



ATELIER PROFESSIONNEL DE SYNTHÈSE

(Travaux pratiques de cuisine)

Appréhender une démarche d'approvisionnement en produits de qualité et durables, afin de mettre en valeur ces aliments dans un menu végétarien

Classe de 2^{ème} année CAP Cuisine

CONTEXTE PROFESSIONNEL

Vous travaillez au sein du restaurant « **Saveurs** » pour la deuxième année consécutive. Le chef souhaite vous responsabiliser progressivement en vous confiant des tâches de contrôle de la marchandise. Pour cela, il attire votre attention concernant la qualité des produits et le choix des fournisseurs de façon à inscrire l'établissement dans une démarche responsable et durable.

Votre mission

Le chef vous confie la production d'un menu à base de produits locaux de qualité pour certains labellisés. Vous participez aux tâches d'approvisionnement et de contrôle des marchandises et passez ensuite à la réalisation, le dressage et l'envoi de ces plats.

Vous êtes amené à réaliser certaines finitions de plats en salle, vous devez également pouvoir répondre aux éventuelles questions de la clientèle.

Serez-vous en mesure de répondre aux questions concernant les approvisionnements durables et de qualité des marchandises constituant ce menu ?

Compétences	Activité 1(en amont de la séance) :
P1/Compétence 1 - Réceptionner, contrôler et stocker les marchandises	* Compléter la fiche d'information. « Qu'est-ce qu'un approvisionnement durable, responsable et de qualité » ?
P1/Compétence 2 - Collecter l'ensemble des informations et organiser sa production culinaire	Activité 2 (en amont de la séance) * Organiser chronologiquement la production des plats du jour sur le tableau d'ordonnancement des tâches à l'aide des deux fiches techniques proposées.
P2/Compétence 4 - Maitriser les techniques culinaires de base et réaliser une production	Activité 3 * Contrôler la marchandise nécessaire à la production des plats, identifier les signes de qualité et renseigner leur garantie.
P2/Compétence 5 - Analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser et participer à la distribution selon le contexte professionnel.	Activité 4 * Réaliser, dresser et envoyer les 2 plats du jour pour 6 personnes. Vous procédez aux finitions du dessert en salle devant les clients en collaboration avec le personnel de salle.
	Activité 5 * Mener l'autoévaluation de votre production sur la fiche prévue à cet effet et identifier l'essentiel à retenir.

S'INFORMER

*** Activité 1 : Compléter la fiche d'information.**
« Qu'est-ce qu'un approvisionnement durable, responsable et de qualité » ?



Qu'est-ce qu'un produit alimentaire « labélisé » ?

.....
.....
.....
.....



Pourquoi s'approvisionner en fruits et légumes de pleine saison ?

.....
.....
.....
.....
.....

Pourquoi s'approvisionner en produit labélisé ?

.....
.....
.....
.....
.....



Pourquoi pratiquer le circuit court local ou de proximité ?

Sur le plan écologique

.....
.....
.....

Sur le plan économique

.....
.....
.....

Sur le plan social

.....
.....
.....



Que signifie : diminuer son « empreinte carbone » ?

.....
.....
.....
.....
.....

ORGANISER

* **Activité 2** : Organiser chronologiquement la production des plats du jour sur le tableau d'ordonnancement des tâches à l'aide des deux fiches techniques de fabrication proposées.

Organisation de la production et du service

8h30	LANCEMENT DE LA SÉANCE D'APS
8h45	
9h00	
9h15	
9h30	
9h45	
10h00	
10h15	
10h30	
10h45	
11h00	
11h15	
11h30	
11h45	PAUSE REPAS
12h00	
12h15	
12h30	
12h45	Service du plat 1
13h00	Service du plat 2
13h15	REMISE EN ÉTAT DES LOCAUX
13h30	
13h45	PHASE D'AUTOÉVALUATION ET DE SYNTHÈSE

Galette aux légumes et à l'œuf poché, salade de pousses et graines de courge				NOMBRE DE PORTIONS	8
Descriptif :					
.....					
.....					
Denrées utiles	Unité	Quantité	N° des phases	TECHNIQUES DE RÉALISATION	Durée
Pâte à galette					
Eau	L	0,75	2.1	Mettre en place le poste de travail et effectuer les pesées de la pâte à galette	15 mn
Farine de blé noir	Kg	0,330			
Œuf	Pièce	1	2.2	Réaliser la pâte à galette (sans grumeau)	10 mn
Sel gros	Kg	0,010		<ul style="list-style-type: none"> Laisser reposer la pâte (1 heure) 	
La farce					
Amande poudre	Kg	0,050	2.3	Marquer en cuisson les lentilles corail	5 mn
Carotte des sables BIO	Kg	0,200		<ul style="list-style-type: none"> Cuisson à l'eau non salée départ eau froide (cuisson fondante) 	
Lentille corail	Kg	0,150			
Poireau	Kg	0,350			
Thym frais	PM		2.4	Réaliser les préparations préliminaires	5 mn
Yaourt végétal nature	Pièce	2		<ul style="list-style-type: none"> Laver les légumes Équeuter les pousses 	
Sel fin	PM				
Sésame graine	PM				
Poivre du moulin			2.5	Réaliser tous les taillages	10 mn
				<ul style="list-style-type: none"> Carotte et poireau : en julienne Frisée fine : en chiffonnade 	
Œuf poché					
Œuf extra frais	Pièce	8	2.6	Réaliser la farce	10 mn
Vinaigre blanc	PM			<ul style="list-style-type: none"> Étuver la julienne de carotte et poireau, ajouter le thym frais Hors du feu ajouter les lentilles cuites, le yaourt végétal, la poudre d'amande, les graines de sésame légèrement torréfiées et l'assaisonnement. 	
Salade de pousses					
Frisée fine	Pièce	1			
Graine de courge	Kg	0,080			
Huile de noix AOP du Périgord	PM				
Piment d'Espelette AOP (poudre)	PM				
Pousse d'épinard	Kg	0,160	2.7	Cuire les galettes	10 mn
Sel fin	PM				
Vinaigre de vin rouge	PM		2.8	Pocher les œufs	10 mn
Élément de décor et de finition					
Fleur de Capucine	PM		2.9	Préparer la salade de pousses	5 mn
				<ul style="list-style-type: none"> Assaisonner d'une vinaigrette au piment d'Espelette 	
			2.10	Dresser et envoyer	5 mn
				<ul style="list-style-type: none"> Farcir la galette et dresser 	
Matériels et ustensiles de dressage :			Matériels et ustensiles de préparation :		
.....				
.....				
.....				
Observation :					
A quelle recette cette préparation fait-elle référence parmi les 25 recettes du CAP Cuisine ?					
.....					






Fiche technique du plat n°2

Tartelette pomme-figue, crème glacée au pruneau.			NOMBRE DE PORTIONS	6	
Descriptif :					
Denrées utiles	Unité	Quantité	N° de phase	TECHNIQUES DE RÉALISATION	Durée
Pâte brisée (spéciale)			3.1	Mettre en place le poste de travail, réaliser les pesées	10 mn
Eau	L	0,08			
Farine de pois chiche	Kg	0,150	3.2	Réaliser la pâte brisée	10 mn
Farine T45	Kg	0,100		<ul style="list-style-type: none"> • Laisser reposer la pâte au frais 1 heure 	
Huile de tournesol	L	0,08			
Sel	Kg	0,005	3.3	Réaliser les préparations préliminaires	15 mn
Éléments de garniture				<ul style="list-style-type: none"> • Éplucher, évider les pommes, en détailler une et demie pour la compotée et émincer les autres • Laver les figues et les détailler en lamelles de 5mm • Détailler les pruneaux en petits morceaux 	
Figue	Kg	0,250			
Pomme du limousin AOP	Kg	0,350			
Vanille gousse	Pièce	1			
La crème glacée					
Citron jus	Pièce	0,5			
Fromage blanc	Kg	0,200			
Pruneau d'Agen dénoyauté	Kg	0,200	3.4	Réaliser une compotée de pomme	5 mn
Sucre semoule	Kg	0,020		<ul style="list-style-type: none"> • Cuire la compotée avec la gousse de vanille fendue et grattée 	
			3.5	Réaliser la crème glacée	10 mn
				<ul style="list-style-type: none"> • Mixer l'ensemble des éléments en conservant des morceaux de pruneaux. • Passer 30 mn en sorbetière • Réserver au congélateur 	
			3.6	Réaliser les tartelettes	15 mn
				<ul style="list-style-type: none"> • Abaisser la pâte, fonder les cercles • Garnir harmonieusement de compotée, de lamelle de pomme et pruneau • Cuire au four 	
			3.7	Dresser, envoyer (finitions en salle)	10 mn
Matériels et ustensiles de dressage :			Matériels et ustensiles de préparation :		
.....				
.....				
.....				
.....				
Observation :					
A quelle recette cette préparation fait-elle référence parmi les 25 recettes du CAP Cuisine ?					
.....					

Bon d'économat

Produits par famille	Unité	Quantité	Présent dans le panier	Produits par famille	Unité	Quantité	Présent dans le panier
Produits laitiers (BOF)			<i>Cocher lors du contrôle</i>	Économat			<i>Cocher lors du contrôle</i>
Fromage blanc	Kg	0,200		Amande poudre	Kg	0,050	
Œuf frais	Pièce	1		Farine de blé noir	Kg	0,330	
Œuf extra frais	Pièce	8		Farine de blé T45	Kg	0,100	
Yaourt végétal nature	Pièce	2		Farine de pois chiche	Kg	0,150	
Légumes et fruits				Graine de courge	Kg	0,080	
Carotte des sables BIO	Kg	0,200		Huile de noix AOP du Périgord	PM		
Citron jus	Pièce	0,5		Huile de tournesol	PM		
Épinard pousse	Kg	0,160		Lentille corail	Kg	0,150	
Fleur de capucine	PM			Piment d'Espelette (poudre)	PM		
Frisée fine	Pièce	1		Poivre du moulin	PM		
Figue	Kg	0,250		Sel fin	PM		
Poireau	Kg	0,350		Sel gros	PM		
Pomme limousin AOP	Kg	0,350		Sésame graine	PM		
Pruneau d'Agen dénoyauté IGP	Kg	0,200		Sucre semoule	Kg	0,020	
Thym frais	PM			Vanille gousse	Pièce	1	
				Vinaigre blanc	PM		
				Vinaigre de vin rouge	PM		

Étiquetage : repérage des produits labélisés

IGP	AOP	LABEL ROUGE	BIO
			 
Rappel des garanties des différents signes de la qualité			
.....
.....
.....
.....
.....
Produits labélisés présents dans les préparations du jour			
.....
.....
.....
.....
.....

	Les objectifs de séance et critères indicateurs de performance	Auto-évaluation				Observation / Bilan Points à améliorer
		S	MS	PS	NS	
Plat 1	Réaliser les préparations préliminaires effectuer les taillages CIP* : respect de la marche en avant, régularité, dextérité, rapidité.					
	Effectuer des cuissons CIP* : bonne mise en œuvre des cuissons à réaliser, conduite et contrôle					
	Dresser et envoyer CIP* : qualité du dressage et de la mise en valeur de l'assiette et des produits.					
Plat 2	Réaliser et cuire une tarte CIP* : maîtrise des gestes techniques de base : réalisation de la pâte, fonçage, montage de la tarte et bon contrôle de la cuisson.					
	Réaliser une compotée de pomme CIP* : bonne mise en œuvre des préparations préliminaires et de la cuisson.					
	Réaliser des finitions et un dressage devant le client CIP* : attitude professionnelle, comportement adapté à la situation devant le client .					
Consolidation des compétences comportementales et transversales Adoptons une attitude professionnelle !						
	Écoute et participation active au lancement de séance					
	Travail de préparation de séance réalisé					
	Tenue professionnelle et matériel complet					
	Ponctualité, attitude respect des co-équipières(iers), du chef et des tierces personnes					
	Rapidité, pas de perte de temps, qualité de l'organisation au poste de travail					
	Concentration, qualité de l'écoute, en situation de production et pendant le service					
	Qualité de la restitution du travail, capacité à établir un bilan					

*Critère et indicateur de performance

RETENIR L'ESSENTIEL

**FICHE DE SYNTHÈSE DES INFORMATIONS
ESSENTIELLES À RETENIR**



MES NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes, enclosed within a dashed green rounded rectangular border.