cuisine + élève (chef)</b>

# METHODOLOGIE DE TRAVAIL

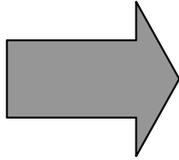
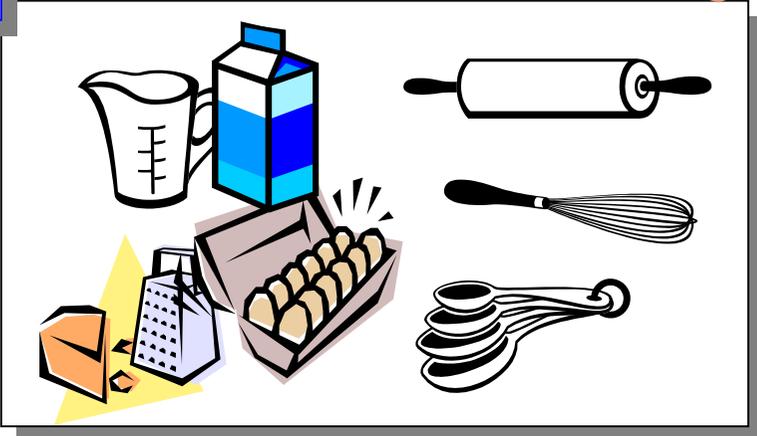
1

Je prépare mes .....  
et mes ..... de travail



2

lorsque tout est prêt, je peux  
..... ma recette

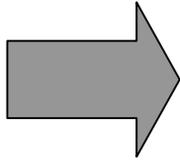


3

Maintenant il faut ..... notre plat, .....  
et ..... pendant ce temps

4

Ca y est le plat est prêt, la cuisine et les  
outils sont propres





## LES CREPES

1. Mélange au fouet, farine tamisée, œufs, sel et au départ peu de lait.
2. Incorpore très progressivement le lait pour éviter les grumeaux.
3. Disperser le beurre fondu dans la pâte.
4. Passe au chinois en cas de grumeaux.
5. Laisse reposer la pâte ( 10 minutes environ )
6. Chauffe la poêle et verse la pâte en haut de la poêle inclinée
7. Donne une rotation en maintenant la poêle inclinée
8. Continu pour faire revenir la pâte à son point de départ
9. Retourne la crêpe quand la première face est dorée
10. Dépose les crêpes cuites dans une assiette

### INGREDIENTS

- 0,250 Kg farine
- 2 œufs
- 0,050 Kg beurre
- 1 pincée de sel
- 0,050 Kg sucre
- 0,5 L lait



La crêpe est un mets composé d'une très fine couche de pâte faite à base de farine (principalement de blé ou de sarrasin) et d'œufs agglomérée à un liquide (lait, parfois mélangé à de l'eau ou de la bière). Elle est généralement de forme ronde.  
La crêpe est cuite dans une crêpière (ou une poêle ordinaire), ou sur une plaque chauffante, appelée billig en Basse-Bretagne, galettoire ou galetière en Haute-Bretagne.

### MATERIELS NECESSAIRES

Calotte, Chinois, Bol, Petite russe, Fouet, Pochon, Balance ou verre doseur, Poêle à crêpes, Spatule inox, Assiette

Quelles sont les utilisations ?

Au sucre, au chocolat, Chantilly, soufflée, flambée au Grand Marnier, ...  
Salée, galettes



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



# POTAGE JULIENNES D'ARBLAY

### 1. Mettre en place le poste de travail

- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

### 2. Préparer les légumes

- Eplucher, laver tous les légumes.
- Emincer finement les blancs de poireaux.
- Tailler en quartiers les pommes de terre.

### 3. Marquer en cuisson le potage Parmentier

- Suer au beurre les blancs de poireaux.
- Mouiller à l'eau froide (1,8 à 2 l).
- Saler au gros sel, ajouter les pommes de terre.
- Cuire doucement à couvert, écumer si nécessaire.

### 4. Préparer la garniture

- Tailler en fine julienne les carottes, les navets, les blancs de poireaux et le céleri.
- Effeuille le cerfeuil, réserver.

### 5. Marquer en cuisson la garniture

- Placer une petite sauteuse sur un feu très doux.
- Ajouter le beurre, et très peu d'eau pour former un peu de vapeur.
- Verser la julienne de légumes.
- Assaisonner avec un peu de sel fin et une pincée de sucre semoule
- Couvrir avec une feuille de papier sulfurisé et un couvercle.
- Cuire très lentement durant une vingtaine de minutes.
- Surveiller attentivement afin d'éviter tout risque de coloration.

### 6. Passer et terminer le potage

- Passer le potage Parmentier au moulin à légumes ou au mixeur, puis au chinois fin. Ajouter la crème.
- Remettre le potage à bouillir, écumer si nécessaire.
- Vérifier l'onctuosité et l'assaisonnement.
- Ajouter délicatement la julienne. Débarrasser le potage au bain-marie. Tamponner en surface. Couvrir

. Dresser le potage (voir présentation)

Pour 8 personnes:

Eléments de base

- beurre kg 0,040
- blancs de poireaux kg 0,400
- pommes de terre (Bintje) kg 0,800

Mouillement

- eau l 1,8 à 2

Finition

- crème double l 0,20
- cerfeuil botte 1/4
- beurre pour tamponner kg 0,020

Garniture

- carottes kg 0,160
- blancs de poireaux kg 0,160
- céleri kg 0,080
- navets kg 0,080
- beurre kg 0,020

Assaisonnement

- sel gros PM
- sel fin PM
- sucre semoule PM

Matériels nécessaires



POLE 1  
 1- Participer aux opérations d'approvisionnement et de stockage  
 T6: l'approche économique  
 T10: les modes d'organisation d'une prestation de cuisine  
 POLE 2  
 6- Communiquer dans un contexte professionnel  
 T21: le contexte professionnel  
 T22: l'entreprise

# STRUCTURE D'UNE BRIGADE

On distingue deux grands secteurs de restauration :

- La restauration sociale (restauration de masse, ou

collective)

Elle s'adresse à un groupe de consommateur spécifique et captif (étudiants, malades...) **70 000 rest. et 250 000 salariés**

- La restauration commerciale : Toutes les entreprises de restauration ouvertes au grand public

**Restauration** .....

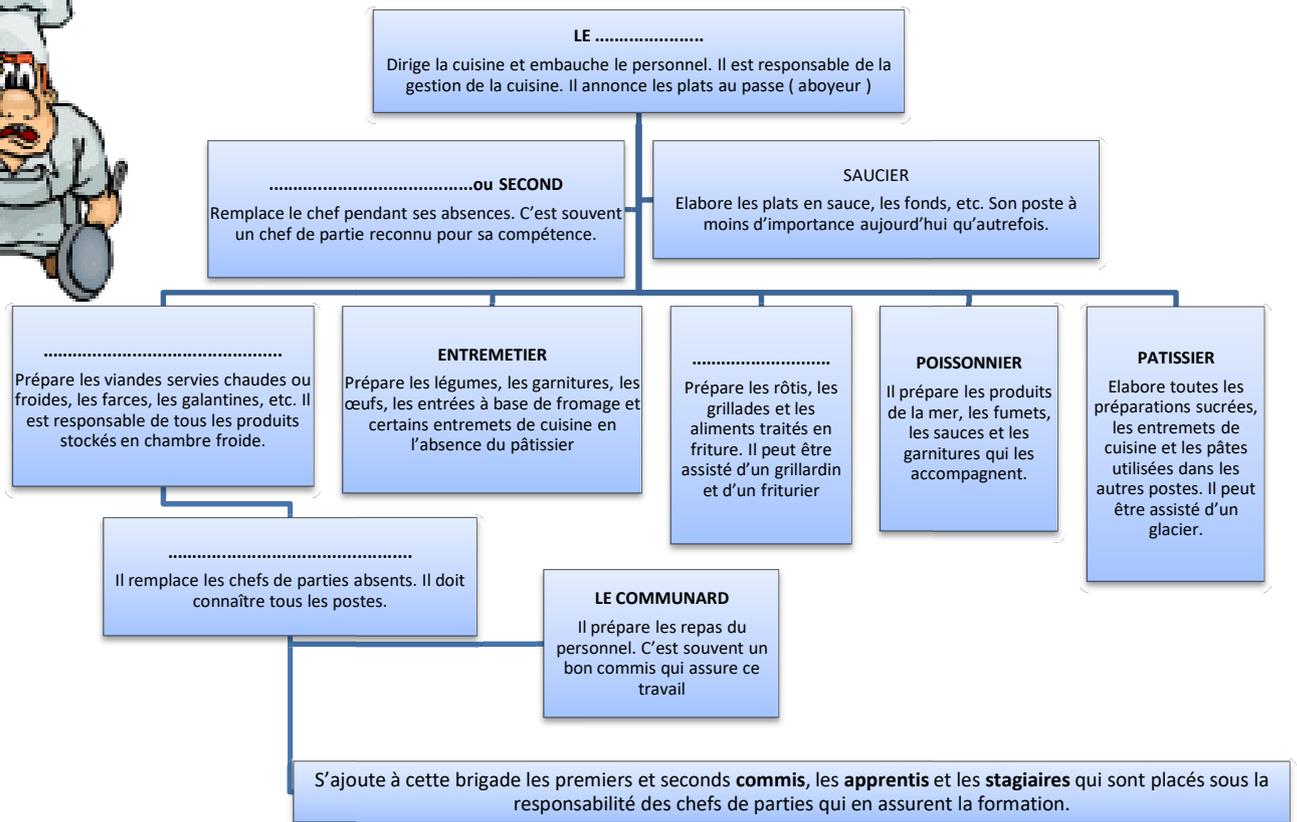
**Scolaire:** écoles, lycées, université ...  
**Santé:** hôpitaux, cliniques, maisons de retraite ...  
**Administration:** conseil régional, armée, prisons ...  
**Entreprises:** Legrand, 3A, Rougié, ...  
**Tourisme social:** colonies de vacances, auberges de jeunesse ...

**Restauration** .....

**Traditionnelle:** le Berry, Au bureau, Les bains de secours, ...  
**A thèmes:** Chinois, Italien, Crêperie, ferme auberge, ...  
**Rapide:** Mc Donalds, Brioche dorée, Subway, Kebab, ...  
**De loisir:** Center parcs, Walibi, Musée du Louvres, ...  
**A domicile:** Traiteurs, Sushi express, Pizza, Burger, ...  
**Des transports:** Aéroport, train, Ferry ...

Ces différentes formes de restauration et leurs modes d'exploitation spécifiques impliquent une organisation de travail très différente d'un établissement à un autre.

Dans les restaurants de moyenne et grande importance le travail est réalisé par un ensemble de cuisiniers que l'on appelle communément : .....



Les contraintes actuelles font que l'on retrouve trois grands secteurs principaux qui sont :

- **la cuisine** ..... (viande, poisson, sauces et toutes les garnitures)
- **la cuisine** ..... (toutes les préparations froides)
- **la pâtisserie**



# MA SEMAINE AU LYCEE...

Semaine 39

## Situation professionnelle :

Vous entrez en classe de seconde professionnelle en école hôtelière comme commis de restaurant / cuisine, vous découvrez le monde professionnel.

## CUISINIER

TA  
Les pâtes sèches (brisée, sucré)

TP  
La marche en avant  
Reconnaissance de produits de base  
Epluchages, taillages, cuisson et conditionnement  
**Crème de légumes**

APS  
La marche en avant  
Reconnaissance de produits de base  
Réaliser une pâte de base: pâte brisée  
Epluchages, taillages, cuisson et conditionnement  
**Macédoine de légumes**  
**Tarte aux pommes**

A RETENIR

### Auto – évaluation

NA	EA C-	EA C+	M
----	----------	----------	---

### Compétence 3: préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail

Contrôler ses denrées				
Mettre en place et maintenir en état son espace de travail				
Mettre en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène				
Mettre en œuvre les bonnes pratiques en matière de développement durable				

### Compétence 4: maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production

Réaliser les techniques préliminaires				
Cuisiner des entrées froides et des entrées chaudes				
Préparer des desserts				

### Compétence 5: analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...

Choisir et mettre en place les matériels de dressage				
Evaluer la qualité de ses préparations culinaires				

## Technologie professionnelle :

Histoire de la cuisine

# LA PATE BRISEE PAR SABLAGE



INGREDIENTS DE BASE					
Farine	Kg	0,250	Sel fin	Kg	pm
Beurre	Kg		Sucre semoule	Kg	0.030
Jaune d'œufs	P		Eau	L	

Pour certaine tarte, on ajoutera un peu d'extrait d'amande amère, des zestes de citron ou d'orange, un peu de cacao amer, de la poudre d'amande etc.

1] Préparer les .....	2] Préparer le .....	3] ..... la farine directement sur le plan de travail
4] Détailler le beurre ..... en parcelles directement sur la farine	5] ..... l'ensemble en écrasant le mélange beurre/farine entre les paumes des mains	6] Réunir le tout et réaliser une .....
4] Disposer le jaune, l'eau, le sel et le sucre à l'intérieur de la fontaine	5] Mélanger avec le doigt, puis amalgamer au sablage en commençant par ..... de la fontaine	6] Réunir la pâte en boule sans la .....
4] ..... la pâte en deux fois (pousser une petite quantité de pâte 30 cm devant soi en l'écrasant sur le marbre)	5] Rassembler et ..... le pâton	6] Laisser au ..... dans un endroit frais avant utilisation



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



# CREME DE POTIRON, MOUSSEUX AU PIMENT ET CHIPS DE VENTRECHE

### Mettre en place le poste de travail -

Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

### Préparer les légumes

Eplucher, parer et tailler en mirepoix.

### Marquer le potage

Suer les oignons ciselés avec le poireaux émincés dans le beurre.

Ajouter la chair du potiron, suer 5 min.

Poudrer d'une cuillère à café de sucre et étuver 5 min.

Verser le lait bouillant et le bouillon de volaille chaud.

Cuire 1 heure à couvert.

Mixer.

Ajouter la crème fraîche, porter à ébullition.

Réserver au chaud.

### Monter la crème fouettée au piment

Poser un cul de poule dans une calotte remplie de glace pilée.

Monter la crème au froid avec un fouet très propre.

Assaisonner à la fin du battage.

### Réaliser les chips de ventrèche

Tailler des tranches très fine de poitrine de porc avec le trancheur universel.

Coucher entre deux feuilles de papier sulfurisé et deux plaques.

Laisser sécher au four, clé ouverte pour laisser s'échapper la vapeur pendant 2 heures en surveillant.

pour 8 personnes:

0,200 kg oignons

0,100 kg blanc poireaux

1 kg chair de potiron

0,050 kg beurre

0,005 kg sucre

0,50 l lait

0,50 l fond blanc de volaille

0,15 l crème fraîche

0,25 l crème fraîche liquide

PM sel fin

PM piment d'Espelette

0,150 kg poitrine de porc séchée



Matériels nécessaires:



## CAP CUISINE



## FICHE TECHNIQUE CUISINE

# SALADE RUSSE

### Mettre en place le poste de travail -

- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

### Préparer les éléments de base de la macédoine -

- Eplucher les carottes à l'économe, laver et égoutter.
- Eplucher les navets au couteau d'office, laver et égoutter.
- Effiler et laver les haricots verts.

### Tailler les carottes et les navets en petits dés de 4 à 5 mm de section (les haricots verts sont généralement découpés après cuisson) -

### Marquer les légumes en cuisson -

- Cuire à l'anglaise les petits pois à l'état congelé.
- Cuire à l'anglaise les autres légumes séparément (dans une grande quantité d'eau bouillante salée au gros sel).
- Rafraîchir et égoutter soigneusement.

### Préparer les éléments de décor -

- Durcir les oeufs 10 min à l'eau bouillante.
- Eliminer le pédoncule et monder les tomates.
- Eplucher et laver soigneusement la laitue.
- Rafraîchir et écaler les oeufs.

### Confectionner la sauce mayonnaise -

- Réunir dans une petite calotte en inox les jaunes d'oeufs, le sel, le piment de Cayenne, la moutarde et le vinaigre.
- Incorporer progressivement l'huile en remuant à l'aide d'un petit fouet. Vérifier l'assaisonnement.

### Lier la macédoine -

- Découper les haricots verts en tronçons de 4 à 5 mm de longueur (s'ils n'ont pas été tronçonnés avant la cuisson).
- Egoutter soigneusement, puis réunir les légumes dans une calotte.
- Ajouter la sauce mayonnaise. Mélanger délicatement. Vérifier l'assaisonnement.

### Dresser la macédoine -

- Découper les oeufs durs et les tomates en quartiers et saler légèrement.
- Chemiser les bords du ravier ou du légumier avec des feuilles de laitue. Dresser la macédoine en dôme et lisser à la spatule.
- Disposer en intercalant les quartiers d'oeufs durs et de tomates.



La **salade russe** est appelée « salade Olivier » en Russie, en Ukraine, en Iran et aux États-Unis. Cette salade est inventée dans les années 1860 par Lucien Olivier, chef belge du célèbre restaurant moscovite *L'Ermitage*, situé place Troubnaja.

pour 8 personnes:

#### Éléments de base

0,600 kg carottes  
0,400 kg navets  
0,200 kg haricots verts  
0,200 petits pois écosés (surgelés)

#### Sauce mayonnaise

1 (jaunes) oeufs  
0,020 kg moutarde  
0,25 l huile  
PM vinaigre

#### Décor

1/2 laitue  
2 tomates «garniture»  
2 oeufs

#### Assaisonnement

- gros sel  
- sel fin  
- piment de Cayenne

### Matériels nécessaires:



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



# TARTE AUX POMMES

### Mettre en place le poste de travail -

- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

### Confectionner la pâte brisée -

### Eplucher et citronner les pommes -

- Eliminer les péricarpes et les pépins.

### Confectionner la compote\* (marmelade) -

- Détailler la moitié des pommes en quartiers, puis les émincer en lamelles épaisses.
- Mettre les pommes dans une russe ou dans une sauteuse, ajouter le sucre et un peu d'eau.
- Cuire la compote doucement et à couvert.

### Passer la compote -

- Bien dessécher la compote sur le feu à l'aide d'une spatule, puis la passer au tamis ou au mixeur.
- La laisser refroidir.

### Foncer la tarte -

- Beurrer le cercle avec le beurre en pommade.
- Fleurir le marbre avec de la farine et abaisser la pâte à 3 mm d'épaisseur à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
- Eliminer l'excédent de farine à l'aide d'une brosse et la piquer.
- Foncer le cercle, relever les crêtes et les chiquer.
- Disposer le «fond de tarte» sur une plaque à pâtisserie ronde ou sur une tourtière.
- Réserver en enceinte réfrigérée.

### Garnir la tarte -

- Masquer le fond de la tarte avec la compote refroidie.
- Couper les pommes en 2 dans le sens de la verticale, puis les émincer finement en demi-lamelles de 1 à 2 mm d'épaisseur.
- Disposer harmonieusement en rosace les lamelles de pommes sur la compote en les chevauchant.

### Marquer la tarte aux pommes en cuisson -

- Cuire la tarte aux pommes au four à 200 °C pendant 30 à 35 min.
- Retirer le cercle et passer de la dorure sur la pâte aux 2/3 de la cuisson de la tarte.
- Débarrasser la tarte aux pommes sur une grille à pâtisserie.

### Napper la tarte aux pommes (lustrer) -

- Lustrer délicatement la tarte à l'aide d'un pinceau.

pour 8 personnes:

#### Pâte

0,200 kg farine  
0,025 kg sucre semoule  
sel  
0,100 kg beurre extra-fin  
1 jaune d'œuf  
0,050 kg d' eau froide

#### Compote:

0,600 kg pommes  
1/2 citron  
0,040 kg sucre semoule

#### garniture

0,600 kg pommes  
1/2 citron

#### Finition

0,140 kg nappage abricot



La tarte aux pommes fait partie des desserts préférés des Français. Est-ce sa pâte, sablée ou feuilletée, qui plait tant ? Ou bien la douce saveur de ses pommes cuites au four ? Ou que la tarte aux pommes maison soit facile et rapide à préparer ? Qu'elle soit alsacienne, normande ou tatin, la tarte aux pommes se déguste de préférence tiède. Certains l'aiment saupoudrée de cannelle, d'autres l'accompagnent volontiers d'une boule de glace à la vanille ou d'une cuillerée de crème fraîche.

### Matériels nécessaires:

Prenez connaissance du document 1 ci-dessous ...

**Doc. 1**

**De 1900 à 1950**

- Auguste Escoffier, auteur du *Guide culinaire*, développe des techniques qui modifient les pratiques culinaires et les méthodes de conservation (apparition du réfrigérateur en 1933). C'est le maître incontesté de la « cuisine moderne » des grands palaces.
- Eugénie Brazier est la première femme à obtenir 3 étoiles au guide Michelin, édité pour la première fois en 1900.
- Le *Répertoire de la cuisine* de Gringoire et Saulnier (1914) et le *Larousse gastronomique*, de Prosper Montagné (1938) sont des ouvrages de référence.

**De 1950 à 1970**

- Au sortir de la guerre, on a besoin de se retrouver en famille avec une cuisine festive à base de mets plutôt riches en graisse et en sucre : c'est la « cuisine bourgeoise ».
- Cette cuisine est incarnée par Raymond Oliver, qui présente la première émission télévisée dédiée à la cuisine.
- C'est à cette période que les premières écoles hôtelières sont créées.

**De 1970 à 1990**

- La « nouvelle cuisine » se fait innovante et créative. Elle est inspirée par le guide Gault&Millau qui participe activement à la médiatisation de nombreux chefs : Paul Bocuse (Collonges-au-Mont-d'Or), Paul Haeberlin (Illhauesern) et les frères Troisgros (Roanne), chez qui Bernard Loiseau a fait son apprentissage. Ces chefs valorisent le respect du produit, les sauces courtes et légères.

- Michel Guérard, auteur de *La Grande Cuisine minceur*, préconise de réduire les temps de cuisson, se préoccupe de diététique et transforme la présentation de l'assiette en œuvre d'art.
- Georges Pralus développe le procédé du sous-vide.

**De 1990 à nos jours**

- Michel Bras (Laguiole) et Marc Veyrat, le « chef au chapeau », associent terroir et innovation, alors qu'Olivier Roellinger développe les saveurs d'Orient. On parle de « cuisine fusion » ou de « world food ».
- Hervé This cherche à maîtriser les organisations moléculaires. Cette gastronomie moléculaire est mise en pratique par Ferran Adrià, élu meilleur cuisinier du monde en 2008.
- Les femmes chefs sont médiatisées. En 2009, Anne-Sophie Pic est couronnée par trois étoiles au guide Michelin.
- De nombreux chefs étoilés créent, en parallèle de leur restaurant gastronomique, des bistrotts ou des brasseries pour assurer l'équilibre financier de leur entreprise. Alain Ducasse incarne ces nouveaux chefs qui sortent de leur cuisine pour devenir de véritables managers. Il publie de nombreux ouvrages, dont la série *Le Grand Livre de cuisine*.
- L'Union européenne impose les notions d'AOP (appellation d'origine protégée) et d'IGP (indication géographique protégée). L'agriculture biologique est valorisée par la mise en place d'un label (AB).

A l'aide du document ci-dessus replacez les quatre styles de cuisine qui se sont succédé de 1900 à nos jours

**la nouvelle cuisine - la cuisine moderne - la cuisine bourgeoise - la cuisine fusion ou world Food**

Périodes	De 1900 à 1950	De 1950 à 1970	De 1970 à 1990	De 1990 à nos jours
Style de cuisine				

☉ A l'aide du document 1, complétez le tableau ci-dessous en retrouvant, pour chacune de ces vies professionnelles, le nom d'un chef célèbre qui a contribué à l'évolution de la cuisine

Vies professionnelles	Chefs cuisiniers
Il a animé la première émission télévisée consacrée à la cuisine.	<input type="checkbox"/> Raymond Oliver <input type="checkbox"/> Auguste Escoffier <input type="checkbox"/> Michel Guérard
Il a ouvert son restaurant à Collonges-au-Mont-d'Or.	<input type="checkbox"/> Georges Pralus <input type="checkbox"/> Bernard Loiseau <input type="checkbox"/> Paul Bocuse
Installé à Monaco puis à Paris, il est le premier chef à diriger deux restaurants 3 étoiles.	<input type="checkbox"/> Marc Veyrat <input type="checkbox"/> Alain Ducasse <input type="checkbox"/> Michel Bras
Créateur de la pêche Melba.	<input type="checkbox"/> Auguste Escoffier <input type="checkbox"/> Paul Haeberlin <input type="checkbox"/> Ferran Adrià
Première femme à obtenir 3 macarons au guide Michelin en 1933.	<input type="checkbox"/> Eugénie Brazier <input type="checkbox"/> Hélène Darroze <input type="checkbox"/> Anne-Sophie Pic
Apprenti chez les frères Troisgros puis chef étoilé, on le caractérisait par sa cuisine à l'eau.	<input type="checkbox"/> Marc Veyrat <input type="checkbox"/> Bernard Loiseau <input type="checkbox"/> Alain Ducasse
L'Auberge de l'Il, à Illhauesern, conserve ses 3 étoiles depuis 1967.	<input type="checkbox"/> Les frères Troisgros <input type="checkbox"/> Michel Bras <input type="checkbox"/> Paul Haeberlin
Chef ayant développé le sous-vide à partir de 1974.	<input type="checkbox"/> Georges Pralus <input type="checkbox"/> Michel Guérard <input type="checkbox"/> Michel Bras
Chefs à Roanne, médiatisés dans les années 1970.	<input type="checkbox"/> Paul Bocuse <input type="checkbox"/> Les frères Troisgros <input type="checkbox"/> Anne-Sophie Pic
Inspirateur de la cuisine moléculaire et élu meilleur cuisinier du monde en 2008.	<input type="checkbox"/> Cyril Lignac <input type="checkbox"/> Alain Ducasse <input type="checkbox"/> Ferran Adrià
Seule femme en exercice ayant obtenu 3 macarons Michelin en 2009.	<input type="checkbox"/> Anne-Sophie Pic <input type="checkbox"/> Hélène Darroze <input type="checkbox"/> Eugénie Brazier
Auteur du livre <i>La Grande Cuisine minceur</i> en 1976.	<input type="checkbox"/> Alain Ducasse <input type="checkbox"/> Michel Guérard <input type="checkbox"/> Paul Bocuse
Range son chapeau et arrête son activité en 2009 pour raisons de santé.	<input type="checkbox"/> Marc Veyrat <input type="checkbox"/> Les frères Troisgros <input type="checkbox"/> Michel Bras
Sa cuisine est à base d'herbes aromatiques. Restaurateur à Laguiole, il obtient 3 macarons au guide Michelin édition 2000.	<input type="checkbox"/> Cyril Lignac <input type="checkbox"/> Ferran Adrià <input type="checkbox"/> Michel Bras

# MA SEMAINE AU LYCEE...

Semaine 40

<b>Situation professionnelle :</b>								
Vous entrez en classe de seconde professionnelle en école hôtelière comme commis de restaurant / cuisine, vous découvrez le monde professionnel.								
<b>CUISINIER</b>								
TA Le vocabulaire professionnel  la sécurité	A RETENIR							
TP <i>La</i> marche en avant Reconnaissance de produits de base Epluchages, taillages Gestuels								
APS <i>La</i> marche en avant Reconnaissance de produits de base Epluchages, taillages Réaliser un <b>potage taillé</b> Réaliser une <b>pâte sucrée</b> Démonstration <b>crème pâtissière</b> Cuisson <b>gâteaux basque</b>								
<b>Auto – évaluation</b>				NA	EA C-	EA C+	M	
<b>Compétence 3:</b> préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail								
Contrôler ses denrées								
Mettre en place et maintenir en état son espace de travail								
Mettre en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène								
Mettre en œuvre les bonnes pratiques en matière de développement durable								
<b>Compétence 4:</b> maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production								
Réaliser les techniques préliminaires								
Cuisiner des entrées froides et des entrées chaudes								
Préparer des desserts								
Utiliser et mettre en valeur des produits de la région								
<b>Compétence 5:</b> analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...								
Choisir et mettre en place les matériels de dressage								
Dresser les préparations culinaires								
Evaluer la qualité de ses préparations culinaires								
<b>Technologie professionnelle:</b> Histoire de la cuisine								

**POLE 1**

**1- Participer aux opérations d'approvisionnement et de stockage**

T3: les mesures d'hygiène et de sécurité dans les locaux professionnels

T9: la préventions des risques liés à l'activité en cuisine

**POLE 2**

**3- Organiser le poste de travail tout au long de l'activité de cuisine**

T13: les règles applicables à l'hygiène, la sécurité et la santé

**Les qualités principales d'un cuisinier (journal de l'hôtellerie):**

- *Méthodique et organisé : le cuisinier ne doit pas se laisser dépasser par la cadence soutenue du service*

- *Créativité et qualités culinaires*

- *Rapidité d'exécution*

- *Très bonne condition physique : la cadence, les horaires et le travail derrière les fourneaux sont éprouvants*



Il faut être capable de	il faut savoir « être »	exemples
<b>S'ORGANISER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Adopter de bonnes attitudes professionnelles</li> <li>⇒ Planifier son travail</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bonne gestion des produits</li> <li>▪ Rapidité, efficacité</li> </ul>
<b>COMMUNIQUER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ S'intégrer dans une brigade</li> <li>⇒ Faire preuve de curiosité</li> <li>⇒ Demander des conseils</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bonne relation avec le personnel et la brigade</li> <li>▪ avec la clientèle</li> </ul>
<b>REALISER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Produire des prestations de qualité</li> <li>⇒ S'appliquer dans les tâches confiées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Respect des</li> <li>▪ Bonne présentations des productions</li> </ul>
<b>APPRECIER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Evaluer correctement l'hygiène</li> <li>⇒ Goûter et critiquer les réalisations</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Respect des</li> <li>▪ Création de nouvelles préparations</li> </ul>

La cuisine est un lieu de travail. Les activités qui y sont réalisées peuvent être à l'origine d'accident portant atteinte aux personnels (accident du travail), aux matériels (dégradations) et aux locaux (risques d'incendie par exemple)

Le code du travail (article 231-232) prend en compte la protection des travailleurs en imposant la mise en place de mesures préventives réglementaires pour lutter contre les incendies.

## MOYENS DE LUTTE CONTRE L'INCENDIE

### Au niveau des équipements

La cuisine :

- Présence à eau ou dioxyde de Carbone (CO2)
- Couverture des consignes de sécurité
- Alarme sonore
- Robinets d'incendies
- Détection et extinction automatique d'incendie

### Au niveau des personnels

La personne :

- Tenue vestimentaire en

Le comportement :

- Interdiction de fumer en cuisine
- Formation à l'utilisation des appareils à risques
- Mise en place d'exercices d'évacuation



### Au niveau des appareils

- Affichage des consignes de sécurité électrique
- Dispositif de sécurité : thermostat, coupe-gaz par « coup de poing »

### Au niveau des locaux

L'architecture :

- Issue de secours ouvrant vers permanente
- Colonnes sèches et humides
- Robinets d'incendie
- Système de désenfumage

## CONSIGNES DE SECURITE

Les consignes de sécurité ont pour but d'informer, de rappeler l'existence de risques pour la sécurité et la santé, lesquels n'ont pu être partiellement ou totalement éliminés par une mesure technique ou d'organisation du travail.

Les consignes de sécurité donnent aussi les instructions appropriées sur le comportement à avoir pour prévenir les risques professionnels et pour assurer sa propre sécurité et, le cas échéant, celle des autres.

Ces consignes doivent être communiquées à l'inspection du travail

SAPEUR POMPIER :



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



### GARBURE BEARNAISE

#### Mettre en place le poste de travail -

Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

#### Préparer les légumes -

Tremper les haricots secs  
Eplucher, laver tous les légumes.  
Emincer finement les poireaux et le céleri.  
Tailler en paysanne les carottes, les navets, oignons et le chou.  
Tailler les haricots verts en petits dés.

#### Marquer le potage en cuisson -

Détailler le jambon en petits tranches.  
*Les raidir (revenir sans coloration)* dans la graisse de canard.  
Ajouter les poireaux, les carottes, les navets et le céleri.  
Suer lentement en évitant toute coloration.  
Mouiller à l'eau froide (1,8 à 2 l).  
Saler légèrement au gros sel.  
Ajouter le chou et les haricots secs  
Porter rapidement à ébullition et cuire 1.00  
Ajouter les pommes de terre taillées en mirepoix et le confit de canard.  
Cuire à nouveau pendant 45 min.  
Vérifier l'assaisonnement.  
Débarrasser le potage au bain-marie, couvrir.

#### Vérifier la cuisson et dresser le potage

hacher le persil et l'ail dégermé, ajouter à la soupe.  
Dresser le potage brûlant dans la soupière en répartissant les légumes équitablement.

pour 8 personnes:

#### Éléments de base

0,040 kg graisse de canard  
0,080 kg jambon sec type Bayonne  
0,500 kg confit de canard  
0,160 kg poireaux  
0,160 kg carottes  
0,150 kg navets  
0,080 kg céleri en branches  
0,150 kg chou vert  
0,150 kg oignons  
0,050 kg haricot tarbais sec  
0,400 kg pommes de terre (type Bintje)

#### Mouillement

eau ou bouillon de volaille, veau...

#### Finition

persil plat  
ail

#### Assaisonnement

gros sel  
piment d'Espelette



Le **haricot tarbais** est une production locale de haricots du Sud-ouest de la France. C'est un produit de terroir, dont l'aire de production s'étend principalement dans les Hautes-Pyrénées, mais aussi dans quelques communes du Gers, de la Haute-Garonne et des Pyrénées-Atlantiques. Consacré par le Label rouge depuis 1997 et l'IGP depuis 2000, sa spécificité est garantie par des cahiers des charges spécifiques.



#### Matériels nécessaires:



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



# GATEAU BASQUE

### Préparer, les pesées et le matériel

#### Réaliser la pâte sucrée (la veille):

Dans un grand saladier, travailler le beurre avec le sucre au fouet jusqu'à ce que le mélange blanchisse légèrement.

Incorporer les œufs 1 par 1 sans trop travailler l'appareil et ajouter l'amande amère.

Tamiser la farine avec la levure chimique sur le mélange précédent et travailler homogène.

Débarasser la pâte sur du papier film alimentaire et bien emballer celle-ci pour éviter la formation de croûte.

Laisser reposer toute une nuit en chambre froide.

#### Crème pâtissière:

Bouillir le lait avec la vanille.

Battre au fouet, les jaunes d'œufs avec le sucre.

Ajouter la Maïzena tamisée et battre sans excès.

Versez la moitié du lait bouillant sur le mélange à base d'œufs, délayer.

Reverser ce mélange dans la casserole en inox et remettre sur le feu vif, porter à ébullition et cuire 1 minute en fouettant sans arrêt tout en baissant le feu.

Débarasser la crème dans un cul de poule et filmer au contact.

laisser refroidir puis stocker au réfrigérateur.

#### Monter et cuire les gâteaux basque

Partager la pâte (la recette permet de réaliser 3 gâteaux pour 6 personnes ou deux de 8).

Abaisser sur un plan de travail légèrement tamisé une moitié comme pour une tarte mais de 0,5 cm d'épaisseur environ. (il faut essayer de travailler assez rapidement car le beurre risque de ramollir et votre pâte collerait au plan de travail)

Mettre cette pâte dans le moule beurré au préalable, en prenant soin de ne laisser que 2 cm de rebord.

Garnir copieusement de pâtissière fouettée et parfumée au rhum (selon goût); ou de confiture de cerise noire.

Abaisser l'autre partie de pâte au diamètre du moule et déposer celle-ci délicatement sur la crème en évitant de laisser des bulles d'air.

Dorer au jaune d'œuf la surface du gâteau, laisser reposer 5 minutes et repasser une 2ème couche de dorure.

Cuire au four à 145 °C ou thermostat 3 pendant 50 minutes. Laisser tiédir dans le moule et démouler sur un plat.

pour 16 personnes:

#### Pâte sucrée

0,250 kg Beurre

0,300 kg Sucre cristallisé

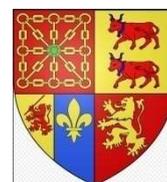
1 Jaunes d'œufs

2 œufs entiers

PM extrait d'amande amère

0,400 kg farine

0,005 kg levure chimique



Le **gâteau basque** (*etxeko biskotxa*- *biskotxu*, moins spécifiquement, *pastiza* en labourdin) est un gâteau typique du Labourd et d'une partie de la Basse-Navarre, au Pays basque, traditionnellement fourré de cerises noires d'Ixassou, ou de crème pâtissière à l'amande ou au rhum/vanille.

### Matériels nécessaires:



# Je retiens ... L'HISTOIRE DE LA CUISINE

Louis Pasteur, explore le monde microbien...

1936: les congés payés, les grands Palaces, création de restaurants et hôtels sur les grands axes routiers...  
1914 - 1918: 1ère guerre mondiale (Pétain, Verdun, traité de Versailles ...)  
1939 - 1945: deuxième guerre mondiale (Hitler, De Gaulle, débarquement de Normandie, plan Marshall,...)  
Reconstruction des pays Européens, le plein emploi, 29 avril 1945 droit de vote des femmes !!!,



## De 1900 à 1950: LA CUISINE MODERNE

Les repas sont copieux et abondants.  
1900, parution du guide Michelin.  
Evolution des pratiques culinaires et des techniques de conservation.  
Apparition des premiers réfrigérateurs.

..... est le maître incontesté de la cuisine moderne  
..... à Lyon est la première femme à obtenir 3 étoiles au guide Michelin  
**Gringoire et Saulnier** écrivent le répertoire de la cuisine.  
**Prosper Montagné** écrit le Larousse gastronomique



Crise pétrolière, construction du mur de Berlin, l'homme marche sur la lune,  
L'Europe des six (France, Allemagne, Italie, Belgique, Luxembourg et Pays-Bas) signe le traité de Rome. La CEE est née.  
L'Algérie devient indépendante après plus d'un siècle de domination française  
En 1968 le mouvement écologique propose la mode : bio-végétarien

Les femmes travaillent de plus en plus pour enrichir ou faire face à de nouveaux besoins du ménage

## De 1950 à 1970: LA CUISINE BOURGEOISE

Premières émissions télévisées de cuisine  
La cuisine se fait festive au travers de plats riches en graisse et en sucre  
Création des premières écoles hôtelières.

..... est le premier cuisinier à présenter une émission télévisée.  
La cuisine prend de l'ampleur en province : on régionalise la cuisine grâce aux **grands chefs** qui s'installent dans les **régions françaises**  
..... à Vienne, **André Picà** Valence

L'armée américaine se retire du Vietnam  
Catastrophe nucléaire de Tchernobyl  
Le mur de Berlin n'est plus ! Ouverture des frontières, nouvelle clientèle (Asiatique, Russe)  
Nous sommes plus de 5 milliards de terriens, de plus en plus de repas pris hors du foyer  
J-Lang promeut l'art culinaire, journée du goût, la technologie du matériel évolue vers l'électronique,



## De 1970 à 1990 : LA NOUVELLE CUISINE

Valorisation du produit: AOC, Labels.  
Médiatisation des chefs par le guide Gault et Millau.  
Apparition de la cuisine diététique.  
Diversification des types de restaurant, la restauration livrée, à emporter, le driving...  
La restauration à thème, la restauration rapide ...

..... est l'ambassadeur de la cuisine française dans le monde entier  
**Georges Pralus** développe le procédé du sous-vide.  
Les..... exercent leur talent à Roanne.  
..... à Eugénie les Bains, publie "la grande cuisine minceur"



Scandale de la "Vache Folle", la grippe aviaire, la monnaie officielle devient l'euro, Entrée en vigueur du protocole de Kyoto  
Les entreprises françaises de plus de vingt salariés adoptent les 35 heures.  
Faillite de Lehman Brother, crise financière mondiale, le budget consacré aux loisirs explose, Mc Donald's 1er restaurateur mondial!  
Le matériel est de plus en plus technique et précis (sonde de cuisson, thermoplongeur, induction, micro-ondes,...)

## De 1990 à nos jours : LA CUISINE FUSION ou WORLD FOOD

Utilisation de produits et techniques étrangères  
Le chef de cuisine devient un véritable chef d'entreprise  
Développement de la gastronomie moléculaire  
L'union européenne met en place les AOP (appellation d'origine protégée) et les IGP (indication d'origine protégée)

..... et ..... sont les chefs les plus étoilés en 2015  
**Ferran Adria** et ..... sont les spécialistes de la cuisine moléculaire  
**Hervé This**, physico-chimiste, travaille sur les organisations moléculaires.  
..... est la seule femme à obtenir 3 étoiles au guide Michelin en 2009.

# MA SEMAINE AU LYCEE...

Semaine 41

## Situation professionnelle :

Vous entrez en classe de seconde professionnelle en école hôtelière comme commis de restaurant / cuisine, vous découvrez le monde professionnel.

## CUISINIER

TA Le vocabulaire professionnel	A RETENIR
La pâte à choux	
TP La marche en avant Reconnaissance de produits de base Gestuels	
APS La marche en avant Reconnaissance de produits de base Pâte de base: à <b>Choux</b> Crème de base: <b>crème pâtissière</b> <b>Moelleux au chocolat</b>	

Auto – évaluation	NA	EA C-	EA C+	M
-------------------	----	----------	----------	---

### Compétence 3: préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail

Contrôler ses denrées				
Mettre en place et maintenir en état son espace de travail				
Mettre en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène				
Mettre en œuvre les bonnes pratiques en matière de développement durable				

### Compétence 4: maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production

Réaliser les techniques préliminaires				
Préparer des desserts				

### Compétence 5: analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...

Choisir et mettre en place les matériels de dressage				
Dresser les préparations culinaires				
Envoyer les préparations culinaires				
Evaluer la qualité de ses préparations culinaires				

### Technologie professionnelle:

Traitement des déchets  
Développement durable...

# LA PATE A CHOUX



INGREDIENTS DE BASE					
Farine	Kg		Sel fin	Kg	PM
Beurre	Kg		Sucre semoule	Kg	PM
Œufs	P		Eau	L	
<b>Matériels:</b> Russe, calotte, Spatule bois, Maryse, corne, Tamis, poche, douilles, Pinceau, verre mesureur, ramequin					

Etapes	Technique	Points de maitrise
	Mise en place du poste et pesée	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toutes les pesées doivent s'effectuer de débuter la technique.</li> <li>Utiliser de la farine T55 de préférence.</li> <li>..... la farine</li> </ul>
	<p><b>Réaliser la panade :</b>            Chauffer l'eau avec le beurre, sel et le sucre. Jusqu'à ébullition            Retirer du feu et incorporer la farine en une fois .            Dans un premier temps mélanger doucement pour incorporer la farine puis un plus vigoureusement</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La fusion du beurre et l'ébullition de l'eau doivent s'effectuer simultanément.</li> <li>Le beurre coupé en parcelles va fondre plus facilement</li> <li>L'ajout de farine doit se ..... pour éviter la coagulation des grains d'amidons au contact d'une source de chaleur trop importante.</li> <li>Il faut respecter les pesées et éviter les débordements</li> </ul>
	<p>..... <b>la panade :</b>            Remettre la russe sur le feu et dessécher pendant 30 seconde.            Débarrasser dans une calotte</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La pâte ..... plus ni aux parois de la russe ni à la spatule.</li> <li>Dessécher moins longtemps pour des quantités moins importantes.</li> </ul>
	<p><b>Incorporer les œufs</b>            un par un au début tout en remuant vigoureusement, puis deux par deux au fur et à mesure qu'ils sont absorbés par la pâte</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A partir du ....., vérifier la consistance de la pâte, ajouter les deux derniers œufs battus à la fourchette.</li> <li>Les incorporer progressivement 1/2 œufs par 1/2 œufs pour faire l'à-point de consistance.</li> <li>prendre un peu de pâte sur la spatule : le pointe doit retomber doucement faisant le crochet.</li> </ul>
	<p>..... <b>la pâte à choux</b>            Corner les bords de la calotte et utiliser la pâte immédiatement</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La pâte à choux se travaille à la poche lorsqu'elle est encore .....</li> </ul>



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



# POTAGE MINESTRONE

### Mettre en place le poste de travail

Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

### Préparer tous les légumes ;

Eplucher, laver tous les légumes.

Effiler le céleri.

Dég germer l'ail.

Monder, épépiner, concasser les tomates.

Cuire les haricots verts, les petits pois et haricots blancs à l'anglaise.

Tailler les légumes en mirepoix (1 cm de côté)

### Préparer le lard :

Tailler le lard en bâtonnets réguliers

Les blanchir

Rissoler dans une poêle et réserver.

### Réaliser le hachis :

Hacher l'ail et ciseler les feuilles de basilic.

### Marquer le potage en cuisson :

Suer les légumes sauf les petits pois, les haricots verts et haricots blancs.

Mouiller avec le liquide choisi.

Ajouter le concentré de tomate et les lardons.

Amener à ébullition

En cours de cuisson, ajouter le concassée de tomate, les pâtes, les légumes réservés.

En fin de cuisson, ajouter le hachis d'ail et basilic, sel et poivre.

Vérifier l'assaisonnement.

### Dresser le minestrone :

Disposer le potage en soupière et dresser à part le parmesan.



Le terme minestrone vient de l'italien minestra, soupe de légumes épaisse souvent additionnée de pâtes ou de riz, servie avec du parmesan.

### Pour 8 personnes:

#### Éléments de base

Carottes kg	0.200
Poireaux kg	0.200
Navets kg	0.150
Céleri kg	0.150
Haricots blancs kg	0.150
Petits pois kg	0.100
Haricots verts kg	0.080
Lard fumé kg	0.080
Tomates concentrées kg	0.070
Petite pâte kg	0.080
Tomates concassées kg	0.080

#### Mouillement :

Fond blanc de volaille litre 2

Ou

Fond blanc de veau

#### Assaisonnement :

Sel pm

Poivre pm

#### Garniture :

Basilic botte 1/2

Parmesan kg 0100

Ail kg 0.050

### Matériels nécessaires:



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



# CHOUX A LA CREME

### Mettre en place le poste de travail

- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

### Confectionner la pâte à choux (cours de technologie appliquée)

#### Dresser ou coucher les choux ou les éclairs

- Les coucher sur une plaque beurrée.
- Utiliser une poche munie d'une douille ronde unie d'1 cm à 1,2 cm de diamètre.

#### Marquer les choux ou les éclairs en cuisson -

- Bien les dessécher en ouvrant le four en fin de cuisson pour libérer la vapeur.

#### Réaliser la crème pâtissière

- Mettre le lait à bouillir avec la demi-gousse de vanille.
- Clarifier les oeufs.
- Blanchir les jaunes avec le sucre semoule.
- Ajouter la farine tamisée ou la poudre à crème, puis mélanger.
- Verser progressivement le lait bouillant sur le mélange en remuant à l'aide d'un petit fouet.
- Mettre l'appareil dans la russe et cuire la crème pâtissière pendant quelques minutes en remuant sans discontinuer.
- Retirer la gousse de vanille.
- Débarrasser la crème et la parfumer, soit avec quelques gouttes d'extrait de vanille et un peu de kirsch pour les choux, soit avec 0,01 l ou 0,02 l d'extrait de café ou du cacao pour les éclairs.
- Beurrer en surface ou filmer, et refroidir rapidement la crème pâtissière parfumée.

#### Garnir les choux ou les éclairs -

- Couper les choux au-dessous ou percer à l'aide d'une douille par dessous.
- Les garnir de crème au kirsch à l'aide d'une poche munie d'une douille.

#### Glacer les choux ou les éclairs -

- Les choux à la crème peuvent être saupoudrés de sucre glace ou glacés avec du fondant blanc
- Chauffer doucement le fondant à 35 °C environ dans une petite sauteuse.
- Le parfumer avec quelques gouttes d'extrait de café ou avec un peu de cacao tamisé.
- Tremper délicatement le dessus des éclairs dans le fondant.
- Egaliser l'épaisseur et supprimer l'excédent de fondant avec le doigt ou avec un petit couteau.
- Réserver les éclairs café et chocolat sur une grille à pâtisserie.

#### Dresser les éclairs

pour 8 personnes:

#### Pâte à choux

- 0,25 l eau
- 0,005 kg sel fin
- 0,010 kg sucre semoule
- 0,100 kg beurre
- 0,150 kg farine
- 4 oeufs entiers
- beurre pour la plaque

#### Crème pâtissière

- 1 l lait
- 0,120 kg oeufs (6 jaunes)
- 0,200 kg sucre semoule
- 0,100 kg Maïzena ou - poudre à crème
- 1/2 gousse de vanille
- 0,040 kg beurre

#### Glaçage

- 0,300 kg fondant blanc

### Matériel nécessaires:



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



# MOELLEUX AU CHOCOLAT, Caramel AMANDE

### Préparations préliminaires

Préparer les pesées et le matériel

### réaliser la ganache au caramel :

Torréfier les amandes hachées

Réaliser un caramel à sec

Décuire avec la crème chaude, lisser

Fondre la couverture et ajouter le caramel laitier

Réserver et laisser prendre

### Réaliser la pâte à moelleux chocolat

Mélanger les œufs et le sucre roux, blanchir

Ajouter la farine et la Maïzena tamisée, continuer à battre

Fondre couverture, beurre et crème au bain marie

Incorporer le chocolat au mélange œufs-sucre-amidon, lisser.

Chemiser de moules (cercles, alu, pyrex)

Couler la pâte au trois quart

Insérer une noix de ganache caramel au centre

Cuire dans un four à 190°C / 7 minutes

Les gâteaux doivent être très moelleux au toucher.

Démouler après refroidissement, remettre en température et servir

pour 8 personnes:

### Ganache au caramel :

0,065 kg d'amandes hachées

0,125 kg de crème fleurette

0,190 kg de sucre en poudre

0,250 kg de chocolat de couverture noire

### Moelleux chocolat

0,280 kg couverture noire (70%)

0,220 kg beurre doux

0,080 kg crème fraîche

0,050 kg farine

0,060 kg Maïzena

0,100 kg sucre roux

8 œufs



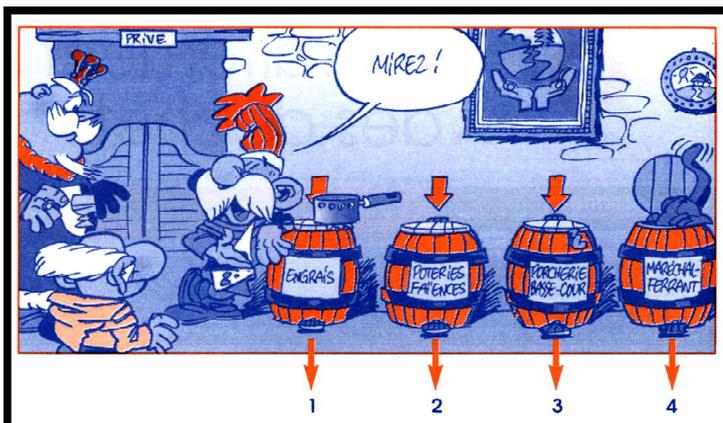
La première introduction du chocolat en Europe se fait à la cour du roi Charles Quint au XVI<sup>e</sup> siècle. Dès le XVII<sup>e</sup> siècle, le chocolat devient une ressource très appréciée de l'aristocratie et du clergé espagnol. Le chocolat s'étend alors dans les autres colonies espagnoles comme les Flandres et les Pays-Bas. En 1615, la France découvre le chocolat à Bayonne à l'occasion du mariage de l'infante espagnole Anne d'Autriche avec Louis XIII. Mais c'est Louis XIV et son épouse Marie-Thérèse d'Autriche qui font entrer le chocolat dans les habitudes de la cour du château de Versailles. Le chocolat est alors consommé chaud sous forme de boisson comme le café. Mais seule la cour du roi avait accès à cette boisson.

### Matériels nécessaires:

# TRAITEMENT DES DECHETS



A partir de cette histoire du Moyen âge, trouver pour chacun des tris ci-dessus, un exemple de déchets produits en cuisine.



- 1 :
- 2 :
- 3 :
- 4 :



# TRAITEMENT DES DECHETS

Une cuisine professionnelle produit chaque jour une quantité importante de déchets,

dont l'élimination demande une attention particulière pour :

- Respecter l'environnement, puisque, à partir de l'année 2002, la loi prévoit l'interdiction de la mise en décharge de déchets non triés et non traités. On doit donc privilégier les deux opérations suivantes :
- Respecter les consignes d'hygiène au niveau des conteneurs qui peuvent être source de contamination et de multiplication microbienne.

POLE 1  
**1- Participer aux opérations d'approvisionnement et de stockage**  
 T3: les mesures d'hygiène et de sécurité dans les locaux professionnels  
 T9: la prévention des risques liés à l'activité en cuisine  
 POLE 2  
**3- Organiser le poste de travail tout au long de l'activité de cuisine**  
 T13: les règles applicables à l'hygiène, la sécurité et la santé

## LE RECYCLAGE

C'est à dire la récupération de matériaux usagés, transformés pour donner de nouveaux produits finis, commercialisables à leur tour



## LA VALORISATION

C'est à dire la récupération du produit usagé ou d'une partie de celui ci en vue d'en réutiliser la matière ou la capacité énergétique pour un nouvel usage.

## LES DECHETS PRODUITS EN RESTAURATION

Déchets produits	Nature	Mode d'élimination	Valorisation après collecte
Autrefois appelés « eaux grasses ».	Déchets putrescibles et biodégradables provenant des préparations culinaires ou des restes récupérés à la plonge.	Conteneurs étanches afin de ne pas contaminer l'eau potable, les aliments, les locaux et les équipements.	..... après autorisation préfectorale. Production de compost.
.....	Déchets en papier, carton, verre, plastique, métaux, bois.	Conteneurs de couleurs distinctes selon la nature des déchets.	..... (Vert: verre / bleu: prospectus / jaune: plastiques)
Huiles alimentaires usagées.	Résidus des cuissons et plus généralement des fritures.	..... (bidon).	Fabrication de ....., de ..... et de lubrifiants industriels.

## LE DEBARRASSAGE DES DECHETS

Dans la cuisine

- ➔ Poubelle équipée de sacs étanches et jetables
- ➔ Sortie après .....

Dans le local extérieur

- ➔ Conteneurs de ....., local réfrigéré quelques fois
- ➔ Stockés à l'abri des rongeurs et des animaux
- ➔ Ramassage assuré par le service municipal de la voirie

## L'ENTRETIEN DES CONTENEURS

dehors des ..... dans la cuisine

- \* Nettoyer et ..... les conteneurs et le local avec les produits lessiviels corrects (détergents – désinfectant)
- \* Vérifier l'état général de bonne propreté du local.
- \* S'assurer du ramassage ..... et régulier des conteneurs



### TEXTES ET DECRETS

09 MAI 1995	Conditions d'hygiène applicables dans la restauration commerciale et de loisirs
29 SEPTEMBRE 1997	Conditions d'hygiène applicable dans la restauration collective à caractère social
1 JANVIER 2005	Règlement CE 178/2002 fixant les procédures relatives à la sécurité des aliments.
1 JANVIER 2006	Mise en place du « paquet hygiène » c'est à dire : Règlement CE 852/2004 du 29 avril 2004 relatif à l'hygiène des denrées alimentaires Règlement CE 853/2004 du 29 avril 2004 fixant des règles spécifiques d'hygiène applicables aux denrées alimentaires d'origine animale

# MA SEMAINE AU LYCEE...

Semaine 42

## Situation professionnelle :

Vous entrez en classe de seconde professionnelle en école hôtelière comme commis de restaurant / cuisine, vous découvrez le monde professionnel.

## CUISINIER

TA  
Le vocabulaire professionnel

Brider une volaille

TP  
Quiche Lorraine

APS  
Steak sauté Bercy  
Purée de pomme de terre et haricots verts persillés

A RETENIR

### Auto – évaluation

NA

EA  
C-

EA  
C+

M

### Compétence 3: préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail

Contrôler ses denrées

Mettre en place et maintenir en état son espace de travail

Mettre en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène

Mettre en œuvre les bonnes pratiques en matière de développement durable

### Compétence 4: maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production

Réaliser les techniques préliminaires

Cuisiner des appareils, des fonds, des sauces

Cuisiner des entrées froides et des entrées chaudes

Cuisiner des mets à base de viandes, de volailles, de gibiers, d'abats, d'œufs

Cuisiner des garnitures d'accompagnement

### Compétence 5: analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...

Choisir et mettre en place les matériels de dressage

Dresser les préparations culinaires

Envoyer les préparations culinaires

Evaluer la qualité de ses préparations culinaires

### Technologie professionnelle\_:

Pâtisserie, entremet de dessert

# BRIDER UNE VOLAILLE

"Fixer les membres d'une volaille à l'aide d'une aiguille et de ficelle, pour donner à la pièce une bonne présentation et régulariser sa cuisson."

	
<p><b>1</b> Traverser la volaille de ..... au niveau de la jointure de la ..... et du gras de cuisse.</p>	<p><b>2</b> ..... la volaille et ..... la peau du cou sur la colonne vertébrale. .... le milieu de «l'avant-bras» entre le radius et le cubitus, puis le petit aileron.</p>
	
<p><b>3</b> – Faire ressortir la ficelle, bien ..... ..... solidement avec l'autre extrémité</p>	<p><b>4</b> – Placer la volaille sur le ..... Traverser de part en part le bassin</p>
	
<p><b>5</b> – Bien serrer l'extrémité du ..... et passer l'aiguille ..... à quelques cm du dessus de l'articulations de la patte et du pilon .</p>	<p><b>6</b> – Bien serrer, faire un double nœud, puis couper l'excédent de ficelle.</p>

images et texte tirée du "cuisine de référence" M Maincent

Cette technique peut s'appliquer à toutes les volailles (poulet, pintade, canard, coquelet, ...)



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



# QUICHE LORRAINE

### Préparations préliminaires

Réaliser les pesées.

### Préparer la pâte brisée

Sabler farine et beurre.

Faire un puits et incorporer le jaune, l'eau et le sel.

Fraser, bouler, filmer et réserver +4°C / 20 minutes.

### Préparer les garnitures

Tailler les lardons

Râper le fromage.

Suer les lardons. Réserver.

### Finitions

Préchauffer le four à 200°C thermostat 6/7.

Abaisser la pâte au rouleau, foncer un cercle, piquer la pâte.

Réaliser l'appareil à crème prise: les œufs battus et la crème fraîche. Assaisonner.

Garnir la quiche avec toutes les garnitures, finir avec le fromage râpé.

Mettre à cuire pendant 30 mn. environ.

Décercler et servir tiède

Pour 8 personnes:

250 g de **pâte brisée**, donc

..... farine

..... beurre doux

..... jaune d'œuf

..... eau froide

PM sel fin

200 g de lardons

100 g de gruyère

30 g de beurre

3 œufs

20 cl de crème fraîche

20 cl de lait

muscade

sel

poivre



De l'allemand kuchen (qui signifie « gâteau »), la Quiche Lorraine est originaire de Lorraine. Cette recette de terroir est très ancienne, elle remonterait au 16ème siècle.

Traditionnellement la Quiche Lorraine était faite de pâte à pain, de poitrine de porc fumée, d'œufs et de crème fraîche. Il semblerait que le fromage fut ajouté à la préparation bien après.

Ce n'est que plus tard, que la pâte à pain fut remplacée par de la pâte brisée.



Matériels nécessaires:



## CAP CUISINE FICHE TECHNIQUE CUISINE



### STEAK SAUTE BERCY, POMMES PUREE ET HARICOTS VERTS

#### Mettre en place le poste de travail

#### Vérifier et parer la viande -

- Oter les nerfs, les aponévroses et la graisse si nécessaire.
- tailler en steak, en pavé, en pièce double...
- La réserver en enceinte réfrigérée.

#### . Préparer les éléments de la sauce Bercy -

- Eplucher, laver et ciseler finement les échalotes.
- Laver, équeuter, essorer, concasser et hacher le persil.

#### Préparer la garniture d'accompagnement

- Eplucher les PDT, laver et tailler en gros cubes
- Cuire à l'anglaise, passer au tamis ou au moulin à légumes, lier avec lait, crème et beurre chaud, réserver (+65°C)
- effiler les haricots verts, cuire à l'anglaise, égoutter
- sauter au beurre sans coloration , ajouter une persillade en fin de cuisson

#### Marquer les steaks en cuisson

- Assaisonner les steaks de sel fin et de poivre du moulin, puis les faire sauter dans un sautoir avec de l'huile et du beurre (surveiller attentivement la cuisson, les sucs doivent être caramélisés mais sans excès).
- Cuire les steaks à l'à point de cuisson souhaité (bleu, saignant, à point, bien cuit), puis les débarrasser sur une plaque munie d'une petite grille ou d'une assiette retournée.

#### Réaliser la sauce Bercy -

- 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 et réduire la sauce à nouveau pendant quelques minutes.
- Monter la sauce au beurre hors du feu en vannant (ne pas utiliser de fouet).
- Vérifier l'onctuosité et l'assaisonnement.

#### Dresser

Pour 8 personnes:

#### Éléments de base

1,200 kg contre-filets parés  
0,04 l huile d'arachide  
0,040 kg beurre

#### Sauce Bercy

0,080 kg échalotes  
0,10 l vin blanc  
0,40 l fond brun de veau lié  
0,040 kg beurre  
0,020 kg persil

#### Purée de pomme de terre

1,500 kg pomme de terre  
0,080 kg beurre  
0,30 l lait  
0,30 l crème fraîche liquide

#### Haricots verts persillés

1 kg haricots verts  
0,080 kg beurre  
1/4 botte persil  
0,020 kg ail

#### Assaisonnement

- sel fin PM  
- poivre du moulin PM  
- noix de muscade



L'entrecôte Bercy est une spécialité parisienne et, plus particulièrement, comme son nom l'indique, du quartier de Bercy. Elle était traditionnellement servie aux négociants en vins, à l'époque où Bercy était, en importance, le deuxième lieu d'arrivage des vins consommés à Paris (l'autre lieu d'arrivage, plus important encore, était la halle aux vins de Paris).

#### Matériels nécessaires:

Le terme générique dessert englobe un ensemble de préparations variées ...

## LES PÂTES

- Pâtes .....: brisée, sablée, sucrée  
Pâtes .....: à choux, à crêpes, à frire  
Pâtes .....: génoise, biscuit  
Pâtes .....: brioche, savarin  
Pâtes .....: à cake, à madeleines



ON PEUT TROUVER...

## Des appareils:

- Meringues (française, italienne, suisse)
- Glaces et sorbets
- Mousse et bavaois

## Pâtisseries classiques:

- Tartes aux fruits
- Mille feuilles
- Eclair
- Savarin
- Paris -Brest
- Saint Honoré
- Fraisier
- Forêt noire ...

Les crèmes de base sont élaborées à partir de ...

- .....\* (ganache)  
..... (Chantilly, crème au beurre)  
.....(crème d'amandes, crémeux...)  
..... (crème anglaise, pâtissière, prise)



N'oubliez jamais que le dessert est la dernière impression d'un repas pour les clients...

Le cuisinier ne doit fabriquer que la quantité nécessaire...

Une des règles essentielles pour la fabrication de desserts est de n'utiliser que des produits de qualités...

## LES DIX REGLES DE BASE POUR REALISER DES DESSERTS

1. Utiliser du matériel en inox propre et désinfecté
2. Utiliser des produits de première qualité et sains.
3. Refroidir les crèmes immédiatement à .....°C en cellule de refroidissement.
4. Conserver les crèmes à +3°C en chambre froide positive
5. Utiliser les crèmes dans les ..... heures suivant leur fabrication.
6. Conserver les glaces et entremets glacés à -.....°C.
7. Avoir une hygiène personnelle irréprochable.
8. Respecter une hygiène irréprochable des locaux.
9. Ne pas goûter avec les .....
10. Ne fabriquer que la quantité nécessaire.

# MA SEMAINE AU LYCEE...

Semaine

<b>Situation professionnelle :</b>								
<b>CUISINIER</b>								
TA	A RETENIR							
TP								
APS								
<b>Auto – évaluation</b>				NA	EA C-	EA C+	M	
<b>Compétence 3: préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail</b>								
Contrôler ses denrées								
Mettre en place et maintenir en état son espace de travail								
Mettre en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène								
Mettre en œuvre les bonnes pratiques en matière de développement durable								
<b>Compétence 4: maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production</b>								
Réaliser les techniques préliminaires								
Cuisiner des appareil, des fonds, des sauces								
Cuisiner des entrée froides et des entrées chaudes								
Cuisiner des mets à base de poisson, de coquillages, de crustacés								
Cuisiner des mets à base de viande, de volailles, de gibiers, d'abats, d'œufs								
Cuisiner des garnitures d'accompagnement								
Préparer des desserts								
Utiliser et mettre en valeur des produits de la région								
<b>Compétence 5: analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser ...</b>								
Choisir et mettre en place les matériels de dressage								
Dresser les préparations culinaires								
Envoyer les préparations culinaires								
Evaluer la qualité de ses préparations culinaires								
<b>Technologie professionnelle :</b>								