Sommaire

	Page 2	• Présentation du cahier d'APS
	Page 3	• Comprendre le déroulement des épreuves pour mieux s'y préparer
	Page 4	• Échéancier annuel des PFMP
	Page 5	• Progression hebdomadaire des matières professionnelles du 1er semestre
	Page 12	• Tableau récapitulatif des techniques de production culinaire et de pâtisserie
	Page 14	• Les 25 recettes emblématiques du CAP Cuisine
	Page 16	• La fiche technique de fabrication : présentation, utilité.
Carte n°1 Brasserie *Page 18*	Page 22	• Semaine 37 (2022)
	Page 26	• Semaine 38 (2022)
	Page 30	• Semaine 39 (2022)
Carte n°2 Brasserie *Page 34*	Page 38	• Semaine 40 (2022)
	Page 42	• Semaine 41 (2022)
	Page 46	• Semaine 42 (2022)
Carte n°3 Brasserie *Page 50*	Page 54	• Semaine 49 (2022)
	Page 58	• Semaine 50 (2022)
Carte n°4 Restaurant *Page 62*	Page 66	• Semaine 1 (2023)
	Page 70	• Semaine 2 (2023)
	Page 74	• Semaine 3 (2023)
Carte n°5 Restaurant *Page 80*	Page 84	• Semaine 4 (2023)
	Page 88	• Semaine 5 (2023)

CAP CUISINE

Présentation du cahier d'APS n°1 – 2ème année de formation

Le livret doit vous permettre de suivre jour après jour, semaine après semaine l'évolution de votre formation. Il doit être tenu à jour et vous servira de support dans la préparation des séances de travaux pratiques. Il doit être et rester en parfait état, vous devrez l'avoir avec vous systématiquement lors de ces séances. **Tous vos professeurs doivent pouvoir le consulter à tout moment.**

➲ Utilisation du cahier d'APS et organisation des séances.

Avant chaque séance d'APS je consulte mon cahier pour :

- M'informer de la carte, du menu,
- M'informer des objectifs de séance,
- Effectuer le travail préparatoire en APO,
- Comprendre la progression des recettes et préparer des questions à poser en début de séance.

Pendant la séance je consulte mon cahier pour :

- Suivre le lancement du cours du professeur et comprendre les tâches que j'aurai à réaliser.
- Suivre la progression des recettes de cuisine et pâtisserie à réaliser,
- Le compléter si nécessaire pendant les APS et AE/TA.

Après la séance :

- Je complète mon « auto-positionnement »
- Je renseigne les progrès à effectuer
- Je passe au surligneur les nouvelles techniques réalisées en APS dans le tableau récapitulatif.

Pendant les PFMP (période de formation en milieu professionnel) :

- À mon retour de PFMP je complète le tableau récapitulatif des techniques culinaires.

En fin de semestre je reporte les techniques surlignées dans le nouveau cahier d'APS.

l'EP2 - Comprendre le déroulement des épreuves en CCF pour mieux s'y préparer.

Source : extrait du référentiel de certification CAP Cuisine / déroulement des épreuves

L'épreuve EP2 comprend deux situations d'évaluation distinctes en centre de formation et une situation en milieu professionnel.

a. La première situation est une épreuve pratique, elle a lieu avant la fin de l'année civile de la deuxième année de formation, à un moment choisi par le formateur/professeur en fonction du niveau atteint par le candidat.

b. La deuxième situation d'évaluation est une épreuve pratique et orale, elle a lieu en fin de formation à un moment choisi par le formateur/professeur en fonction du niveau atteint par le candidat.

c. La troisième situation d'évaluation est réalisée en entreprise au cours des périodes de formation en milieu professionnel de la classe de terminale.

Au cours du 1er semestre, avant la fin de l' année civile

1 - Première situation d'évaluation (Épreuve pratique)

① **Première partie**

A son poste de travail, le candidat contrôle ses denrées à l'aide de la fiche technique. Dans le respect des procédures de conservation et de conditionnement, il vérifie et met en place son poste de travail, identifie et sélectionne les matériels nécessaires.

② **Deuxième partie**

Le candidat confectionne une recette imposée (plat principal avec garniture, fiche technique fournie), dresse, envoie sa production et remet en état les locaux.

Le jury évalue successivement la production, la présentation et la dégustation.

La deuxième situation d'évaluation sera présentée dans le second cahier d'APS de suivi de formation : 2nd semestre

L'échéancier annuel des PFMP

LES PFMP – 2 CAPC – Année scolaire 2022 - 2023

Semaine	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
		A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	
	05/09/2022	12/09/2022	19/09/2022	26/09/2022	03/10/2022	10/10/2022	17/10/2022	24/10/2022	24/10/2022	07/11/2022	14/11/2022	21/11/2022	28/11/2022	05/12/2022	12/12/2022	19/12/2022	26/12/2022	02/01/2023	09/01/2023	16/01/2023	23/01/2023	30/01/2023	06/02/2023	13/02/2023	20/02/2023	27/02/2023	06/03/2023	13/03/2023	20/03/2023	27/03/2023	03/04/2023	10/04/2023	17/04/2023	24/04/2023	01/05/2023	08/05/2023	15/05/2023	22/05/2023	29/05/2023	05/06/2023	12/06/2023	19/06/2023	26/06/2023	03/07/2023	
Périodes de PFMP										PFMP n°3	PFMP n°3	PFMP n°3	PFMP n°3	CCF S1	CCF S1													PFMP n°4	PFMPn°4	PFMP n°4	PFMP n°4														

PFMP n°1 formative : du 07/11/2022 au 04/12/2022 **PFMP n°2 certificative : du 13/03/2023 au 09/04/2023**

- Lieu de PFMP n°3 : .....

- Lieu de PFMP n°4 : .....

Progression 2ème année CAP CUISINE – 1er semestre

Semaine	Page	Atelier expérimental AE (2h) *Professeur de cuisine*	Consolidation des acquis, accompagnement personnalisé, orientation APO (1h) *Professeur de cuisine* **M.CHASSAGNE**	Atelier professionnel de synthèse APS (6h) *Professeur de cuisine* **M.CHASSAGNE**	Culture professionnelle technologique *Professeur de cuisine*
Semaine 36		Accueil, présentation des objectifs, modalités d'enseignement et d'évaluation en <u>atelier expérimental</u>	• Accueil, prise de contact • Prise en main du cahier d'APS n°1 • Les contrats de formation • La préparation en amont des séances d'APS • Les séances d'APS : organisation • L'évaluation des compétences professionnelles en APS • Les séances d'APO • Les échéances : PFMP, évaluations certificatives en centre et en entreprise.		Accueil, présentation des objectifs, modalités d'enseignement et d'évaluation dont certificative en culture professionnelle technologique.
Semaine 37		• Les sauces émulsionnées	**Carte n°1 / BRASSERIE** *Menu sur 3 semaines* **<u>Entrées au choix</u> :** Duo de Melon (verrine billes de melon au Floc et melon à l'italienne) **ou** Quiche des pêcheurs, sauce poulette **<u>Plats au choix</u>** : Darne de gros merlu pochée beurre blanc, sommités de brocolis persillés, pommes galet vapeurs **ou** Magret de canard grillé sauce bigarade Légumes et figues rôtis **<u>Desserts au choix</u>** : Assortiment de choux pâtissiers **ou** Salade d'agrumes et sorbets		**<u>Compétence 2</u>** **Thème 11 : Les supports et les documents de production** 11.1 La fiche technique de fabrication
Semaine 38		• Les sauces de base	**Carte n°1 / BRASSERIE** **<u>Entrées au choix</u> :** Duo de Melon (verrine billes de melon au Floc et melon à l'italienne) **ou**		**<u>Compétence 1</u>**

			Quiche des pêcheurs, sauce poulette **<u>Plats aux choix</u>** : Darne de gros merlu pochée beurre blanc, sommités de brocolis persillés, pommes galet vapeurs **ou** Magret de canard grillé sauce bigarade Légumes et figues rôtis **<u>Desserts au choix</u>** : Assortiment de choux pâtissiers **ou** Salade d'agrumes et sorbets	**Thème 1 : les grandes familles de produits alimentaires** 1.1 Les principaux produits par famille 1.2 Les critères de sélection en fonction de leur utilisation
Semaine 39		• Les crèmes de base - Crème pâtissière et dérivés - Crème anglaise	**Carte n°1 / BRASSERIE** **<u>Entrées au choix</u> :** Duo de Melon (verrine billes de melon au Floc et melon à l'italienne) **ou** Quiche des pêcheurs, sauce poulette **<u>Plats au choix</u>** : Darne de gros merlu pochée beurre blanc, sommités de brocolis persillés, pommes galet vapeurs **ou** Magret de canard grillé sauce bigarade Légumes et figues rôtis **<u>Desserts au choix</u>** : Assortiment de choux pâtissiers **ou** Salade d'agrumes et sorbets	**<u>Compétence 1</u>** **Thème 1 : les grandes familles de produits alimentaires** 1.1 Les principaux produits par famille 1.2 Les critères de sélection en fonction de leur utilisation
Semaine 40		• Les appareils à crème prise	**Carte n° 2 / BRASSERIE** *Menu sur 3 semaines* **<u>Entrées au choix</u> :** Assiette de charcuteries **ou** Œufs brouillés aux cèpes, jus de viande réduit, salade d'herbes **<u>Plats au choix :</u>** Dos de cabillaud sauce hollandaise, risotto de légumes au parmesan **ou** Entrecôte grillée sauce bordelaise, pommes de terre en deux façons	**<u>Compétence 1</u>** **Thème 1 : les grandes familles de produits alimentaires** 1.1 Les principaux produits par famille 1.2 Les critères de sélection en fonction de leur utilisation

			<u>Desserts au choix :</u> Assiette de Fromages ou Crème brûlée, tuile aux amandes	
Semaine 41		• Les cuissons des œufs	**Carte n° 2 / BRASSERIE** *Menu sur 3 semaines* **<u>Entrées au choix</u> :** Assiette de charcuteries **ou** Œufs brouillés aux cèpes, jus de viande réduit, salade d'herbes **<u>Plats au choix :</u>** Dos de cabillaud sauce hollandaise, risotto de légumes au parmesan **ou** Entrecôte grillée sauce bordelaise, pommes de terre en deux façons **<u>Desserts au choix :</u>** Assiette de Fromages **ou** Crème brûlée, tuile aux amandes	**<u>Compétence 1</u>** **Thème 1 : les grandes familles de produits alimentaires** 1.1 Les principaux produits par famille 1.2 Les critères de sélection en fonction de leur utilisation
Semaine 42		• Les cuissons de base - Cuissons simples	**Carte n° 2 / BRASSERIE** *Menu sur 3 semaines* **<u>Entrées au choix</u> :** Assiette de charcuteries **ou** Œufs brouillés aux cèpes, jus de viande réduit, salade d'herbes **<u>Plats au choix :</u>** Dos de cabillaud sauce hollandaise, risotto de légumes au parmesan **ou** Entrecôte grillée sauce bordelaise, pommes de terre en deux façons **<u>Desserts au choix :</u>** Assiette de Fromages **ou** Crème brûlée, tuile aux amandes	**<u>Compétence 1</u>** **Thème 1 : les grandes familles de produits alimentaires** 1.1 Les principaux produits par famille 1.2 Les critères de sélection en fonction de leur utilisation
Semaine 43				

Semaine 44	**Vacances de la Toussaint**			
Semaine 45 **Semaine 46** **Semaine 47** **Semaine 48**	**PFMP n°3 / Formative / 4 semaines**			
Contexte	**Certification CAP CUISINE**			
Semaine 49		• Les cuissons de base - Cuisson complexes	**Carte n°3 / BRASSERIE** *Menu sur 2 semaines* **Entrées au choix :** Crème de « cucurbitacées », émulsion au lard fumé **ou** Assiette de poissons fumés **Plats au choix :** Filet de merlu poché, beurre monté aux herbes, pommes galets vapeurs au safran, épinard sauté **(CCF cuisine)** **ou** Grenadin de veau cuit au sautoir sauce crème aux champignons, pommes pont neuf et salade d'herbes ***(CCF cuisine)*** **Desserts au choix :** Café gourmand **ou** Tarte au citron meringuée	**Compétence 2** **Thème 10 : les modes d'organisation d'une prestation de cuisine** 10 .1 L'incidence de l'utilisation des gammes de produits dans son organisation
Semaine 50		• Les pâtes de base - Pâte brisée - Pâte sucrée par sablage - Pâte sucrée par crémage	**Carte n°3 / BRASSERIE** **Entrées au choix :** Crème de « cucurbitacées », émulsion au lard fumé **ou** Assiette de poissons fumés **Plats au choix :** Filet de merlu poché, beurre monté aux herbes, pommes galets vapeurs au safran, épinard sauté **(CCF cuisine)** **ou** Grenadin de veau cuit au sautoir sauce crème aux champignons, pommes pont neuf et salade d'herbes ***(CCF cuisine)***	**Compétence 2** **Thème 10 : les modes d'organisation d'une prestation de cuisine** 10 .1 L'incidence de l'utilisation des gammes de produits dans son organisation

			<u>Desserts au choix</u> : Café gourmand **ou** Tarte au citron meringuée	
Semaine 51 **Semaine 52**	**Vacances de Noël**			
Contexte	**Contexte d'apprentissage :** *vous intégrez les cuisines du restaurant d'application et découvrez le nouveau menu de saison.*			
Semaine 1		• La pâte feuilletée	**Carte n° 4 / LE RESTAURANT** *Menu sur 3 semaines* **<u>Entrées au choix</u> :** Assiette d'huîtres du bassin **ou** Crêpes farcies aux fruits de mer **<u>Plats au choix</u> :** Filet de sandre au vin rouge, lardons et croustillant de légumes **ou** Pavé de bœuf sauté au poivre gratin de pomme de terre **<u>Desserts au choix</u> :** Salade de fruits frais de saison et sorbet **ou** Tarte fine aux pommes crème glacée à la vanille	**<u>Compétence 2</u>** **Thème 10 : les modes d'organisation d'une prestation de cuisine** 10.2 : Les productions directes et différée
Semaine 2		• La cuisson des fruits et légumes (séance 1)	**Carte n° 4 / LE RESTAURANT** **<u>Entrées au choix</u> :** Assiette d'huîtres du bassin **ou** Crêpes farcies aux fruits de mer **<u>Plats au choix</u> :** Filet de sandre au vin rouge, lardons et croustillant de légumes **ou** Pavé de bœuf sauté au poivre gratin de pomme de terre **<u>Desserts du jour</u> :** Salade de fruits frais de saison et sorbet **ou** Tarte fine aux pommes crème glacée à la vanille	**<u>Compétence 2</u>** **Thème 10 : les modes d'organisation d'une prestation de cuisine** 10.2 : Les productions directes et différée

Semaine 3		• La cuisson des fruits et légumes (séance 2)	**Carte n° 4 / LE RESTAURANT** **<u>Entrées au choix</u> :** Assiette d'huîtres du bassin **ou** Crêpes farcies aux fruits de mer **<u>Plats au choix</u> :** Filet de sandre au vin rouge, lardons et croustillant de légumes **ou** Pavé de bœuf sauté au poivre gratin de pomme de terre **<u>Desserts du jour</u> :** Salade de fruits frais de saison et sorbet **ou** Tarte fine aux pommes crème glacée à la vanille	**<u>Compétence 1</u>** **Thème 1 : les grandes familles de produits alimentaires** 1.3 La saisonnalité et les zones de production 1.4 La qualité : le principe de labélisation **Thème 17 : la cuisine régionale** 17.1 Les produits marqueurs 17.2 Les spécialité régionales
Semaine 4		• Les modes de liaisons	**Carte n° 5 / LE RESTAURANT** *Menu sur 2 semaines* **<u>Entrées au choix</u> :** Salade de chèvre chaud et miel **ou** Bisque de crustacés **<u>Plats au choix</u> :** Pavé de saumon grillé, sauce à l'oseille boulgour aux légumes de saison **ou** Blanquette de veau à l'ancienne, riz pilaf **<u>Desserts du jour</u> :** Poire pochée « Belle Hélène » **ou** Panna cotta, coulis pruneau d'Agen et Armagnac	**<u>Compétence 1</u>** **Thème 1 : les grandes familles de produits alimentaires** 1.3 La saisonnalité et les zones de production 1.4 La qualité : le principe de labélisation **Thème 17 : la cuisine régionale** 17.1 Les produits marqueurs 17.2 Les spécialité régionales
Semaine 5		• Le dressage - Les règles du dressage - Les éléments de décors	**Carte n° 5 / LE RESTAURANT** **<u>Entrées au choix</u> :** Salade de chèvre chaud et miel **ou** Bisque de crustacés	**<u>Compétence 1</u>** **Thème 1 : les grandes familles de produits alimentaires**

		- Le décor créatif	**<u>Plats au choix</u> :** Pavé de saumon grillé, sauce à l'oseille boulgour aux légumes de saison **ou** Blanquette de veau à l'ancienne, riz pilaf **<u>Desserts du jour</u> :** Poire pochée « Belle Hélène » **ou** Panna cotta, coulis pruneau d'Agen et Armagnac	1.3 La saisonnalité et les zones de production 1.4 La qualité : le principe de labélisation **Thème 17 : la cuisine régionale** 17.1 Les produits marqueurs 17.2 Les spécialité régionales
Semaine 6	**Vacances d'hiver**			
Semaine 7				
Fin du premier semestre et du premier cahier d'APS				

Tableau récapitulatif
des techniques de production culinaire et de pâtisserie

Je surligne les Techniques abordées en APS ou PFMP en 1ère année de formation

1 . Technique de préparation de base.

TECHNIQUES CAP				Technique traitée au cours de la réalisation du plat
	NM	ECA	M	
1 - Peser et mesurer				
2 - Éplucher, laver, tailler des légumes				
3 - Préparer des herbes aromatiques				
4 - Canneler, historier				
5 - Peler à vif				
6 - Tourner				
7 - Émincer des légumes				
8 - Tailler en mirepoix, brunoise, paysanne, julienne, bâtonnets				
9 - Ciseler				
10 - Escaloper des légumes				
11 - Monder et concasser				
12 - Découper une volaille à cru				
13 - Détailler de la viande				
14 - Gratter, préparer, ébarber				
15 - Habiller, détailler, désarêter un poisson rond				
16 - Lustrer, napper				
17 - Paner à l'anglaise				
18 - Façonner à la cuillère				
19 - Clarifier des œufs, du beurre				
20 - Aplatir (batter)				
21 - Brider simplement, ficeler				
22 - Enrober pour frire				

NM :non maitrisée / ECA : en cours d'acquisition / M : Maitrisée

2. Cuissons.

TECHNIQUES CAP	NM	ECA	M	Technique traitée au cours de la réalisation du plat
23 - Griller, snacker des pièces				
24 - Cuire des œufs (sauf œufs frits)				
25 - Sauter - Sauter déglacer				
26 - Blanchir				
27 - Rôtir				
28 - Pocher				
29 - Frire				
30 - Cuire en ragoût				
31 - Cuire à la vapeur				
32 - Étuver, glacer, cuire à blanc				
33 - Cuire du riz, de la semoule, des céréales, etc.				

3. Fonds, sauces, jus et marinade, appareils et liaison.

TECHNIQUES CAP	NM	ECA	M	Technique traitée au cours de la réalisation du plat
34 - Lier à base d'amidon, à base de matière grasse, par réduction - Lier à la purée de légumes - Lier aux protéines				
35 - Réaliser un fumet				
36 - Réaliser un fond de volaille				
37 - Réaliser et améliorer un fond PAI				
38 - Réaliser une sauce de type vin blanc				
39 - Réaliser une sauce blanche, un velouté				
40 - Réaliser une sauce brune				
41 - Réaliser une sauce émulsionnée de base				
42 - Réaliser un beurre composé				
43 - Réaliser un coulis, une fondue de tomates				
44 - Réaliser un jus de rôti				
45 - Réaliser une marinade instantanée				
46 - Réaliser une duxelle				
47 - Réaliser une sauce émulsionnée de base				

4. Pâtisseries : appareils, crèmes, sauces, coulis.

TECHNIQUES CAP	NM	ECA	M	Technique traitée au cours de la réalisation du plat
48 - Réaliser une sauce chocolat, une ganache				
49 - Réaliser un coulis de fruits				
50 - Réaliser une crème anglaise				
51 - Réaliser un sirop				
52 - Réaliser un caramel				
53 - Réaliser un appareil à crème prise				
54 - Réaliser une crème pâtissière				
55 - Réaliser une crème d'amande				
56 - Réaliser une marmelade, une compote				
57 - Foisonner de la crème, des œufs				
58 - Réaliser une meringue française				

5. Pâtisseries : Pâtes

TECHNIQUES CAP	NM	ECA	M	Technique traitée au cours de la réalisation du plat
59 - Réaliser un biscuit, une génoise				
60 - Réaliser une pâte à crêpes				
61 - Réaliser une pâte brisée				
62 - Réaliser une pâte feuilletée				
63 - Réaliser une pâte sablée				
64 - Réaliser une pâte à choux				

Les 25 recettes emblématiques à maîtriser en CAP cuisine

Je note l'intitulé de la recette dérivée et je coche d'une croix si la recette de base ou un dérivé a été réalisée au cours de la 1ère ou 2ème année de formation.

RECETTES DE BASE	Ou dérivé de recette de base	1 CAP	2 CAP
1. Quiche Lorraine			
2. Crème dubarry			
3. Potage Julienne darblay			
4. Macédoine de légumes			
5. Crêpe farcie			
6. Omelette roulée			
7. Œufs farcis Chimay			
8. Filet de poisson meunière			
9. Darne de poisson pochée			
10. Goujonnettes de poisson frit sauce tartare			
11. Blanquette de veau			
12. Carré de porc			
13. Pavé de bœuf sauté au poivre			
14. Escalope de volaille viennoise			
15. Navarin			
16. Fricassée de volaille à l'ancienne			
17. Poulet cocotte grand-mère			
18. Burger			
19. Crème caramel			
20. Œufs à la neige			
21. Tarte aux fruits sur pâte feuilletée			
22. Tarte aux pommes			
23. Choux pâtissier			
24. Tiramisu			
25. Crème brûlée			

Fiche technique de fabrication : présentation, utilité.

➲ PRESENTATION :

- Elle peut être écrite ou informatisée.
- Elle peut être valorisée ou non (la fiche en exemple ci-dessus est non valorisée)
- Différentes présentations existent nous les aborderons en technologie culinaire.
- Elle doit être précise, concise et bien présentée.

➲ À QUI EST-ELLE DESTINÉE ?

- Une fiche technique de fabrication professionnelle est destinée à un personnel qualifié, elle comporte des termes professionnels.
  - Chef de cuisine
  - Chef de partie
  - Commis, apprenti, stagiaire
  - Chef d'entreprise
  - Gestionnaire
  - Équipe de salle
  - Magasinier

➲ À QUOI SERT-ELLE ?

- Permettre la réalisation d'une recette.
- Assurer une constance et une régularité dans la qualité des préparations.
- Permettre et faciliter le passage des commandes de marchandise.
- Calculer le coût des matières premières de la recette afin d'estimer son prix de vente.
- Faciliter la réalisation des menus grâce à un archivage rigoureux.

La fiche technique de fabrication : un outil de travail

	FICHE TECHNIQUE IMPOSEE n°
	Nombre de couverts :
Descriptif :	

Denrées	Unités	Quantités	N° phase	Techniques	Durée
				-	

Consignes et matériel de dressage	Matériel de préparation et de cuisson

➲ ***Les fiches techniques de fabrications :***

Quiche des pêcheurs, sauce poulette	**FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION**
	Nombre de couverts : 8

Descriptif :	Tarte salée garnie de moules, crevette et poisson fumé accompagnée d'une sauce « poulette à la ciboulette » confectionnée à partir du jus de moule lié et crémé.

Denrées	Unités	Quantités
Pâte brisée		
Farine	Kg	0,250
Beurre	Kg	0,125
Œuf jaune	Pièce	1
Eau	Litre	0,050
Sel	Kg	0,005
Garnitures		
Moules	Kg	1
Queues de crevette cuites (surg)	Kg	0,070
Saumon fumé	Kg	0,150
Gruyère râpé	Kg	0,080
Vin Blanc	Litre	0,10
Appareil à crème prise		
Lait	Litre	0,125
Crème liquide	Litre	0,125
Œuf	Pièce	4
Sel, Cayenne, Muscade	Pm	
Décor		
Persil plat	Botte	0,25
Sauce poulette		
Cuisson des moules	Litre	0,50
Beurre doux	Kg	0,040
Farine	Kg	0,040
Crème liquide	Litre	0,10
Persil plat	Botte	0,25
Ciboulette	Botte	0,25

N° phase	Techniques	Durée
1.1	**Mettre en place le poste de travail et effectuer les pesées**	
1.2	**Réaliser la pâte brisée** • Laisser reposer au moins 30 mn	
1.3	**Préparer les éléments de la garniture** • Les moules : gratter, laver, ouvrir, décortiquer entièrement, conserver le jus de cuisson. • Les crevettes : décongeler, égoutter, éponger. • Saumon fumé : tailler en petite lanière	
1.4	**Abaisser la pâte et foncer le cercle**	
1.5	**Réaliser l'appareil à crème prise**	
1.6	**Garnir et cuire les quiches**	
1.7	**Confectionner la sauce poulette** • Porter le jus de moule à ébullition. • Confectionner un beurre manié • Lier le jus de moule au beurre manié • Porter à frémissement • Rectifier l'assaisonnement • Mixer et réserver au chaud • Ajouter la ciboulette ciselée juste avant d'envoyer	
1.8	**Dresser au plat ou à l'assiette** • Selon les consignes de dressage	

Consignes et matériel de dressage	**Matériel de préparation et de cuisson**

Darne de gros merlu pochée beurre blanc, sommités de brocoli persillés, pommes galet vapeurs	FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION Nombre de couverts : 8
Descriptif :	Tranche épaisse de gros merlu pochée au court-bouillon servie avec un beurre monté. Ce poisson est accompagné de sommités de brocolis persillés et de petits galets de pomme de terre cuits vapeurs.

Denrées	Unités	Quantités	N° phase	Techniques	Durée
Éléments de base			2.1	**Mise en place du poste, contrôle des marchandises.**	
Merlu entier	Kg	2,200	2.2	**Préparer le merlu** • Habiller le merlu : vider, écailler, ébarber, retirer les branchies, rincer à l'eau froide. • Détailler des darnes	
Thym frais	Botte	0,25			
Citron	Pièce	0,5			
Beurre blanc			2.3	**Réaliser les autres préparations préliminaires** • Laver et détailler les sommités de brocolis • Laver, éplucher les pommes de terre, les tailler en galet d'un centimètre d'épaisseur. • Éplucher et ciseler l'échalote finement. • Laver, effeuiller, et ciseler très finement le persil plat.	
Beurre	Kg	0,200			
Échalote	Kg	0,060			
Vin blanc (Muscadet)	Litre	0,04			
Vinaigre de vin blanc ou Xérès	Litre	0,02			
Crème (facultatif)	Litre	0,10			
Sel fin	Pm				
Piment de Cayenne	Pm		2.4	**Cuire les éléments de la garniture** • Cuire le brocoli à l'anglaise légèrement croquant. Rafraichir. • Cuire les galets de pomme de terre départ eau froide salée.	
Garnitures					
Brocoli frais	Kg	1			
Huile d'olive	Pm		2.5	**Préparer le court-bouillon (cuisson des darnes)** **Réaliser le beurre blanc** • Faire réduire l'échalote, le vin blanc et le vinaigre blanc (réduction) • Monter le beurre en incorporant progressivement des parcelles de beurre froides. • (facultatif) : incorporer un peu de crème liquide. • Assaisonner et passer au chinois. • Réserver à température ambiante	
Persil plat	Botte	0,5			
Sel fin	Pm				
Sel gros	Pm				
Poivre blanc moulu	Pm				
Pomme de terre chair ferme	Kg	0,500			
Accompagnement, décor					
Citron	Pièce	4			
Cerfeuil	Botte	0,5	2.6	**Pocher les darnes de merlu** • Préparer le court bouillon : eau, sel, thym frais et porter à frémissement. • Déposer délicatement les darnes de merlu et retirer du feu. Laisser cuire et débarrasser.	
			2.7	**Finitions, dressage** • Historier des demi-citrons, préparer de pluches de cerfeuil • Persiller les brocolis et réchauffer les pommes galet. • Dresser	

Consignes et matériel de dressage	Matériel de préparation et de cuisson
`	

Magret de canard sauce bigarade, légumes et figues rôties	**FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION** **Nombre de couverts : 8**

Descriptif :	Filet de canard gras sauté servi avec une sauce à l'orange, des fruits et légumes rôtis.

Denrées	Unités	Quantités	N° phase	Techniques	Durée
<u>Élément de base</u>			**3.1**	**Mettre en place le poste de travail**	
Magrets de canards	Pièce	4	**3.2**	**Réaliser les préparations préliminaires** • Éplucher et laver tous les légumes	
			3.3	**Préparer les magrets de canard** • Parer et dégraisser légèrement. Réserver au frais.	
<u>Sauce bigarade (Gastrique)</u>			**3.4**	**Réaliser les zestes d'agrumes blanchis** • Blanchir trois fois les zestes de trois oranges et un citron le tout taillé en fine julienne. • Rafraichir, égoutter et réserver.	
Sucre	Kg	0,050			
Vinaigre de vin	Pm				
<u>Sauce bigarade</u>			**3.5**	**Préparer les oranges de la garniture** • Peler les oranges à vif, lever les segments.	
Fond de volaille lié	Litre	1			
Orange	Kg	1			
Citron jaune	Pièce	1			
Liqueur d'orange	Pm				
			3.6	**Tailler les légumes de la garniture** • Tailler les légumes façon « potatos »	
<u>Garniture 1</u>			**3.7**	**Marquer en cuisson les légumes de la garniture** • Blanchir les carottes, les panais et pommes de terre séparément. • Les réunir dans une plaque à rôtir, ajouter huile d'olive, oignon, ail, thym cuire au four.	
Orange		0,500			
<u>Garniture 2</u>					
Figue fraiche	Kg	0,400			
Miel	Kg	0,500			
Pomme de terre Bintje grosse	Kg	0,500			
Oignon rouge	Kg	0,200	**3.7**	**Préparer la gastrique** • Réaliser un caramel décuit au vinaigre. Réserver	
Panais	Kg	0,500			
Carotte	Kg	0,500	**3.8**	**Marquer en cuisson les magrets : sauter** • Fin de cuisson au four 62°C à cœur Réaliser la sauce à l'orange. • Presser les oranges • Déglacer les sucs de cuisson du magret au jus d'orange. Réduire, ajouter le fond de volaille, ajouter la gastrique, rectifier l'assaisonnement et l'onctuosité. • Passer au chinois, ajouter les zestes blanchis, réserver au chaud.	
Ail	Kg	0,050			
Thym	Pm				
Huile d'olive	Pm				
			3.9	**Dresser** • Selon les consignes de dressage.	

Consignes et matériel de dressage	**Matériel de préparation et de cuisson**

Choux à la crème	**FICHE TECHNIQUE IMPOSEE** **Nombre de couverts : 8**

Descriptif :	Choux garnis de crème pâtissière et glacés au caramel.

Denrées	Unités	Quantités
Crème pâtissière		
Lait	Litre	0.750
Vanille	Gousse	1/2
Œuf jaune	Pièce	6
Sucre semoule	kg	0.180
Maïzena	kg	0.075
Pâte à choux		
Eau	l	0.125
Lait	l	0.125
Sel	kg	0.003
Sucre semoule	kg	0.005
Beurre	kg	0.100
Maïzéna	kg	0.100
Œufs entiers (4 à 5 pièces)	kg	0.250
Glaçage		
Sucre glace	kg	pm
Ou sucre semoule (caramel blond)	kg	pm
Variante chantilly		
Crème liquide entière	Litre	0,50
Sucre glace	Kg	0,075
Vanille gousse ou extrait	PM	

N° phase	Techniques	Durée
4.1	**Mettre en place le poste de travail et effectuer les pesées**	
4.2	**Réaliser la crème pâtissière** • Mettre le lait à bouillir avec ½ gousse de vanille. Blanchir les jaunes et le sucre, ajouter l'amidon. Incorporer le lait bouillant puis cuire l'ensemble quelques minutes. Débarrasser en saupoudrant le dessus de sucre glace et refroidir en cellule.	
4.3	**Réaliser la pâte à choux** • La panade : faire fondre le beurre dans l'eau et le lait avec le sucre et le sel. Porter à ébullition. • Hors du feu ajouter la farine et faire dessécher. • Débarrasser et incorporer un à un les œufs au batteur ou à la main (spatule).	
4.4	**Coucher les choux** • À la poche à douille sur silpat ou plaque beurrée	
4.5	**Marquer les choux en cuisson** • 15 mn à 205°C en conservant l'humidité et 5 mn à 170 en ouvrant le hourra du four (taille choux lunch).	
4.6	**Garnir les choux** • Lisser la crème en fouettant énergiquement. Garnir les choux à la poche à douille.	
4.7	**Glacer les choux** • Saupoudrer de sucre glace ou réaliser un au caramel blond (au choix)	
4.8	**Dresser sur plat ou assiettes individuelles**	

Consignes et matériel de dressage	Matériel de préparation et de cuisson
.	

Contrat de formation

CARTE n°1 semaine 37 / Mon poste : .....

Contexte d'apprentissage : *Vous terminez la saison au restaurant le RELAIS des PAINS à CASTELJALOUX. Vous reprenez le chemin du lycée afin de poursuivre votre formation et mettre à profit vos compétences. Vous occupez le poste de commis et vous menez les différentes activités de brasserie qui vous incombent.*

Situation professionnelle : le chef vous présente la nouvelle carte « brasserie » qui sera proposée à la clientèle durant trois semaines.
Vous allez être responsabilisé pour produire les plats de cette carte de saison.

Je prépare mon travail de production

Carte n°1

Entrées au choix :
Duo de Melon (verrine billes de melon au Floc et melon à l'italienne)*
OU
Quiche des pêcheurs, sauce poulette
Plats aux Choix :
Darne de gros merlu pochée beurre blanc, sommités de brocoli persillés, pommes « galet » vapeurs
OU
Magret de canard grillé sauce bigarade
légumes et figues rôties
Desserts au choix :
Assortiment de choux pâtissiers
OU
Salade d'agrumes et sorbets*
**Plats réalisés par l'équipe de salle*

- **Identification des produits de saison et régionaux**
  - Relever dans la fiche technique de fabrication les produits frais de pleine saison et régionaux. Donner leur classification.

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

- ***Repérage des techniques culinaires et de pâtisserie***
  - A l'aide de la fiche technique de fabrication, relever toutes les techniques culinaires et de pâtisserie en les classant ci-dessous.

Techniques déjà réalisées *(Plusieurs fois)* *À réviser en APO*	Technique(s) réalisée(s) uniquement en atelier expérimental	Technique(s) jamais réalisée(s)
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

- ***Lister le matériel nécessaire pour la réalisation du plat sur la fiche technique.***
  - Inscrire cette liste au bas la fiche technique de fabrication rubrique « matériels de préparation et de cuisson »
- ***Identifier (surligner) sur la fiche technique de fabrication une ou plusieurs précautions à prendre liées à la sécurité alimentaire*** *(hygiène alimentaire/point critique).*

Fiche APO

Date : / /

CAP CUISINE

Consolidation des acquis, accompagnement personnalisé, orientation

La séance du jour – Que vais-je faire ?	
☐ Travail d'anticipation et de préparation d'APS	☐ Travail de consolidation des connaissances en Culture Professionnelle
☐ Travail de consolidation technique en atelier	☐ Travail de remédiation en Culture professionnelle
☐ Travail de remédiation après APS	☐ Travail lié aux séances de chef d'œuvre
☐ Travail d'évaluation	☐ Autre travail spécifique et individuel
☐ Travail lié aux séances de co-animation	
☐ Travail lié à l'orientation et PFMP	
☐ Travail d'anticipation en Culture professionnelle	

J'écris l'objectif personnel de mon activité du jour

Conseil ! Utiliser le vocabulaire suivant pour « rédiger » l'intitulé de l'objectif de la séance :

Améliorer, consolider, renforcer, peaufiner, conforter, évaluer, analyser, progresser, m'informer, dextérité, connaissance, technique, gestuelle, aisance, précision, capacité, préparer, organiser, compétence, réviser, etc…

Objectif du travail personnel du jour

……

……

J'inscris ici mes notes, mes observations, mes idées, mes points de révision, et tout ce qui me semble nécessaire d'écrire.

« Les paroles s'envolent, les écrits restent » Horace

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Compétences mobilisées et auto-positionnement : Carte n°1 – Semaine 37

Compétences	Compétences opérationnelles Compétences Sociales & comportementales	Attendus / Critères de performance / Indicateurs de succès	① - NM	② - IM	③ + Ma	④ + BM
1. Réceptionner, contrôler et stocker les marchandises dans le respect de la règlementation en vigueur et en appliquant les techniques de prévention des risques liées à l'activité	TD3 - Mettre en place les marchandises nécessaires à sa production TD5 - Collecter les informations nécessaires à sa production	CIP 1.1 - Stockage réalisé dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité en vigueur				
		CIP 1.6 - Conformité du tri des emballages				
		CIP 1.7 - Conformité des produits mis en place				
2. Collecter l'ensemble des informations et organiser sa production culinaire dans le respect des consignes et du temps imparti.	TD7 - Identifier et sélectionner les matériels nécessaires à sa production TD10 - Mettre en place et maintenir en état son espace de travail	CIP 2.3 - Pertinence des matériels sélectionnés				
		CIP 2.4 - Choix pertinent des techniques de fabrication				
		CIP 2.5 - Cohérence de l'ordonnancement des tâches				
3. Préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail tout au long de l'activité dans le respect de la règlementation en vigueur.	TD11 - Mettre en œuvre les bonnes pratiques d'hygiène, de sécurité et de santé TD13 - Réaliser les techniques préliminaires	CIP 3.3 - Réalisation et précision des pesées, des mesures				
		CIP 3.5 - Organisation rationnelle du poste de travail tout au long de l'activité				
		CIP 3.6 - Propreté de l'espace de travail				
4. Maitriser les techniques culinaires de base et réaliser une production dans le respect des consignes et des règles d'hygiène et de sécurité.	TD14 - Cuisiner	CIP 4.1 - Dextérité des gestes				
		CIP 4.7 - Respect des techniques culinaires				
		CIP 4.8 - Autocontrôle de sa production tout au long de l'activité (rectification des textures, des assaisonnements, des appoints de cuisson, etc.)				
5. Analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser et participer à la distribution selon le contexte professionnel.	TD17 - Dresser les préparations culinaires TD19 - Évaluer la qualité de ses préparations culinaires	CIP 5.1 - Respect des consignes de dressage et d'envoi				
		CIP 5.7 - Produit commercialisable				
		CIP 5.10 - Pertinence de l'analyse de son travail				
6. Communiquer en fonction du contexte professionnel et en respectant les usages de la profession.	TD20 - Communiquer au sein de son entreprise	CIP 6.3 - Qualité de l'écoute				
		CIP 6.5 - Utilisation d'un vocabulaire professionnel à l'oral comme à l'écrit				
		CIP 6.7 - Efficacité, opportunité et pertinence du compte-rendu de l'activité				

Compétences sociales et comportementales	+	-
Respecter les horaires, faire preuve de ponctualité.		
Se présenter en tenue professionnelle propre et conforme.		
Effectuer son travail en tenant compte des consignes données.		
Garder la maitrise de soi en toute circonstance.		
Faire preuve d'initiative.		
S'intégrer de manière active au sein de l'équipe.		
Faire preuve de discrétion et de respect d'autrui.		
Faire preuve de dynamisme, rapidité, vivacité, réactivité.		
Faire preuve de motivation, d'intérêt pour la formation.		
Faire preuve de curiosité professionnelle.		
Savoir s'adapter aux remarques formulées.		

Observations professeur/formateur

Semaine 37

Note sur 20 points : .....

✎ **À l'issue de l'APS et après avoir analysé mon travail et ma production, <u>je note ici les progrès à réaliser</u>**	
Compétence 1 : sur le stockage et le respect des règles d'hygiène concernant les denrées	
Compétence 2 : sur l'organisation de mon travail et de mon poste.	
Compétence 3 : sur le respect des règles d'hygiène concernant le nettoyage (poste, matériels, parties communes).	
Compétence 4 : sur mon niveau de maitrise des techniques culinaires et cuissons.	
Compétence 5 : sur la finition de mon travail, le résultat et ma capacité à bien analyser.	
Compétence 6 : sur ma façon de communiquer avec les co-équipiers, l'équipe de salle, les professeurs, les clients.	
Sur mon attitude et mon comportement	

Contrat de formation

CARTE n°1 semaine 38 / Mon poste : .....

Contexte d'apprentissage : *Vous terminez la saison au restaurant le RELAIS des PAINS à CASTELJALOUX. Vous reprenez le chemin du lycée afin de poursuivre votre formation et mettre à profit vos compétences. Vous occupez le poste de commis et vous menez les différentes activités de brasserie qui vous incombent.*

Situation professionnelle : le chef vous présente la nouvelle carte « brasserie » qui sera proposée à la clientèle durant trois semaines.
Vous allez être responsabilisé pour produire les plats de cette carte de saison.

Je prépare mon travail de production

➲ **Identification des produits de saison et régionaux**

✐ Relever dans la fiche technique de fabrication les produits frais de pleine saison et régionaux. Donner leur classification.

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

Carte n°1

Entrées au choix :
Duo de Melon (verrine billes de melon au Floc et melon à l'italienne)*
OU
Quiche des pêcheurs, sauce poulette

Plats aux Choix :
Darne de gros merlu pochée beurre blanc, sommités de brocoli persillés, pommes « galet » vapeurs
OU
Magret de canard grillé sauce bigarade
légumes et figues rôties

Desserts au choix :
Assortiment de choux pâtissiers
OU
Salade d'agrumes et sorbets*
**Plats réalisés par l'équipe de salle*

➲ ***Repérage des techniques culinaires et de pâtisserie***

✐ A l'aide de la fiche technique de fabrication, relever toutes les techniques culinaires et de pâtisserie en les classant ci-dessous.

Techniques déjà réalisées *(Plusieurs fois)* *À réviser en APO*	Technique(s) réalisée(s) uniquement en atelier expérimental	Technique(s) jamais réalisée(s)
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

➲ ***Lister le matériel nécessaire pour la réalisation du plat sur la fiche technique.***

✐ Inscrire cette liste au bas la fiche technique de fabrication rubrique « matériels de préparation et de cuisson »

➲ ***Identifier (surligner) sur la fiche technique de fabrication une ou plusieurs précautions à prendre liées à la sécurité alimentaire*** *(hygiène alimentaire/point critique).*

Fiche APO

Date : / /

CAP CUISINE

Consolidation des acquis, accompagnement personnalisé, orientation

La séance du jour – Que vais-je faire ?	
☐ Travail d'anticipation et de préparation d'APS	☐ Travail de consolidation des connaissances en Culture Professionnelle
☐ Travail de consolidation technique en atelier	☐ Travail de remédiation en Culture professionnelle
☐ Travail de remédiation après APS	☐ Travail lié aux séances de chef d'œuvre
☐ Travail d'évaluation	☐ Autre travail spécifique et individuel
☐ Travail lié aux séances de co-animation	
☐ Travail lié à l'orientation et PFMP	
☐ Travail d'anticipation en Culture professionnelle	

J'écris l'objectif personnel de mon activité du jour

Conseil ! Utiliser le vocabulaire suivant pour « rédiger » l'intitulé de l'objectif de la séance :

Améliorer, consolider, renforcer, peaufiner, conforter, évaluer, analyser, progresser, m'informer, dextérité, connaissance, technique, gestuelle, aisance, précision, capacité, préparer, organiser, compétence, réviser, etc…

Objectif du travail personnel du jour

……

……

J'inscris ici mes notes, mes observations, mes idées, mes points de révision, et tout ce qui me semble nécessaire d'écrire.

« Les paroles s'envolent, les écrits restent » Horace

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Compétences mobilisées et auto-positionnement : Carte n°1 – Semaine 38

Compétences	Compétences opérationnelles Compétences Sociales & comportementales	Attendus / Critères de performance / Indicateurs de succès	① - NM	② - IM	③ + Ma	④ + BM
1. Réceptionner, contrôler et stocker les marchandises dans le respect de la règlementation en vigueur et en appliquant les techniques de prévention des risques liées à l'activité	TD3 - Mettre en place les marchandises nécessaires à sa production TD5 - Collecter les informations nécessaires à sa production	CIP 1.1 - Stockage réalisé dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité en vigueur				
		CIP 1.6 - Conformité du tri des emballages				
		CIP 1.7 - Conformité des produits mis en place				
2. Collecter l'ensemble des informations et organiser sa production culinaire dans le respect des consignes et du temps imparti.	TD7 - Identifier et sélectionner les matériels nécessaires à sa production TD10 - Mettre en place et maintenir en état son espace de travail	CIP 2.3 - Pertinence des matériels sélectionnés				
		CIP 2.4 - Choix pertinent des techniques de fabrication				
		CIP 2.5 - Cohérence de l'ordonnancement des tâches				
3. Préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail tout au long de l'activité dans le respect de la règlementation en vigueur.	TD11 - Mettre en œuvre les bonnes pratiques d'hygiène, de sécurité et de santé TD13 - Réaliser les techniques préliminaires	CIP 3.3 - Réalisation et précision des pesées, des mesures				
		CIP 3.5 - Organisation rationnelle du poste de travail tout au long de l'activité				
		CIP 3.6 - Propreté de l'espace de travail				
4. Maitriser les techniques culinaires de base et réaliser une production dans le respect des consignes et des règles d'hygiène et de sécurité.	TD14 - Cuisiner	CIP 4.1 - Dextérité des gestes				
		CIP 4.7 - Respect des techniques culinaires				
		CIP 4.8 - Autocontrôle de sa production tout au long de l'activité (rectification des textures, des assaisonnements, des appoints de cuisson, etc.)				
5. Analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser et participer à la distribution selon le contexte professionnel.	TD17 - Dresser les préparations culinaires TD19 - Évaluer la qualité de ses préparations culinaires	CIP 5.1 - Respect des consignes de dressage et d'envoi				
		CIP 5.7 - Produit commercialisable				
		CIP 5.10 - Pertinence de l'analyse de son travail				
6. Communiquer en fonction du contexte professionnel et en respectant les usages de la profession.	TD20 - Communiquer au sein de son entreprise	CIP 6.3 - Qualité de l'écoute				
		CIP 6.5 - Utilisation d'un vocabulaire professionnel à l'oral comme à l'écrit				
		CIP 6.7 - Efficacité, opportunité et pertinence du compte-rendu de l'activité				

Compétences sociales et comportementales	+	-
Respecter les horaires, faire preuve de ponctualité.		
Se présenter en tenue professionnelle propre et conforme.		
Effectuer son travail en tenant compte des consignes données.		
Garder la maitrise de soi en toute circonstance.		
Faire preuve d'initiative.		
S'intégrer de manière active au sein de l'équipe.		
Faire preuve de discrétion et de respect d'autrui.		
Faire preuve de dynamisme, rapidité, vivacité, réactivité.		
Faire preuve de motivation, d'intérêt pour la formation.		
Faire preuve de curiosité professionnelle.		
Savoir s'adapter aux remarques formulées.		

Observations professeur/formateur

Semaine 38

Note sur 20 points : .....

✎ **À l'issue de l'APS et après avoir analysé mon travail et ma production, <u>je note ici les progrès à réaliser</u>**	
Compétence 1 : sur le stockage et le respect des règles d'hygiène concernant les denrées.	
Compétence 2 : sur l'organisation de mon travail et de mon poste.	
Compétence 3 : sur le respect des règles d'hygiène concernant le nettoyage (poste, matériels, parties communes).	
Compétence 4 : sur mon niveau de maitrise des techniques culinaires et cuissons.	
Compétence 5 : sur la finition de mon travail, le résultat et ma capacité à bien analyser.	
Compétence 6 : sur ma façon de communiquer avec les co-équipiers, l'équipe de salle, les professeurs, les clients.	
Sur mon attitude et mon comportement	

Contrat de formation

CARTE n°1 semaine 39 / Mon poste : .....

Contexte d'apprentissage : *Vous terminez la saison au restaurant le RELAIS des PAINS à CASTELJALOUX. Vous reprenez le chemin du lycée afin de poursuivre votre formation et mettre à profit vos compétences. Vous occupez le poste de commis et vous menez les différentes activités de brasserie qui vous incombent.*

Situation professionnelle : le chef vous présente la nouvelle carte « brasserie » qui sera proposée à la clientèle durant trois semaines.
Vous allez être responsabilisé pour produire les plats de cette carte de saison.

Je prépare mon travail de production

➲ **Identification des produits de saison et régionaux**

✐ Relever dans la fiche technique de fabrication les produits frais de pleine saison et régionaux. Donner leur classification.

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

Carte n°1

Entrées au choix :
Duo de Melon (verrine billes de melon au Floc et melon à l'italienne)*
OU
Quiche des pêcheurs, sauce poulette

Plats aux Choix :
Darne de gros merlu pochée beurre blanc, sommités de brocoli persillés, pommes « galet » vapeurs
OU
Magret de canard grillé sauce bigarade
légumes et figues rôties

Desserts au choix :
Assortiment de choux pâtissiers
OU
Salade d'agrumes et sorbets*
**Plats réalisés par l'équipe de salle*

➲ ***Repérage des techniques culinaires et de pâtisserie***

✐ A l'aide de la fiche technique de fabrication, relever toutes les techniques culinaires et de pâtisserie en les classant ci-dessous.

Techniques déjà réalisées *(Plusieurs fois)* *À réviser en APO*	Technique(s) réalisée(s) uniquement en atelier expérimental	Technique(s) jamais réalisée(s)
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

➲ ***Lister le matériel nécessaire pour la réalisation du plat sur la fiche technique.***

✐ Inscrire cette liste au bas la fiche technique de fabrication rubrique « matériels de préparation et de cuisson »

➲ ***Identifier (surligner) sur la fiche technique de fabrication une ou plusieurs précautions à prendre liées à la sécurité alimentaire*** *(hygiène alimentaire/point critique).*

Fiche APO

Date : / /

CAP CUISINE

Consolidation des acquis, accompagnement personnalisé, orientation

La séance du jour – Que vais-je faire ?	
☐ Travail d'anticipation et de préparation d'APS	☐ Travail de consolidation des connaissances en Culture Professionnelle
☐ Travail de consolidation technique en atelier	☐ Travail de remédiation en Culture professionnelle
☐ Travail de remédiation après APS	☐ Travail lié aux séances de chef d'œuvre
☐ Travail d'évaluation	☐ Autre travail spécifique et individuel
☐ Travail lié aux séances de co-animation	
☐ Travail lié à l'orientation et PFMP	
☐ Travail d'anticipation en Culture professionnelle	

J'écris l'objectif personnel de mon activité du jour

Conseil ! Utiliser le vocabulaire suivant pour « rédiger » l'intitulé de l'objectif de la séance :

Améliorer, consolider, renforcer, peaufiner, conforter, évaluer, analyser, progresser, m'informer, dextérité, connaissance, technique, gestuelle, aisance, précision, capacité, préparer, organiser, compétence, réviser, etc…

Objectif du travail personnel du jour

……

……

J'inscris ici mes notes, mes observations, mes idées, mes points de révision, et tout ce qui me semble nécessaire d'écrire.

« Les paroles s'envolent, les écrits restent » Horace

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Compétences mobilisées et auto-positionnement : Carte n°1 – Semaine 39

Compétences	Compétences opérationnelles Compétences Sociales & comportementales	Attendus / Critères de performance / Indicateurs de succès	① - NM	② - IM	③ + Ma	④ + BM
1. Réceptionner, contrôler et stocker les marchandises dans le respect de la règlementation en vigueur et en appliquant les techniques de prévention des risques liées à l'activité	TD3 - Mettre en place les marchandises nécessaires à sa production TD5 - Collecter les informations nécessaires à sa production	CIP 1.1 - Stockage réalisé dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité en vigueur				
		CIP 1.6 - Conformité du tri des emballages				
		CIP 1.7 - Conformité des produits mis en place				
2. Collecter l'ensemble des informations et organiser sa production culinaire dans le respect des consignes et du temps imparti.	TD7 - Identifier et sélectionner les matériels nécessaires à sa production TD10 - Mettre en place et maintenir en état son espace de travail	CIP 2.3 - Pertinence des matériels sélectionnés				
		CIP 2.4 - Choix pertinent des techniques de fabrication				
		CIP 2.5 - Cohérence de l'ordonnancement des tâches				
3. Préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail tout au long de l'activité dans le respect de la règlementation en vigueur.	TD11 - Mettre en œuvre les bonnes pratiques d'hygiène, de sécurité et de santé TD13 - Réaliser les techniques préliminaires	CIP 3.3 - Réalisation et précision des pesées, des mesures				
		CIP 3.5 - Organisation rationnelle du poste de travail tout au long de l'activité				
		CIP 3.6 - Propreté de l'espace de travail				
4. Maitriser les techniques culinaires de base et réaliser une production dans le respect des consignes et des règles d'hygiène et de sécurité.	TD14 - Cuisiner	CIP 4.1 - Dextérité des gestes				
		CIP 4.7 - Respect des techniques culinaires				
		CIP 4.8 - Autocontrôle de sa production tout au long de l'activité (rectification des textures, des assaisonnements, des appoints de cuisson, etc.)				
5. Analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser et participer à la distribution selon le contexte professionnel.	TD17 - Dresser les préparations culinaires TD19 - Évaluer la qualité de ses préparations culinaires	CIP 5.1 - Respect des consignes de dressage et d'envoi				
		CIP 5.7 - Produit commercialisable				
		CIP 5.10 - Pertinence de l'analyse de son travail				
6. Communiquer en fonction du contexte professionnel et en respectant les usages de la profession.	TD20 - Communiquer au sein de son entreprise	CIP 6.3 - Qualité de l'écoute				
		CIP 6.5 - Utilisation d'un vocabulaire professionnel à l'oral comme à l'écrit				
		CIP 6.7 - Efficacité, opportunité et pertinence du compte-rendu de l'activité				

Compétences sociales et comportementales	+	-
Respecter les horaires, faire preuve de ponctualité.		
Se présenter en tenue professionnelle propre et conforme.		
Effectuer son travail en tenant compte des consignes données.		
Garder la maitrise de soi en toute circonstance.		
Faire preuve d'initiative.		
S'intégrer de manière active au sein de l'équipe.		
Faire preuve de discrétion et de respect d'autrui.		
Faire preuve de dynamisme, rapidité, vivacité, réactivité.		
Faire preuve de motivation, d'intérêt pour la formation.		
Faire preuve de curiosité professionnelle.		
Savoir s'adapter aux remarques formulées.		

Observations professeur/formateur

Semaine 39

Note sur 20 points : .....

✐ **À l'issue de l'APS et après avoir analysé mon travail et ma production, <u>je note ici les progrès à réaliser</u>**	
Compétence 1 : sur le stockage et le respect des règles d'hygiène concernant les denrées.	
Compétence 2 : sur l'organisation de mon travail et de mon poste.	
Compétence 3 : sur le respect des règles d'hygiène concernant le nettoyage (poste, matériels, parties communes).	
Compétence 4 : sur mon niveau de maitrise des techniques culinaires et cuissons.	
Compétence 5 : sur la finition de mon travail, le résultat et ma capacité à bien analyser.	
Compétence 6 : sur ma façon de communiquer avec les co-équipiers, l'équipe de salle, les professeurs, les clients.	
Sur mon attitude et mon comportement	

➲ ***Les fiches techniques de fabrications :***

Œufs brouillés aux cèpes, jus de viande réduit, salade d'herbes	**FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION**
	Nombre de couverts : 8

Descriptif :	Œufs hors coquille battus et cuits crémeux additionnés de cèpes sauté et persillés accompagné d'une petite salade de pousses d'herbes aromatiques. Pain croustillant.

Denrées	Unités	Quantités
Élément de base		
Œuf frais	Pièce	24
Beurre doux	Kg	0,050
Cèpes	Kg	0,400
Ail	Gousse	1
Persil plat	Botte	0,25
Jus de viande		
Carcasse de volaille	Pièce	4
Carotte	Kg	0,100
Oignon jaune	Kg	0,100
Queue de persil	Pm	
Ail	Kg	0,030
Thym frais	Pm	
Laurier frais	Pm	
Salade de pousses d'herbes		
Persil plat	Botte	0,25
Cerfeuil	Botte	0,5
Estragon	Botte	0,25
Ciboulette	Botte	0,5
Cresson	Botte	0,25
Vinaigre balsamique	Pm	
Vinaigre de vin rouge	Pm	
Huile d'olive	PM	
Assaisonnement		
Sel fin		
Poivre du moulin		
À prévoir : pain de campagne	Pièce	1

N° phase	Techniques	Durée
1.1	**Mettre en place le poste de travail .**	
1.2	**Effectuer toutes les préparations préliminaires** • Éplucher tout l'ail et en hacher une gousse. • Éplucher les carottes et oignons, les tailler en mirepoix moyenne • Effeuiller les herbes. (Conserver les queues d'estragon, de persil plat et de cerfeuil)	
1.3	**Marquer le jus de volaille en cuisson** • Concasser légèrement les carcasses et les faire rissoler avec coloration. • Dégraisser et faire suer la garniture aromatique : carotte, oignon. • Mouiller à hauteur, ajouter tous les autres éléments aromatiques par infusion. • Porter à frémissement, écumer et cuire 1heure. • Passer au chinois et réduire à souhait.	
1.4	**Préparer les cèpes** • Émincer les cèpes, les faire sauter avec légère coloration, ajouter l'ail haché et le persil plat ciselé en fin de cuisson. Rectifier l'assaisonnement	
1.5	**Préparer une vinaigrette**	
1.6	**Cuire les œufs brouillés** • Casser les œufs dans une calotte inox, les battre et les assaisonner. • Cuire les œufs dans une sauteuse au beurre avec un fouet (démonstration) • Ajouter les cèpes en fin de cuisson, en conserver un peu pour le dressage.	
1.7	**Dresser** • Assaisonner la salade au moment et dresser selon les consignes.	

Consignes et matériel de dressage	**Matériel de préparation et de cuisson**

Dos de cabillaud sauce hollandaise, risotto de légumes au parmesan	**FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION**
	Nombre de couverts : 8

Descriptif :	Pavé de cabillaud cuit sur la peau servi avec une sauce hollandaise. Un risotto est servi en accompagnement agrémenté de légumes racines, de persil plat et de parmesan.

Denrées	Unités	Quantités	N° phase	Techniques	Durée
Élément de base			**2.1**	**Mettre en place le poste de travail et effectuer les pesées.**	
Cabillaud filet avec peau	Kg	1,300	**2.2**	**Réaliser les préparations préliminaires** • Éplucher, laver les légumes. Ciseler l'échalote, l'oignon et le persil plat. Tailler les légumes racine en petits biseaux • Effeuiller le persil • Écailler, désarêter le filet de cabillaud.	
Huile d'olive	Pm		**2.3**	• Mettre le beurre à clarifier.	
				Cuire les légumes du risotto	
Sauce hollandaise			**2.4**	• Glacer les trois légumes séparément.	
Beurre doux	Kg	0,250		**Confectionner la sauce hollandaise** • Monter en sabayon les jaunes d'œufs dans une sauteuse en prenant soin de ne pas trop la chauffer. • Incorporer le beurre clarifié, le jus de citron, saler et incorporer pour finir la crème liquide montée. • Réserver à température ambiante.	
Œuf jaune	Pièce	6			
Citron	Pièce	1			
Eau	Pm				
Risotto			**1.4**	**Marquer le risotto en cuisson** • Suer l'oignon à l'huile d'olive sans coloration, ajouter le riz et nacrer. Mouiller au fumet à hauteur une première fois. • Cuire lentement, mouiller de nouveau cuire en conservant le riz légèrement croquant.	
Riz Arborio	Kg	0,400			
Oignon jaune	Kg	0,080			
Huile d'olive	Pm				
Panais	Kg	0,250			
Carotte	Kg	0,250			
Scorsonère	Kg	0,200			
Persil plat	Botte	0,25			
Parmesan râpé	Kg	0,080			
Fumet de poisson	Pm				
Assaisonnement			**1.5**	**Marquer le cabillaud en cuisson « sauter »** • Terminer la cuisson au four (54°C à cœur) Finition risotto • Lorsque le riz est réclamé, mouiller de nouveau au fond blanc cuire en incorporant de l'air, ajouter le parmesan et les légumes puis le persil ciselé. • Le riz doit être crémeux. • Rectifier l'assaisonnement	
Sel fin					
Poivre du moulin					
			1.6	**Finitions, dressage** • Dresser selon les consignes. • La texture du riz se met au point à la dernière minute. Attention à la sur-cuisson.	

Consignes et matériel de dressage	**Matériel de préparation et de cuisson**

Entrecôtes grillées sauce bordelaise ***Pommes de terre en deux façons***	**FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION** **Nombre de couverts : 8**

Descriptif :	Entrecôtes de bœuf grillées servies avec une sauce brune réalisée à partir de réduction de vin rouge et d'échalotes ciselées, mouillée avec un fond brun de veau lié. Des petits dés de moelle sont ajoutés dans la sauce au moment de l'envoi. Garniture : pommes allumettes, pomme purée

Denrées	Unités	Quantités	N° phase	Techniques	Durée
Éléments de base			**3.1**	**Mettre en place le poste de travail.**	
Entrecôtes	Kg	2	**3.2**	**Améliorer un fond brun de veau lié (0.5l)**	
Huile	Litre	0.100	**3.3**	**Réaliser toutes les préparations préliminaires** • Parer la viande si nécessaire, réserver au frais • Faire dégorger la moelle taillée en dés dans de l'eau glacée. • Éplucher les pommes de terre, en tailler la moitié en pomme allumette, le restant sera pour la pomme purée. • Éplucher, ciseler l'échalote	
Thym	Pm				
Laurier	Pm				
Sauce bordelaise					
Vin rouge	Litre	0.250			
Échalotes	Kg	0.060			
Poivre mignonette	Pm				
Thym, laurier (1/2 feuille)	Pm		**3.4**	**Préparer les garnitures** • Blanchir les pommes allumettes : premier bain de friture à 150°C • Marquer en cuisson la pomme purée : départ eau froide salée.	
Fond brun de veau lié.	Litre	0.500			
Moelle de bœuf	Kg	0.060			
Beurre	Kg	0.060			
			3.5	**Confectionner une marinade instantanée** • Y déposer les entrecôtes, réserver au frais.	
Garniture			**3.6**	**Confectionner la sauce bordelaise** • Réduire presque à sec le vin rouge avec l'échalote, le laurier, la fleur de thym et la mignonette. • Ajouter le fond brun de veau réduit demi-glace. • Laisser réduire et monter au beurre hors du feu, passer au chinois et réserver au bain-marie. • Pocher quelques secondes les dés de moelle à l'eau bouillante et les ajouter à la sauce.	
Pomme terre Bintge	Kg	3,500			
Huile de friture	Pm				
Beurre	Kg	0,300			
Lait	Litre	0,20			
Assaisonnement					
Gros sel	Pm				
Sel fin	Pm				
Poivre du moulin	Pm				
			3.7	**Terminer la pomme purée** • Passer les pommes cuites au moulin à légume, incorporer le beurre froid énergiquement. Détendre au lait chaud à souhait. Rectifier l'assaisonnement	
			3.8	**Marquer les entrecôtes en cuisson** • Mettre en place le poste « grillardin » • Cuire selon l'appoint de cuisson réclamé.	
			3.9	**Finitions, dressage** • Selon les consignes de dressage	

Consignes et matériel de dressage	**Matériel de préparation et de cuisson : à compléter par le candidat.**

Crème brulée, tuile aux amandes	**FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION**
	Nombre de couverts : 8

Descriptif :	Appareil à crème prise vanillé cuit en ramequin et caramélisé en surface avant l'envoi, accompagné d'une tuile croustillante aux amandes.

Denrées	Unités	Quantités
Base crème prise		
Lait entier	Litre	0,50
Crème liquide entière	Litre	0,50
Œuf jaune	Pièce	12
Sucre semoule	Kg	0,150
Vanille gousse	Pièce	1
Caramélisation		
Sucre cassonade	Kg	0,100
Appareil à tuile		
Sucre semoule	Kg	0,200
Farine	Kg	0,040
Lait entier	Litre	0,10
Beurre	Kg	0,140
Poudre d'amande	Kg	0,030
Amande effilée ou hachée	Kg	0,100

N° phase	Techniques	Durée
4.1	**Mettre le poste en place, réaliser les pesées.**	
4.2	**Réaliser l'appareil à crème prise** • Porter le lait et la crème à ébullition avec la gousse de vanille fendue et grattée. • Blanchir les jaunes et le sucre. • Ajouter le lait et la crème infusés • Passer au chinois, écumer.	
4.3	**Cuire les crèmes** • Garnir les ramequins • Cuire soit au bain marie à 120°C (environ (35 minutes) soit sur plaque à 90°C (environ 1 heure) • Débarrasser après cuisson et refroidir.	
4.4	**Réaliser l'appareil à tuile, cuire les tuiles** • Mélanger tous les ingrédients à la speltex en ajoutant les amandes effilées en dernier sans trop les casser. • Dresser des disques de 5 à 6 cm de diamètre sur papier cuisson ou silpat. • Cuire à 180°C jusqu'à coloration souhaitée. • Débarrasser à la sortie du four sur une gouttière.	
4.5	**Caraméliser la surface des crèmes** • Saupoudrer la surface des crèmes de sucre roux et caraméliser à l'aide d'un fer à crème, d'un chalumeau ou à la salamandre.	
4.6	**Dresser**	

Consignes et matériel de dressage	Matériel de préparation et de cuisson : à compléter par le candidat.

Contrat de formation

CARTE n°2 semaine 40 / Mon poste : .....

Contexte d'apprentissage : le chef vous présente la nouvelle carte de saison « brasserie » qui sera proposée à la clientèle durant trois semaines.

Situation professionnelle : en fonction de votre poste, vous allez être responsabilisé pour préparer et produire les plats de cette carte de saison.

Je prépare mon travail de production

➲ **Identification des produits de saison et régionaux**

✐ Relever dans la fiche technique de fabrication les produits frais de pleine saison et régionaux. Donner leur classification.

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

Carte n°2

Entrées au choix :
Assiette de charcuteries*
ou
Œufs brouillés aux cèpes, jus de viande réduit, salade d'herbes

Plats au choix :
Dos de cabillaud sauce hollandaise, risotto de légumes au parmesan
ou
Entrecôte grillée sauce béarnaise, pommes de terre en deux façons

Desserts au choix :
Assiette de Fromages*
ou
Crème brûlée, tuile aux amandes

**Plats réalisés par l'équipe de salle*

➲ ***Repérage des techniques culinaires et de pâtisserie***

✐ A l'aide de la fiche technique de fabrication, relever toutes les techniques culinaires et de pâtisserie en les classant ci-dessous.

Techniques déjà réalisées *(Plusieurs fois)* *À réviser en APO*	Technique(s) réalisée(s) uniquement en atelier expérimental	Technique(s) jamais réalisée(s)
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

➲ ***Lister le matériel nécessaire pour la réalisation du plat sur la fiche technique.***

✐ Inscrire cette liste au bas la fiche technique de fabrication rubrique « matériels de préparation et de cuisson »

➲ ***Identifier (surligner) sur la fiche technique de fabrication une ou plusieurs précautions à prendre liées à la sécurité alimentaire*** *(hygiène alimentaire/point critique).*

Fiche APO

Date : / /

CAP CUISINE

Consolidation des acquis, accompagnement personnalisé, orientation

La séance du jour – Que vais-je faire ?	
☐ Travail d'anticipation et de préparation d'APS	☐ Travail de consolidation des connaissances en Culture Professionnelle
☐ Travail de consolidation technique en atelier	☐ Travail de remédiation en Culture professionnelle
☐ Travail de remédiation après APS	☐ Travail lié aux séances de chef d'œuvre
☐ Travail d'évaluation	☐ Autre travail spécifique et individuel
☐ Travail lié aux séances de co-animation	
☐ Travail lié à l'orientation et PFMP	
☐ Travail d'anticipation en Culture professionnelle	

J'écris l'objectif personnel de mon activité du jour

Conseil ! Utiliser le vocabulaire suivant pour « rédiger » l'intitulé de l'objectif de la séance :

Améliorer, consolider, renforcer, peaufiner, conforter, évaluer, analyser, progresser, m'informer, dextérité, connaissance, technique, gestuelle, aisance, précision, capacité, préparer, organiser, compétence, réviser, etc…

Objectif du travail personnel du jour

……

……

J'inscris ici mes notes, mes observations, mes idées, mes points de révision, et tout ce qui me semble nécessaire d'écrire.

« Les paroles s'envolent, les écrits restent » Horace

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Compétences mobilisées et auto-positionnement : Carte n°2 – Semaine 40

Compétences	Compétences opérationnelles Compétences Sociales & comportementales	Attendus / Critères de performance / Indicateurs de succès	① - NM	② - IM	③ + Ma	④ + BM
1. Réceptionner, contrôler et stocker les marchandises dans le respect de la règlementation en vigueur et en appliquant les techniques de prévention des risques liées à l'activité	TD3 - Mettre en place les marchandises nécessaires à sa production TD5 - Collecter les informations nécessaires à sa production	CIP 1.1 - Stockage réalisé dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité en vigueur				
		CIP 1.6 - Conformité du tri des emballages				
		CIP 1.7 - Conformité des produits mis en place				
2. Collecter l'ensemble des informations et organiser sa production culinaire dans le respect des consignes et du temps imparti.	TD7 - Identifier et sélectionner les matériels nécessaires à sa production TD10 - Mettre en place et maintenir en état son espace de travail	CIP 2.3 - Pertinence des matériels sélectionnés				
		CIP 2.4 - Choix pertinent des techniques de fabrication				
		CIP 2.5 - Cohérence de l'ordonnancement des tâches				
3. Préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail tout au long de l'activité dans le respect de la règlementation en vigueur.	TD11 - Mettre en œuvre les bonnes pratiques d'hygiène, de sécurité et de santé TD13 - Réaliser les techniques préliminaires	CIP 3.3 - Réalisation et précision des pesées, des mesures				
		CIP 3.5 - Organisation rationnelle du poste de travail tout au long de l'activité				
		CIP 3.6 - Propreté de l'espace de travail				
4. Maitriser les techniques culinaires de base et réaliser une production dans le respect des consignes et des règles d'hygiène et de sécurité.	TD14 - Cuisiner	CIP 4.1 - Dextérité des gestes				
		CIP 4.7 - Respect des techniques culinaires				
		CIP 4.8 - Autocontrôle de sa production tout au long de l'activité (rectification des textures, des assaisonnements, des appoints de cuisson, etc.)				
5. Analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser et participer à la distribution selon le contexte professionnel.	TD17 - Dresser les préparations culinaires TD19 - Évaluer la qualité de ses préparations culinaires	CIP 5.1 - Respect des consignes de dressage et d'envoi				
		CIP 5.7 - Produit commercialisable				
		CIP 5.10 - Pertinence de l'analyse de son travail				
6. Communiquer en fonction du contexte professionnel et en respectant les usages de la profession.	TD20 - Communiquer au sein de son entreprise	CIP 6.3 - Qualité de l'écoute				
		CIP 6.5 - Utilisation d'un vocabulaire professionnel à l'oral comme à l'écrit				
		CIP 6.7 - Efficacité, opportunité et pertinence du compte-rendu de l'activité				

Compétences sociales et comportementales	+	-
Respecter les horaires, faire preuve de ponctualité.		
Se présenter en tenue professionnelle propre et conforme.		
Effectuer son travail en tenant compte des consignes données.		
Garder la maitrise de soi en toute circonstance.		
Faire preuve d'initiative.		
S'intégrer de manière active au sein de l'équipe.		
Faire preuve de discrétion et de respect d'autrui.		
Faire preuve de dynamisme, rapidité, vivacité, réactivité.		
Faire preuve de motivation, d'intérêt pour la formation.		
Faire preuve de curiosité professionnelle.		
Savoir s'adapter aux remarques formulées.		

Observations professeur/formateur

Semaine 40

Note sur 20 points : .....

✎ **À l'issue de l'APS et après avoir analysé mon travail et ma production, <u>je note ici les progrès à réaliser</u>**	
Compétence 1 : sur le stockage et le respect des règles d'hygiène concernant les denrées	
Compétence 2 : sur l'organisation de mon travail et de mon poste.	
Compétence 3 : sur le respect des règles d'hygiène concernant le nettoyage (poste, matériels, parties communes).	
Compétence 4 : sur mon niveau de maitrise des techniques culinaires et cuissons.	
Compétence 5 : sur la finition de mon travail, le résultat et ma capacité à bien analyser.	
Compétence 6 : sur ma façon de communiquer avec les co-équipiers, l'équipe de salle, les professeurs, les clients.	
Sur mon attitude et mon comportement	

Contrat de formation

CARTE n°2 semaine 41 / Mon poste : .....

Contexte d'apprentissage : le chef vous présente la nouvelle carte de saison « brasserie » qui sera proposée à la clientèle durant trois semaines.

Situation professionnelle : en fonction de votre poste, vous allez être responsabilisé pour préparer et produire les plats de cette carte de saison.

Je prépare mon travail de production

➲ **Identification des produits de saison et régionaux**

✐ Relever dans la fiche technique de fabrication les produits frais de pleine saison et régionaux. Donner leur classification.

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

Carte n°2

Entrées au choix :
Assiette de charcuteries*
ou
Œufs brouillés aux cèpes, jus de viande réduit, salade d'herbes

Plats au choix :
Dos de cabillaud sauce hollandaise, risotto de légumes au parmesan
ou
Entrecôte grillée sauce béarnaise, pommes de terre en deux façons

Desserts au choix :
Assiette de Fromages*
ou
Crème brûlée, tuile aux amandes

**Plats réalisés par l'équipe de salle*

➲ ***Repérage des techniques culinaires et de pâtisserie***

✐ A l'aide de la fiche technique de fabrication, relever toutes les techniques culinaires et de pâtisserie en les classant ci-dessous.

Techniques déjà réalisées *(Plusieurs fois)* *À réviser en APO*	Technique(s) réalisée(s) uniquement en atelier expérimental	Technique(s) jamais réalisée(s)
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

➲ ***Lister le matériel nécessaire pour la réalisation du plat sur la fiche technique.***

✐ Inscrire cette liste au bas la fiche technique de fabrication rubrique « matériels de préparation et de cuisson »

➲ ***Identifier (surligner) sur la fiche technique de fabrication une ou plusieurs précautions à prendre liées à la sécurité alimentaire*** *(hygiène alimentaire/point critique).*

Fiche APO

Date : / /

CAP CUISINE

Consolidation des acquis, accompagnement personnalisé, orientation

La séance du jour – Que vais-je faire ?	
☐ Travail d'anticipation et de préparation d'APS	☐ Travail de consolidation des connaissances en Culture Professionnelle
☐ Travail de consolidation technique en atelier	☐ Travail de remédiation en Culture professionnelle
☐ Travail de remédiation après APS	☐ Travail lié aux séances de chef d'œuvre
☐ Travail d'évaluation	☐ Autre travail spécifique et individuel
☐ Travail lié aux séances de co-animation	
☐ Travail lié à l'orientation et PFMP	
☐ Travail d'anticipation en Culture professionnelle	

J'écris l'objectif personnel de mon activité du jour

Conseil ! Utiliser le vocabulaire suivant pour « rédiger » l'intitulé de l'objectif de la séance :

Améliorer, consolider, renforcer, peaufiner, conforter, évaluer, analyser, progresser, m'informer, dextérité, connaissance, technique, gestuelle, aisance, précision, capacité, préparer, organiser, compétence, réviser, etc…

Objectif du travail personnel du jour

……

……

J'inscris ici mes notes, mes observations, mes idées, mes points de révision, et tout ce qui me semble nécessaire d'écrire.

« Les paroles s'envolent, les écrits restent » Horace

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Compétences mobilisées et auto-positionnement : Carte n°2 – Semaine 41

Compétences	Compétences opérationnelles Compétences Sociales & comportementales	Attendus / Critères de performance / Indicateurs de succès	① - NM	② - IM	③ + Ma	④ + BM
1. Réceptionner, contrôler et stocker les marchandises dans le respect de la règlementation en vigueur et en appliquant les techniques de prévention des risques liées à l'activité	TD3 - Mettre en place les marchandises nécessaires à sa production TD5 - Collecter les informations nécessaires à sa production	CIP 1.1 - Stockage réalisé dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité en vigueur				
		CIP 1.6 - Conformité du tri des emballages				
		CIP 1.7 - Conformité des produits mis en place				
2. Collecter l'ensemble des informations et organiser sa production culinaire dans le respect des consignes et du temps imparti.	TD7 - Identifier et sélectionner les matériels nécessaires à sa production TD10 - Mettre en place et maintenir en état son espace de travail	CIP 2.3 - Pertinence des matériels sélectionnés				
		CIP 2.4 - Choix pertinent des techniques de fabrication				
		CIP 2.5 - Cohérence de l'ordonnancement des tâches				
3. Préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail tout au long de l'activité dans le respect de la règlementation en vigueur.	TD11 - Mettre en œuvre les bonnes pratiques d'hygiène, de sécurité et de santé TD13 - Réaliser les techniques préliminaires	CIP 3.3 - Réalisation et précision des pesées, des mesures				
		CIP 3.5 - Organisation rationnelle du poste de travail tout au long de l'activité				
		CIP 3.6 - Propreté de l'espace de travail				
4. Maitriser les techniques culinaires de base et réaliser une production dans le respect des consignes et des règles d'hygiène et de sécurité.	TD14 - Cuisiner	CIP 4.1 - Dextérité des gestes				
		CIP 4.7 - Respect des techniques culinaires				
		CIP 4.8 - Autocontrôle de sa production tout au long de l'activité (rectification des textures, des assaisonnements, des appoints de cuisson, etc.)				
5. Analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser et participer à la distribution selon le contexte professionnel.	TD17 - Dresser les préparations culinaires TD19 - Évaluer la qualité de ses préparations culinaires	CIP 5.1 - Respect des consignes de dressage et d'envoi				
		CIP 5.7 - Produit commercialisable				
		CIP 5.10 - Pertinence de l'analyse de son travail				
6. Communiquer en fonction du contexte professionnel et en respectant les usages de la profession.	TD20 - Communiquer au sein de son entreprise	CIP 6.3 - Qualité de l'écoute				
		CIP 6.5 - Utilisation d'un vocabulaire professionnel à l'oral comme à l'écrit				
		CIP 6.7 - Efficacité, opportunité et pertinence du compte-rendu de l'activité				

Compétences sociales et comportementales	+	-
Respecter les horaires, faire preuve de ponctualité.		
Se présenter en tenue professionnelle propre et conforme.		
Effectuer son travail en tenant compte des consignes données.		
Garder la maitrise de soi en toute circonstance.		
Faire preuve d'initiative.		
S'intégrer de manière active au sein de l'équipe.		
Faire preuve de discrétion et de respect d'autrui.		
Faire preuve de dynamisme, rapidité, vivacité, réactivité.		
Faire preuve de motivation, d'intérêt pour la formation.		
Faire preuve de curiosité professionnelle.		
Savoir s'adapter aux remarques formulées.		

Observations professeur/formateur

Semaine 41

Note sur 20 points : .....

✎ **À l'issue de l'APS et après avoir analysé mon travail et ma production, <u>je note ici les progrès à réaliser</u>**	
Compétence 1 : sur le stockage et le respect des règles d'hygiène concernant les denrées	
Compétence 2 : sur l'organisation de mon travail et de mon poste.	
Compétence 3 : sur le respect des règles d'hygiène concernant le nettoyage (poste, matériels, parties communes).	
Compétence 4 : sur mon niveau de maitrise des techniques culinaires et cuissons.	
Compétence 5 : sur la finition de mon travail, le résultat et ma capacité à bien analyser.	
Compétence 6 : sur ma façon de communiquer avec les co-équipiers, l'équipe de salle, les professeurs, les clients.	
Sur mon attitude et mon comportement	

Contrat de formation

CARTE n°2 semaine 42 / Mon poste : .....

Contexte d'apprentissage : le chef vous présente la nouvelle carte de saison « brasserie » qui sera proposée à la clientèle durant trois semaines.

Situation professionnelle : en fonction de votre poste, vous allez être responsabilisé pour préparer et produire les plats de cette carte de saison.

Je prépare mon travail de production

➲ **Identification des produits de saison et régionaux**

✐ Relever dans la fiche technique de fabrication les produits frais de pleine saison et régionaux. Donner leur classification.

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

Carte n°2

Entrées au choix :
Assiette de charcuteries*
ou
Œufs brouillés aux cèpes, jus de viande réduit, salade d'herbes

Plats au choix :
Dos de cabillaud sauce hollandaise, risotto de légumes au parmesan
ou
Entrecôte grillée sauce béarnaise, pommes de terre en deux façons

Desserts au choix :
Assiette de Fromages*
ou
Crème brûlée, tuile aux amandes

**Plats réalisés par l'équipe de salle*

➲ ***Repérage des techniques culinaires et de pâtisserie***

✐ A l'aide de la fiche technique de fabrication, relever toutes les techniques culinaires et de pâtisserie en les classant ci-dessous.

Techniques déjà réalisées *(Plusieurs fois)* *À réviser en APO*	Technique(s) réalisée(s) uniquement en atelier expérimental	Technique(s) jamais réalisée(s)
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

➲ ***Lister le matériel nécessaire pour la réalisation du plat sur la fiche technique.***

✐ Inscrire cette liste au bas la fiche technique de fabrication rubrique « matériels de préparation et de cuisson »

➲ ***Identifier (surligner) sur la fiche technique de fabrication une ou plusieurs précautions à prendre liées à la sécurité alimentaire*** *(hygiène alimentaire/point critique).*

Fiche APO

Date : / /

CAP CUISINE

Consolidation des acquis, accompagnement personnalisé, orientation

La séance du jour – Que vais-je faire ?	
☐ Travail d'anticipation et de préparation d'APS	☐ Travail de consolidation des connaissances en Culture Professionnelle
☐ Travail de consolidation technique en atelier	☐ Travail de remédiation en Culture professionnelle
☐ Travail de remédiation après APS	☐ Travail lié aux séances de chef d'œuvre
☐ Travail d'évaluation	☐ Autre travail spécifique et individuel
☐ Travail lié aux séances de co-animation	
☐ Travail lié à l'orientation et PFMP	
☐ Travail d'anticipation en Culture professionnelle	

J'écris l'objectif personnel de mon activité du jour

Conseil ! Utiliser le vocabulaire suivant pour « rédiger » l'intitulé de l'objectif de la séance :

Améliorer, consolider, renforcer, peaufiner, conforter, évaluer, analyser, progresser, m'informer, dextérité, connaissance, technique, gestuelle, aisance, précision, capacité, préparer, organiser, compétence, réviser, etc…

Objectif du travail personnel du jour

……

……

J'inscris ici mes notes, mes observations, mes idées, mes points de révision, et tout ce qui me semble nécessaire d'écrire.

« Les paroles s'envolent, les écrits restent » Horace

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Compétences mobilisées et auto-positionnement : Carte n°2 – Semaine 42

Compétences	Compétences opérationnelles Compétences Sociales & comportementales	Attendus / Critères de performance / Indicateurs de succès	① - NM	② - IM	③ + Ma	④ + BM
1. Réceptionner, contrôler et stocker les marchandises dans le respect de la règlementation en vigueur et en appliquant les techniques de prévention des risques liées à l'activité	TD3 - Mettre en place les marchandises nécessaires à sa production TD5 - Collecter les informations nécessaires à sa production	CIP 1.1 - Stockage réalisé dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité en vigueur				
		CIP 1.6 - Conformité du tri des emballages				
		CIP 1.7 - Conformité des produits mis en place				
2. Collecter l'ensemble des informations et organiser sa production culinaire dans le respect des consignes et du temps imparti.	TD7 - Identifier et sélectionner les matériels nécessaires à sa production TD10 - Mettre en place et maintenir en état son espace de travail	CIP 2.3 - Pertinence des matériels sélectionnés				
		CIP 2.4 - Choix pertinent des techniques de fabrication				
		CIP 2.5 - Cohérence de l'ordonnancement des tâches				
3. Préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail tout au long de l'activité dans le respect de la règlementation en vigueur.	TD11 - Mettre en œuvre les bonnes pratiques d'hygiène, de sécurité et de santé TD13 - Réaliser les techniques préliminaires	CIP 3.3 - Réalisation et précision des pesées, des mesures				
		CIP 3.5 - Organisation rationnelle du poste de travail tout au long de l'activité				
		CIP 3.6 - Propreté de l'espace de travail				
4. Maitriser les techniques culinaires de base et réaliser une production dans le respect des consignes et des règles d'hygiène et de sécurité.	TD14 - Cuisiner	CIP 4.1 - Dextérité des gestes				
		CIP 4.7 - Respect des techniques culinaires				
		CIP 4.8 - Autocontrôle de sa production tout au long de l'activité (rectification des textures, des assaisonnements, des appoints de cuisson, etc.)				
5. Analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser et participer à la distribution selon le contexte professionnel.	TD17 - Dresser les préparations culinaires TD19 - Évaluer la qualité de ses préparations culinaires	CIP 5.1 - Respect des consignes de dressage et d'envoi				
		CIP 5.7 - Produit commercialisable				
		CIP 5.10 - Pertinence de l'analyse de son travail				
6. Communiquer en fonction du contexte professionnel et en respectant les usages de la profession.	TD20 - Communiquer au sein de son entreprise	CIP 6.3 - Qualité de l'écoute				
		CIP 6.5 - Utilisation d'un vocabulaire professionnel à l'oral comme à l'écrit				
		CIP 6.7 - Efficacité, opportunité et pertinence du compte-rendu de l'activité				

Compétences sociales et comportementales	+	-
Respecter les horaires, faire preuve de ponctualité.		
Se présenter en tenue professionnelle propre et conforme.		
Effectuer son travail en tenant compte des consignes données.		
Garder la maitrise de soi en toute circonstance.		
Faire preuve d'initiative.		
S'intégrer de manière active au sein de l'équipe.		
Faire preuve de discrétion et de respect d'autrui.		
Faire preuve de dynamisme, rapidité, vivacité, réactivité.		
Faire preuve de motivation, d'intérêt pour la formation.		
Faire preuve de curiosité professionnelle.		
Savoir s'adapter aux remarques formulées.		

Observations professeur/formateur

Semaine 42

Note sur 20 points : .....

✐ **À l'issue de l'APS et après avoir analysé mon travail et ma production, <u>je note ici les progrès à réaliser</u>**	
Compétence 1 : sur le stockage et le respect des règles d'hygiène concernant les denrées	
Compétence 2 : sur l'organisation de mon travail et de mon poste.	
Compétence 3 : sur le respect des règles d'hygiène concernant le nettoyage (poste, matériels, parties communes).	
Compétence 4 : sur mon niveau de maitrise des techniques culinaires et cuissons.	
Compétence 5 : sur la finition de mon travail, le résultat et ma capacité à bien analyser.	
Compétence 6 : sur ma façon de communiquer avec les co-équipiers, l'équipe de salle, les professeurs, les clients.	
Sur mon attitude et mon comportement	

➲ ***Les fiches techniques de fabrications :***

Crème de cucurbitacées, émulsion au lard fumé	**FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION**
	Nombre de couverts : 8

Descriptif :	Crème (potage mixé) de potimarron et butternut servie avec des dés de butternut glacés et des lardons de poitrine fumée rissolés surmontés d'une émulsion au lard fumé.

Denrées	Unités	Quantités	N° phase	Techniques	Durée
Élément de base			**1.1**	**Mettre en place le poste de travail .**	
Potimarron	Kg	0,800	**1.2**	**Effectuer toutes les préparations préliminaires** • Éplucher le butternut, potimarron, oignon et l'ail. Tailler l'ensemble en grosse mirepoix. • Découenner la poitrine fumée et la tailler en fins lardons.	
Butternut	Kg	0,800			
Fond blanc de veau clair	Litre	2			
Oignon jaune	Kg	0,120			
Ail	Gousse	2			
Crème liquide entière	Litre	0,15			
Beurre doux	Kg	0,050		**Marquer la crème en cuisson**	
			1.3	• Faire suer l'oignon au beurre sans coloration, ajouter les cucurbitacées et l'ail. • Mouiller au fond clair • Laisser cuire	
Garniture					
Poitrine fumée	Kg	0,400			
Butternut	Kg	0,300			
Sucre	Pm				
Beurre	Kg	0,040		**Préparer l'émulsion** • Faire rissoler légèrement les lardons de poitrine fumés, ajouter l'oignon ciselé, faire suer de nouveau. • Mouiller au lait et à la crème • Porter à frémissement, laisser cuire très doucement 20 minutes. Laisser infuser. • Passer au chinois et réserver au chaud.	
Émulsion					
Poitrine fumée	Kg	0,200			
Lait entier	Litre	0,25			
Crème liquide	Litre	0,10	**1.4**		
Beurre	Kg	0,040			
Tuile décorative				**Réaliser la garniture** • Détailler des dés de butternut de 1 cm de côté. Les cuire glacer. • Faire rissoler avec légère coloration le restant des lardons.	
Œuf blanc	Kg	0,100			
Sel fin	Pm		**1.5**		
Farine T55	Kg	0,080		**Réaliser les tuiles décor**	
Beurre fondu	Kg	0,050	**1.6**	**Finir la crème de cucurbitacées** • Mixer la crème et la crémer. • La porter à frémissement, rectifier l'assaisonnement.	
Colorant hydrosoluble	Pm				
Épice au choix	Pm				
			1.7	**Finitions, dressage** • Faire réchauffer la garniture et la dresser en assiette creuse ou grand bol. La surmonter d'une cuillère d'émulsion déposer la tuile décor. Servir la crème à part.	

Consignes et matériel de dressage	**Matériel de préparation et de cuisson**

Filet de merlu de Saint Jean-de-Luz poché, beurre monté aux herbes, pommes galets vapeurs au safran et épinards sautés (CCF cuisine)	**FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION** **Nombre de couverts : 8**

Descriptif :	Pavé de gros merlu poché dans un court bouillon aromatique servi avec un beurre monté acidulé agrémenter d'herbes fraiches. La garniture est composée de pommes vapeurs en forme de galet et d'épinards frais sautés à l'huile d'olive.

Denrées	Unités	Quantités
Élément de base		
Merlu filet avec peau	Kg	1,200
Thym frais	Pm	
Laurier frais	Pm	
Beurre monté aux herbes		
Beurre	Kg	0,200
Échalote	Kg	0,060
Vin blanc (Muscadet)	Litre	0,04
Vinaigre de vin blanc ou Xérès	Litre	0,02
Crème (facultatif)	Litre	0,10
Sel fin	Pm	
Piment de Cayenne	Pm	
Persil plat	Botte	0,25
Ciboulette	Botte	0,5
Pomme galet vapeur		
Pomme de terre chair ferme	Kg	0,800
Safran poudre	Pm	
Épinard sauté		
Épinard branche	Kg	0,800
Ail	Gousse	0,5
Huile d'olive	Pm	
Décor		
Cerfeuil	Botte	0,5

N° phase	Techniques	Durée
2.1	**Mettre en place le poste de travail.**	
2.2	**Effectuer toutes les préparations préliminaires** • Écailler le filet de merlus, portionner. • Éplucher et ciseler l'échalote. • Effeuiller le persil, le ciseler ainsi que la ciboulette. Faire des pluches de cerfeuil (décor) • Éplucher les pommes de terre, les détailler en gros galet. • Effeuiller les épinards.	
2.3	**Préparer le court-bouillon (cuisson du merlu)** **Cuire les galets de pomme de terre** • Cuisson à l'eau salée infusée au safran. (Attention maintenir ferme mais cuit)	
2.4	**Réaliser le beurre monté** • Faire réduire l'échalote, le vin blanc et le vinaigre blanc (réduction) • Monter le beurre en incorporant progressivement des parcelles de beurre froides. • (facultatif) : incorporer un peu de crème liquide. • Assaisonner et passer au chinois. • Réserver à température ambiante	
2.5	**Sauter les épinards**	
2.6	**Pocher les pavés de merlu** • Préparer le court bouillon : eau, sel, thym frais et porter à frémissement. • Déposer délicatement les darnes de merlu et retirer du feu. Laisser cuire et débarrasser.	
2.7	**Finition, dressage** • Remettre tous les éléments à température de service. Ajouter les herbes fraiches dans le beurre monté. • Dresser selon les consignes.	

Consignes et matériel de dressage	**Matériel de préparation et de cuisson**

Grenadin de veau du Limousin cuit au sautoir sauce crème aux champignons, pommes pont neuf et salade d'herbes (CCF cuisine)	**FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION** **Nombre de couverts : 8**
Descriptif :	Pièce de veau cuite au sautoir servie avec une sauce crème aux champignons réalisée par déglaçage. L'accompagnement se compose de pommes pont-neuf et d'une petite salade de pousses d'herbes aromatiques.

Denrées	Unités	Quantités	N° phase	Techniques	Durée
Élément de base			**3.1**	**Mettre en place le poste de travail.**	
Grenadin de veau (pièce de 160gr)	Kg	1,300	**3.2**	**Effectuer toutes les préparations préliminaires.** • Parer et ficeler la viande si nécessaire. Réserver au frais. • Éplucher les légumes. • Effeuiller les herbes. • Ciseler les échalotes, tailler des pommes pont-neuf. • Émincer les champignons de Paris.	
Beurre doux	Kg	0,060			
Sauce crème					
Champignon de paris	Kg	0,500			
Ail	Gousse	2			
Échalote	Kg	0,080			
Crème liquide entière	Litre	0,50			
Beurre doux	Kg	0,050	**3.3**	**Blanchir les pommes pont-neuf** • Les plonger dans un premier bain de friture à 160°C. • Égoutter et réserver.	
Vin blanc	Litre	0,15			
Pommes pont-neuf			**3.4**	**Confectionner une vinaigrette** **Marquer les grenadins de veau en cuisson.** • Cuisson « sauter » au beurre avec une belle coloration dorée. Possibilité de finir au four température à cœur : 63°C • Lisser reposer et réserver	
Pomme de terre bintje grosse	Kg	1,200			
Huile de friture	Pm				
Salade d'herbes					
Persil plat	Botte	0,25			
Ciboulette	Botte	0,5	**3.5**	**Réaliser la sauce crème** • Faire rissoler les champignons avec coloration dans le sautoir de cuisson de la viande y ajouter les gousses d'ail entières (à retirer avant le service) • Suer l'échalote. • Déglacer vin blanc, réduire. • Crémer, laisser cuire quelques minutes et rectifier l'assaisonnement. Réserver	
Cerfeuil	Botte	0,5			
Estragon	Botte	0,25			
Cresson	Botte	0,5			
Vinaigre de vin rouge	Pm				
Vinaigre balsamique	Pm				
Huile d'olive	Pm				
Assaisonnement			**3.6**	**Terminer les pommes pont-neuf** • Les plonger dans un second bain de friture à 180°C jusqu'à coloration souhaitée. • Égoutter, assaisonner.	
Sel fin	Pm				
Poivre du moulin	Pm				
			3.7	**Finitions, dressage** • Assaisonner la salade d'herbes. • Remettre tous les autres éléments à température de service et dresser selon les consignes.	

Consignes et matériel de dressage	**Matériel de préparation et de cuisson**

Tarte au citron meringuée *(Conticini)*	**FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION**
	Nombre de couverts : 8

Descriptif :	Tarte ou tartelette à la crème de citron surmontée d'une meringue légèrement caramélisée.

Denrées	**Unités**	**Quantités**
La pâte sucrée *(la veille si possible)*		
Farine T55	Kg	0,230
Beurre doux	Kg	0,150
Œuf entier	Kg	0,050
Œuf jaune	Kg	0,020
Sucre glace	Kg	0,090
Poudre d'amande	Kg	0,040
Sel fin (4 pincées)	Kg	0,003
Citron zeste	Pièce	1
Vanille gousse	Pièce	0,5
Crème au citron		
Citron jus	Kg	0,200
Citron zeste	Pièce	3
Sucre semoule (pour le jus)	Kg	0,135
Œuf	Kg	0,335
Beurre doux	Kg	0,170
Sucre semoule (pour la crème)	Kg	0,135
Gélatine feuille	Kg	0,003
Meringue italienne		
Œuf blanc	Kg	0,110
Sucre semoule	Kg	0,195
Eau	Kg	0,054
Recette envisageable avec en plus un biscuit noisette à l'intérieur de la tarte : livre recette « Sensation » de Philippe Conticini		

N° phase	**Techniques**	**Durée**
4.1	**Mettre en place le poste de travail et réaliser les pesées soigneusement.**	
4.2	**Réaliser la pâte sucrée par crémage** • Battre le beurre au batteur à la feuille et ajouter le sucre glace. Crémer. • Ajouter le zeste de citron et la poudre d'amande. • Ajouter les œufs, la vanille grattée puis la farine et le sel. Pétrir rapidement. • Terminer le mélange sur le marbre à la main en écrasant la masse. • Filmer au contact et réserver au froid 3 à 4 heures minimum avant utilisation.	
4.3	**Foncer et cuire les fonds de tarte à blanc.** **Réaliser la crème au citron** • Chauffer sans ébullition le jus de citron, 135 gr de sucre semoule et le zeste. • Blanchir les œufs et 135 gr de sucre dans une calotte. • Ajouter le jus de citron encore chaud. • Porter la crème à ébullition 2 à 3 mn en remuant constamment au fouet. • Hors du feu ajouter la gélatine feuille réhydratée. • Mixer au mixeur plongeant pour lisser la crème. • Débarrasser, filmer au contact et refroidir 1 heure.	
4.4	**Réaliser une meringue italienne** • Cuire le sirop eau et sucre à 118°C • Le verser sur les blancs moussants au batteur (démarrer le batteur lorsque le sirop est à 115°C) • Battre jusqu'à refroidissement (environ 15mn) • Utiliser la crème	
4.5	**Monter les tartes ou tartelettes** • Garnir les fonds de tarte de crème à ras bord et bien lissée. • Pocher la meringue italienne au-dessus. Caraméliser légèrement au chalumeau ou à la salamandre.	
4.6	**Dresser**	

Consignes et matériel de dressage	**Matériel de préparation et de cuisson**

Contrat de formation

CARTE n°3 semaine 49 / Mon poste : .....

Contexte d'apprentissage : le chef vous présente le nouveau menu « brasserie » qui sera proposé à la clientèle durant deux semaines. Dans le cadre de votre formation et la validation de votre diplôme, vous êtes amené(e) à produire un plat en totale autonomie.

Situation professionnelle : vous stockez vos produits, organisez seul votre poste de travail et produisez l'un des deux plats chauds du nouveau menu/carte. Ce travail entre dans le cadre de l'évaluation certificative du CAP Cuisine.

Je prépare mon travail de production

Carte n°3

Menu sur 2 semaines

Entrées au choix :

Crème de « cucurbitacées », émulsion au lard fumé

ou

Assiette de poissons fumés*

Plats au choix :

Filet de merlu de saint Jean-de-Luz poché, beurre monté aux herbes, pommes galets vapeurs au safran, épinards sautés **(CCF cuisine)**

ou

Grenadin de veau du Limousin cuit au sautoir sauce crème aux champignons, pommes pont neuf et salade d'herbes ***(CCF cuisine)***

Desserts au choix :

Café gourmand*

ou

Tarte au citron meringuée

**Plats réalisés par l'équipe de salle*

- **Identification des produits de saison et régionaux**
  - Relever dans la fiche technique de fabrication les produits frais de pleine saison et régionaux. Donner leur classification.

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

- ***Repérage des techniques culinaires et de pâtisserie***
  - A l'aide de la fiche technique de fabrication, relever toutes les techniques culinaires et de pâtisserie en les classant ci-dessous.

Techniques déjà réalisées *(Plusieurs fois)* *À réviser en APO*	Technique(s) réalisée(s) uniquement en atelier expérimental	Technique(s) jamais réalisée(s)
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

- ***Lister le matériel nécessaire pour la réalisation du plat sur la fiche technique.***
  - Inscrire cette liste au bas la fiche technique de fabrication rubrique « matériels de préparation et de cuisson »
- ***Identifier (surligner) sur la fiche technique de fabrication une ou plusieurs précautions à prendre liées à la sécurité alimentaire*** *(hygiène alimentaire/point critique).*

Fiche APO

Date : / /

CAP CUISINE

Consolidation des acquis, accompagnement personnalisé, orientation

La séance du jour – Que vais-je faire ?	
☐ Travail d'anticipation et de préparation d'APS	☐ Travail de consolidation des connaissances en Culture Professionnelle
☐ Travail de consolidation technique en atelier	☐ Travail de remédiation en Culture professionnelle
☐ Travail de remédiation après APS	☐ Travail lié aux séances de chef d'œuvre
☐ Travail d'évaluation	☐ Autre travail spécifique et individuel
☐ Travail lié aux séances de co-animation	
☐ Travail lié à l'orientation et PFMP	
☐ Travail d'anticipation en Culture professionnelle	

J'écris l'objectif personnel de mon activité du jour

Conseil ! Utiliser le vocabulaire suivant pour « rédiger » l'intitulé de l'objectif de la séance :

Améliorer, consolider, renforcer, peaufiner, conforter, évaluer, analyser, progresser, m'informer, dextérité, connaissance, technique, gestuelle, aisance, précision, capacité, préparer, organiser, compétence, réviser, etc…

Objectif du travail personnel du jour

……

……

J'inscris ici mes notes, mes observations, mes idées, mes points de révision, et tout ce qui me semble nécessaire d'écrire.

« Les paroles s'envolent, les écrits restent » Horace

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Compétences mobilisées et auto-positionnement : Carte n°3 – Semaine 49

Compétences	Compétences opérationnelles Compétences Sociales & comportementales	Attendus / Critères de performance / Indicateurs de succès	① - NM	② - IM	③ + Ma	④ + BM
1. Réceptionner, contrôler et stocker les marchandises dans le respect de la règlementation en vigueur et en appliquant les techniques de prévention des risques liées à l'activité	TD3 - Mettre en place les marchandises nécessaires à sa production TD5 - Collecter les informations nécessaires à sa production	CIP 1.1 - Stockage réalisé dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité en vigueur				
		CIP 1.6 - Conformité du tri des emballages				
		CIP 1.7 - Conformité des produits mis en place				
2. Collecter l'ensemble des informations et organiser sa production culinaire dans le respect des consignes et du temps imparti.	TD7 - Identifier et sélectionner les matériels nécessaires à sa production TD10 - Mettre en place et maintenir en état son espace de travail	CIP 2.3 - Pertinence des matériels sélectionnés				
		CIP 2.4 - Choix pertinent des techniques de fabrication				
		CIP 2.5 - Cohérence de l'ordonnancement des tâches				
3. Préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail tout au long de l'activité dans le respect de la règlementation en vigueur.	TD11 - Mettre en œuvre les bonnes pratiques d'hygiène, de sécurité et de santé TD13 - Réaliser les techniques préliminaires	CIP 3.3 - Réalisation et précision des pesées, des mesures				
		CIP 3.5 - Organisation rationnelle du poste de travail tout au long de l'activité				
		CIP 3.6 - Propreté de l'espace de travail				
4. Maitriser les techniques culinaires de base et réaliser une production dans le respect des consignes et des règles d'hygiène et de sécurité.	TD14 - Cuisiner	CIP 4.1 - Dextérité des gestes				
		CIP 4.7 - Respect des techniques culinaires				
		CIP 4.8 - Autocontrôle de sa production tout au long de l'activité (rectification des textures, des assaisonnements, des appoints de cuisson, etc.)				
5. Analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser et participer à la distribution selon le contexte professionnel.	TD17 - Dresser les préparations culinaires TD19 - Évaluer la qualité de ses préparations culinaires	CIP 5.1 - Respect des consignes de dressage et d'envoi				
		CIP 5.7 - Produit commercialisable				
		CIP 5.10 - Pertinence de l'analyse de son travail				
6. Communiquer en fonction du contexte professionnel et en respectant les usages de la profession.	TD20 - Communiquer au sein de son entreprise	CIP 6.3 - Qualité de l'écoute				
		CIP 6.5 - Utilisation d'un vocabulaire professionnel à l'oral comme à l'écrit				
		CIP 6.7 - Efficacité, opportunité et pertinence du compte-rendu de l'activité				

Compétences sociales et comportementales	+	-
Respecter les horaires, faire preuve de ponctualité.		
Se présenter en tenue professionnelle propre et conforme.		
Effectuer son travail en tenant compte des consignes données.		
Garder la maitrise de soi en toute circonstance.		
Faire preuve d'initiative.		
S'intégrer de manière active au sein de l'équipe.		
Faire preuve de discrétion et de respect d'autrui.		
Faire preuve de dynamisme, rapidité, vivacité, réactivité.		
Faire preuve de motivation, d'intérêt pour la formation.		
Faire preuve de curiosité professionnelle.		
Savoir s'adapter aux remarques formulées.		

Observations professeur/formateur

Semaine 49

Note sur 20 points : .....

✎ **À l'issue de l'APS et après avoir analysé mon travail et ma production, <u>je note ici les progrès à réaliser</u>**	
Compétence 1 : sur le stockage et le respect des règles d'hygiène concernant les denrées	
Compétence 2 : sur l'organisation de mon travail et de mon poste.	
Compétence 3 : sur le respect des règles d'hygiène concernant le nettoyage (poste, matériels, parties communes).	
Compétence 4 : sur mon niveau de maitrise des techniques culinaires et cuissons.	
Compétence 5 : sur la finition de mon travail, le résultat et ma capacité à bien analyser.	
Compétence 6 : sur ma façon de communiquer avec les co-équipiers, l'équipe de salle, les professeurs, les clients.	
Sur mon attitude et mon comportement	

Contrat de formation

CARTE n°3 semaine 50 / Mon poste : .....

Contexte d'apprentissage : le chef vous présente le nouveau menu « brasserie » qui sera proposé à la clientèle durant deux semaines. Dans le cadre de votre formation et la validation de votre diplôme, vous êtes amené(e) à produire un plat en totale autonomie.

Situation professionnelle : vous stockez vos produits, organisez seul votre poste de travail et produisez l'un des deux plats chauds du nouveau menu/carte. Ce travail entre dans le cadre de l'évaluation certificative du CAP Cuisine.

Je prépare mon travail de production

Carte n°3

Menu sur 2 semaines

Entrées au choix :

Crème de « cucurbitacées », émulsion au lard fumé

ou

Assiette de poissons fumés*

Plats au choix :

Filet de merlu de saint Jean-de-Luz poché, beurre monté aux herbes, pommes galets vapeurs au safran, épinards sautés **(CCF cuisine)**

ou

Grenadin de veau du Limousin cuit au sautoir sauce crème aux champignons, pommes pont neuf et salade d'herbes ***(CCF cuisine)***

Desserts au choix :

Café gourmand*

ou

Tarte au citron meringuée

**Plats réalisés par l'équipe de salle*

- **Identification des produits de saison et régionaux**
  - Relever dans la fiche technique de fabrication les produits frais de pleine saison et régionaux. Donner leur classification.

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

- ***Repérage des techniques culinaires et de pâtisserie***
  - A l'aide de la fiche technique de fabrication, relever toutes les techniques culinaires et de pâtisserie en les classant ci-dessous.

Techniques déjà réalisées *(Plusieurs fois)* *À réviser en APO*	Technique(s) réalisée(s) uniquement en atelier expérimental	Technique(s) jamais réalisée(s)
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

- ***Lister le matériel nécessaire pour la réalisation du plat sur la fiche technique.***
  - Inscrire cette liste au bas la fiche technique de fabrication rubrique « matériels de préparation et de cuisson »
- ***Identifier (surligner) sur la fiche technique de fabrication une ou plusieurs précautions à prendre liées à la sécurité alimentaire*** *(hygiène alimentaire/point critique).*

Fiche APO

Date : / /

CAP CUISINE

Consolidation des acquis, accompagnement personnalisé, orientation

La séance du jour – Que vais-je faire ?	
☐ Travail d'anticipation et de préparation d'APS	☐ Travail de consolidation des connaissances en Culture Professionnelle
☐ Travail de consolidation technique en atelier	☐ Travail de remédiation en Culture professionnelle
☐ Travail de remédiation après APS	☐ Travail lié aux séances de chef d'œuvre
☐ Travail d'évaluation	☐ Autre travail spécifique et individuel
☐ Travail lié aux séances de co-animation	
☐ Travail lié à l'orientation et PFMP	
☐ Travail d'anticipation en Culture professionnelle	

J'écris l'objectif personnel de mon activité du jour

Conseil ! Utiliser le vocabulaire suivant pour « rédiger » l'intitulé de l'objectif de la séance :

Améliorer, consolider, renforcer, peaufiner, conforter, évaluer, analyser, progresser, m'informer, dextérité, connaissance, technique, gestuelle, aisance, précision, capacité, préparer, organiser, compétence, réviser, etc…

Objectif du travail personnel du jour

……

……

J'inscris ici mes notes, mes observations, mes idées, mes points de révision, et tout ce qui me semble nécessaire d'écrire.

« Les paroles s'envolent, les écrits restent » Horace

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Compétences mobilisées et auto-positionnement : Carte n°3 – Semaine 50

Compétences	Compétences opérationnelles Compétences Sociales & comportementales	Attendus / Critères de performance / Indicateurs de succès	① - NM	② - IM	③ + Ma	④ + BM
1. Réceptionner, contrôler et stocker les marchandises dans le respect de la règlementation en vigueur et en appliquant les techniques de prévention des risques liées à l'activité	TD3 - Mettre en place les marchandises nécessaires à sa production TD5 - Collecter les informations nécessaires à sa production	CIP 1.1 - Stockage réalisé dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité en vigueur				
		CIP 1.6 - Conformité du tri des emballages				
		CIP 1.7 - Conformité des produits mis en place				
2. Collecter l'ensemble des informations et organiser sa production culinaire dans le respect des consignes et du temps imparti.	TD7 - Identifier et sélectionner les matériels nécessaires à sa production TD10 - Mettre en place et maintenir en état son espace de travail	CIP 2.3 - Pertinence des matériels sélectionnés				
		CIP 2.4 - Choix pertinent des techniques de fabrication				
		CIP 2.5 - Cohérence de l'ordonnancement des tâches				
3. Préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail tout au long de l'activité dans le respect de la règlementation en vigueur.	TD11 - Mettre en œuvre les bonnes pratiques d'hygiène, de sécurité et de santé TD13 - Réaliser les techniques préliminaires	CIP 3.3 - Réalisation et précision des pesées, des mesures				
		CIP 3.5 - Organisation rationnelle du poste de travail tout au long de l'activité				
		CIP 3.6 - Propreté de l'espace de travail				
4. Maitriser les techniques culinaires de base et réaliser une production dans le respect des consignes et des règles d'hygiène et de sécurité.	TD14 - Cuisiner	CIP 4.1 - Dextérité des gestes				
		CIP 4.7 - Respect des techniques culinaires				
		CIP 4.8 - Autocontrôle de sa production tout au long de l'activité (rectification des textures, des assaisonnements, des appoints de cuisson, etc.)				
5. Analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser et participer à la distribution selon le contexte professionnel.	TD17 - Dresser les préparations culinaires TD19 - Évaluer la qualité de ses préparations culinaires	CIP 5.1 - Respect des consignes de dressage et d'envoi				
		CIP 5.7 - Produit commercialisable				
		CIP 5.10 - Pertinence de l'analyse de son travail				
6. Communiquer en fonction du contexte professionnel et en respectant les usages de la profession.	TD20 - Communiquer au sein de son entreprise	CIP 6.3 - Qualité de l'écoute				
		CIP 6.5 - Utilisation d'un vocabulaire professionnel à l'oral comme à l'écrit				
		CIP 6.7 - Efficacité, opportunité et pertinence du compte-rendu de l'activité				

Compétences sociales et comportementales	+	-
Respecter les horaires, faire preuve de ponctualité.		
Se présenter en tenue professionnelle propre et conforme.		
Effectuer son travail en tenant compte des consignes données.		
Garder la maitrise de soi en toute circonstance.		
Faire preuve d'initiative.		
S'intégrer de manière active au sein de l'équipe.		
Faire preuve de discrétion et de respect d'autrui.		
Faire preuve de dynamisme, rapidité, vivacité, réactivité.		
Faire preuve de motivation, d'intérêt pour la formation.		
Faire preuve de curiosité professionnelle.		
Savoir s'adapter aux remarques formulées.		

Observations professeur/formateur

Semaine 50

Note sur 20 points : .....

✎ **À l'issue de l'APS et après avoir analysé mon travail et ma production, <u>je note ici les progrès à réaliser</u>**	
Compétence 1 : sur le stockage et le respect des règles d'hygiène concernant les denrées	
Compétence 2 : sur l'organisation de mon travail et de mon poste.	
Compétence 3 : sur le respect des règles d'hygiène concernant le nettoyage (poste, matériels, parties communes).	
Compétence 4 : sur mon niveau de maitrise des techniques culinaires et cuissons.	
Compétence 5 : sur la finition de mon travail, le résultat et ma capacité à bien analyser.	
Compétence 6 : sur ma façon de communiquer avec les co-équipiers, l'équipe de salle, les professeurs, les clients.	
Sur mon attitude et mon comportement	

➲ ***Les fiches techniques de fabrications :***

Crêpes farcies aux fruits de mer, sauce vin blanc au curry	**FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION**
	Nombre de couverts : 8

Descriptif :	Crêpes salées garnies d'un « ragoût » de moules, coques, crevette et champignons le tout lié avec une sauce vin blanc parfumée au curry. Une salade mesclun au vinaigre de cidre est servie en accompagnement.

Denrées	Unités	Quantités	N° phase	Techniques	Durée
Appareil à crêpe salé			1.1	**Mettre le poste en place.**	
Farine	Kg	0,250	1.2	**Réaliser l'appareil à crêpes salé, cuire les crêpes**	
Sel fin	Kg	0,005	1.3	• Dans une calotte disposer la farine et le sel. Incorporer ensuite les œufs au fouet. • Ajouter un peu de lait et lisser la pâte tant qu'elle est ferme. Ajouter le beurre fondu. • Une fois lisse ajouter progressivement le restant du lait. • Laisser reposer la pâte. • Réaliser 16 crêpes de 20 cm de diamètre	
Œuf	Pièce	3			
Lait	Litre	0,5			
Beurre	Kg	0,050			
Garniture (fruits de mer et champignons)			1.4	**Préparer la garniture** • Ouvrir les moules et coques (lavées au préalable) avec le beurre, l'échalote ciselée, le vin blanc et le persil ciselé. • Feu vif à couvert quelques minutes. • Décortiquer totalement le tout après cuisson. Conserver le jus de cuisson passé au chinois étamine. • Égoutter les crevettes. Réserver. • A part, cuire les champignons à blanc taillés en macédoine.	
Moule	Kg	0,800			
Coques	Kg	0,800			
Crevette queue (surgelées)	Kg	0,200			
Beurre	Kg	0,050			
Vin blanc	Litre	0,10			
Persil plat	Botte	0,25			
Champignon de Paris	Kg	0,250			
Citron jaune	Pièce	1			
Sauce vin blanc au curry (pour 0,5 l)			1.5	**Réaliser la sauce crème au curry** • Réaliser le velouté : lier 4 dl de fumet et de jus de champignon avec un roux blanc à 60 gr de farine. • Suer l'échalote ciselée, déglacer vin blanc ajouter le velouté, le jus de moule, la crème et cuire à faible ébullition. Ajouter le curry à souhait.	
Échalote	Kg	0,040			
Velouté de poisson et champignon	Litre	0,40			
Cuisson des moules et coques	Litre	0,10			
Crème liquide	Litre	0,20			
Ciboulette	Botte	1			
Curry poudre	Pm				
Accompagnement			1.6	**Lier le petit ragoût de fruits de mer avec la sauce et ajouter la ciboulette ciselée.**	
Mesclun	Kg	0,300	1.7	**Réaliser une vinaigrette**	
Vinaigre de cidre	Pm		1.8	**Monter les crêpes (farcir)** • Réchauffer le «ragoût» et garnir les crêpes • Les plier en deux uniquement	
Huile d'olive ou pépin de raisin	Pm				
Assaisonnement			1.9	**Finitions, dressage** • Assaisonner le mesclun et dresser le tout selon les consignes de dressage.	
Sel fin					
Poivre blanc moulu					

Consignes et matériel de dressage	**Matériel de préparation et de cuisson**

Filet de sandre au vin rouge, lardons et croustillant de légumes	**FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION**
	Nombre de couverts : 8

Descriptif :	Pavé de sandre cuit sur la peau servi avec une sauce vin rouge et des lardons rissolés. Un croustillant garni de légumes sautés est servi en accompagnement.

Denrées	Unités	Quantités
Éléments de base		
Filet de sandre avec peau	Kg	1.6
Poitrine fumée	Kg	0.300
Sauce bordelaise (Espagnole maigre)		
Vin rouge de Bordeaux	Litre	0.20
Échalote	Kg	0.040
Carotte	Kg	0.050
Oignon	Kg	0.050
Poivre grain	Pm	
Thym, laurier (1/2 feuille)	Pm	
Fumet de poisson	Litre	0.25
Beurre	Kg	0.040
Persil	Kg	0.020
Croustillant de légumes		
Feuille de brick	Pièce	8
Carottes	Kg	0.250
Champignon	Kg	0.350
Poivron rouge	Kg	0.250
Oignons jaune	Kg	0.200
Persil plat	Botte	1/4
Sel, poivre du moulin	Pm	
Huile d'olive	Pm	
Assaisonnement		
Sel fin	Pm	
Poivre blanc moulu	Pm	

N° phase	Techniques	Durée
2.1	**Mettre le poste de travail en place.**	
2.2	**Réaliser les préparations préliminaires de la garniture** • Éplucher et laver tous les légumes.	
2.3	**Tailler et cuire les légumes de la garniture** • Émincer les échalotes, oignons et poivron rouge, les faire sauter sans coloration. • Tailler en jardinière (longue) les carottes, les cuire à l'anglaise. Refroidir le tout. • Tailler les champignons en grosse julienne et les faire sauter. • Regrouper et assaisonner, ajouter le persil concassé à l'ensemble.	
2.4	**Marquer l'espagnole maigre en cuisson** • Faire suer avec légère coloration l'échalote, l'oignon émincé et les carottes le tout émincé. Y ajouter les parures des légumes de la garniture. • Mouiller vin rouge et faire réduire. • Singer légèrement • Ajouter le fumet de poisson et la garniture aromatique par infusion. • Porter à frémissement et cuire 40 Mn	
2.5	**Tailler et blanchir les lardons puis les faire sauter avec un peu d'huile d'olive.**	
2.7	**Finir la sauce** • Passer la cuisson au chinois étamine • Monter au beurre et rectifier l'assaisonnement et la liaison si nécessaire au beurre manié.	
2.8	**Marquer le poisson en cuisson** • Tailler les pavés de sandre, les faire colorer à l'huile d'olive côté peau (poêle poisson). • Les maintenir en sous cuisson. Réserver.	
2.9	**Confectionner les croustillants de légumes** • Les faire colorer soit à la poêle soit au four. Maintenir au chaud avant l'envoi.	
2.10	**Finitions, dressage** • Terminer la cuisson du sandre au four avant d'envoyer. • Dressage selon les consignes.	

Consignes et matériel de dressage	**Matériel de préparation et de cuisson**

Pavé de bœuf de Bazas sauté au poivre, gratin de pomme de terre	**FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION**
	Nombre de couverts : 8

Descriptif :	Pièce de bœuf (Contre-filet, rumsteck, bavette, etc...) cuite au sautoir servie avec une sauce poivre réalisée par déglaçage, mouillée au fond brun de veau et crémée. La pièce de viande est accompagnée d'un gratin de pommes de terre.

Denrées	Unités	Quantités
Éléments de base		
Contre filet ou rumsteck de bœuf de Bazas	Kg	1,600
Huile de tournesol	Pm	
Beurre	Beurre	0,050
Mignonette de poivre	Pm	
Sauce au poivre		
Cognac	Litre	0,05
Vin blanc	Litre	0,10
Fond brun de veau lié	Litre	0,40
Beurre	Kg	0,050
Crème double	Kg	0,150
Poivre	Pm	
Gratin de pomme de terre		
Pomme de terre Bintje	Kg	1,6
Crème liquide	Litre	0,5
Lait	Litre	0,5
Ail	Gousse	2
Sel fin	Pm	
Muscade moulu	Pm	
Beurre (parcelles sur gratin)	Kg	0,060
Beurre (pour le plat)	Kg	0,030
Assaisonnement		
Sel fin		
Poivre du moulin		

N° phase	Techniques	Durée
3.1	**Mettre en place le poste de travail**	
3.2	**Réaliser les préparations préliminaires et taillages** • Laver, éplucher et émincer les pommes de terre (ne pas les laver après taillage) • Éplucher les gousses d'ail	
3.3	**Marquer le gratin en cuisson** • Frotter le fond du plat à gratin avec l'ail et le beurre. • Disposer par couches successives les pommes de terre. Assaisonner chaque couche, terminer par une couche soigneusement rangée en rosace. • Verser le lait et la crème mélangés au préalable à hauteur des pommes de terre. • Parsemer de parcelles de beurre. • Mettre au four à 160°C jusqu'à cuisson du gratin « complet ».	
3.4	**Marquer les steaks en cuisson** • Assaisonner les steaks de mignonette de poivre et de sel fin. • Les colorer rapidement dans un sautoir à l'huile et au beurre chaud. • Flamber les steaks, réservez. • Déglacer au vin blanc et laisser réduire. • Ajouter le fond de veau, laisser réduire. • Ajouter la crème, laisser réduire. • Rectifier l'assaisonnement et monter au beurre hors du feu. • Réchauffer les steaks dans la sauce.	
3.5	**Finitions, dressage** • Dressage selon le mode de service prévu. Les steaks pourront éventuellement être terminés devant les clients par l'équipe de salle.	

Consignes et matériel de dressage	**Matériel de préparation et de cuisson**

Tarte fine aux pommes crème glacée à la vanille gousse	**FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION**
	Nombre de couverts : 8

Descriptif :	Tarte constituée d'un disque de pâte feuilletée surmonté d'une rosace de pommes émincées parsemées de sucre et de beurre frais avant cuisson. Cette tarte fine est servie avec une crème glacée onctueuse à la vanille gousse.

Denrées	Unités	Quantités
Pâte feuilletée (détrempe)		
Farine T55	Kg	0,250
Eau	Kg	0,113
Sel	Kg	0,005
Beurre extra sec	Kg	0,050
Pâte feuilletée (tourage)		
Beurre extra sec	Kg	0,188
Garniture		
Pomme golden	Kg	1,400
Sucre semoule	Pm	
Beurre doux	Kg	0,200
Crème glacée vanille		
Lait demi-écrémé	Kg	0,250
Crème liquide entière	Kg	0,125
Œuf jaune	Kg	0,090
Sucre semoule	Kg	0,062
Vanille gousse	Pièce	1

N° phase	Techniques	Durée
4.1	**Mettre en place le poste de travail et effectuer les pesées.**	
4.2	**Réaliser un lait infusé à la vanille (crème glacée)** • Porter à ébullition le lait, la crème et la vanille fendue et grattée. • Laisser infuser 30 mn	
3.3	**Réaliser la détrempe** • Mélanger la farine, l'eau, le sel et le beurre (à la main ou au batteur) • Laisser reposer au frais 30 mn	
3.4	**Cuire la crème façon « crème anglaise »** • Précaution : monter doucement en température jusqu'à 84°C en vannant. • Pour cette recette cuire légèrement au-dessus de 84°C (3 à 4°C au-dessus) en poursuivant la cuisson hors du feu et sur le feu, ceci pour une texture très onctueuse. • Filtrer la crème sans fouler. • Mélanger régulièrement pendant le refroidissement. • La couvrir d'un film lorsqu'elle est froide et réserver 12 heures (maturation) au frigo. • La turbiner 30 minutes avant utilisation.	
3.5	**Tourer le feuilletage** • Beurrer la détrempe en ayant assoupli le beurre préalablement. • Donner 1 tour simple et tour double et laisser détendre 30 mn au frais. • Donner ensuite 1 tour double. Laisser détendre 30 mn avant utilisation • Abaisser et détailler les disques.	
3.6	**Éplucher et émincer les pommes** **Monter les tartes fines** • Saupoudrer de sucre et parsemer de parcelles de beurre.	
3.7	**Cuire les tartes** • Cuire au four à 180°C jusqu'à la coloration souhaitée.	
3.8	**Dresser les tartes et la crème glacée préalablement turbinée**	

Consignes et matériel de dressage	Matériel de préparation et de cuisson

Contrat de formation

CARTE n°4 semaine 1 / Mon poste : .....

Contexte d'apprentissage : en ce début d'année 2023 vous intégrez le restaurant gastronomique du Lycée. Le chef vous présente le nouveau menu d'hiver qui sera proposé à la clientèle durant trois semaines.

Situation professionnelle : vous consultez le tableau de roulement de la brigade, préparez et réalisez la production du plat qui vous est attribué. Une attention particulière sera portée sur la rigueur du dressage.

Je prépare mon travail de production

➲ **Identification des produits de saison et régionaux**

✐ Relever dans la fiche technique de fabrication les produits frais de pleine saison et régionaux. Donner leur classification.

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

Carte n°4

Menu sur 3 semaines

Entrées au choix :

Assiette d'huîtres du bassin

ou

Crêpes farcies aux fruits de mer

Plats au choix :

Filet de sandre au vin rouge, lardons et croustillant de légumes

ou

Pavé de bœuf sauté au poivre gratin de pommes de terre

Desserts du jour :

Salade de fruits frais de saison et sorbet

ou

Tarte fine aux pommes crème glacée à la vanille gousse

**Plats réalisés par l'équipe de salle*

➲ ***Repérage des techniques culinaires et de pâtisserie***

✐ A l'aide de la fiche technique de fabrication, relever toutes les techniques culinaires et de pâtisserie en les classant ci-dessous.

Techniques déjà réalisées *(Plusieurs fois)* *À réviser en APO*	Technique(s) réalisée(s) uniquement en atelier expérimental	Technique(s) jamais réalisée(s)
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

➲ ***Lister le matériel nécessaire pour la réalisation du plat sur la fiche technique.***

✐ Inscrire cette liste au bas la fiche technique de fabrication rubrique « matériels de préparation et de cuisson »

➲ ***Identifier (surligner) sur la fiche technique de fabrication une ou plusieurs précautions à prendre liées à la sécurité alimentaire*** *(hygiène alimentaire/point critique).*

Fiche APO

Date : / /

CAP CUISINE

Consolidation des acquis, accompagnement personnalisé, orientation

La séance du jour – Que vais-je faire ?	
☐ Travail d'anticipation et de préparation d'APS	☐ Travail de consolidation des connaissances en Culture Professionnelle
☐ Travail de consolidation technique en atelier	☐ Travail de remédiation en Culture professionnelle
☐ Travail de remédiation après APS	☐ Travail lié aux séances de chef d'œuvre
☐ Travail d'évaluation	☐ Autre travail spécifique et individuel
☐ Travail lié aux séances de co-animation	
☐ Travail lié à l'orientation et PFMP	
☐ Travail d'anticipation en Culture professionnelle	

J'écris l'objectif personnel de mon activité du jour

Conseil ! Utiliser le vocabulaire suivant pour « rédiger » l'intitulé de l'objectif de la séance :

Améliorer, consolider, renforcer, peaufiner, conforter, évaluer, analyser, progresser, m'informer, dextérité, connaissance, technique, gestuelle, aisance, précision, capacité, préparer, organiser, compétence, réviser, etc…

Objectif du travail personnel du jour

……

……

J'inscris ici mes notes, mes observations, mes idées, mes points de révision, et tout ce qui me semble nécessaire d'écrire.

« Les paroles s'envolent, les écrits restent » Horace

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Compétences mobilisées et auto-positionnement : Carte n°4 – Semaine 01

Compétences	Compétences opérationnelles Compétences Sociales & comportementales	Attendus / Critères de performance / Indicateurs de succès	① - NM	② - IM	③ + Ma	④ + BM
1. Réceptionner, contrôler et stocker les marchandises dans le respect de la règlementation en vigueur et en appliquant les techniques de prévention des risques liées à l'activité	TD3 - Mettre en place les marchandises nécessaires à sa production TD5 - Collecter les informations nécessaires à sa production	CIP 1.1 - Stockage réalisé dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité en vigueur				
		CIP 1.6 - Conformité du tri des emballages				
		CIP 1.7 - Conformité des produits mis en place				
2. Collecter l'ensemble des informations et organiser sa production culinaire dans le respect des consignes et du temps imparti.	TD7 - Identifier et sélectionner les matériels nécessaires à sa production TD10 - Mettre en place et maintenir en état son espace de travail	CIP 2.3 - Pertinence des matériels sélectionnés				
		CIP 2.4 - Choix pertinent des techniques de fabrication				
		CIP 2.5 - Cohérence de l'ordonnancement des tâches				
3. Préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail tout au long de l'activité dans le respect de la règlementation en vigueur.	TD11 - Mettre en œuvre les bonnes pratiques d'hygiène, de sécurité et de santé TD13 - Réaliser les techniques préliminaires	CIP 3.3 - Réalisation et précision des pesées, des mesures				
		CIP 3.5 - Organisation rationnelle du poste de travail tout au long de l'activité				
		CIP 3.6 - Propreté de l'espace de travail				
4. Maitriser les techniques culinaires de base et réaliser une production dans le respect des consignes et des règles d'hygiène et de sécurité.	TD14 - Cuisiner	CIP 4.1 - Dextérité des gestes				
		CIP 4.7 - Respect des techniques culinaires				
		CIP 4.8 - Autocontrôle de sa production tout au long de l'activité (rectification des textures, des assaisonnements, des appoints de cuisson, etc.)				
5. Analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser et participer à la distribution selon le contexte professionnel.	TD17 - Dresser les préparations culinaires TD19 - Évaluer la qualité de ses préparations culinaires	CIP 5.1 - Respect des consignes de dressage et d'envoi				
		CIP 5.7 - Produit commercialisable				
		CIP 5.10 - Pertinence de l'analyse de son travail				
6. Communiquer en fonction du contexte professionnel et en respectant les usages de la profession.	TD20 - Communiquer au sein de son entreprise	CIP 6.3 - Qualité de l'écoute				
		CIP 6.5 - Utilisation d'un vocabulaire professionnel à l'oral comme à l'écrit				
		CIP 6.7 - Efficacité, opportunité et pertinence du compte-rendu de l'activité				

Compétences sociales et comportementales	+	-
Respecter les horaires, faire preuve de ponctualité.		
Se présenter en tenue professionnelle propre et conforme.		
Effectuer son travail en tenant compte des consignes données.		
Garder la maitrise de soi en toute circonstance.		
Faire preuve d'initiative.		
S'intégrer de manière active au sein de l'équipe.		
Faire preuve de discrétion et de respect d'autrui.		
Faire preuve de dynamisme, rapidité, vivacité, réactivité.		
Faire preuve de motivation, d'intérêt pour la formation.		
Faire preuve de curiosité professionnelle.		
Savoir s'adapter aux remarques formulées.		

Observations professeur/formateur

Semaine 01

Note sur 20 points : .....

✎ **À l'issue de l'APS et après avoir analysé mon travail et ma production, <u>je note ici les progrès à réaliser</u>**	
Compétence 1 : sur le stockage et le respect des règles d'hygiène concernant les denrées	
Compétence 2 : sur l'organisation de mon travail et de mon poste.	
Compétence 3 : sur le respect des règles d'hygiène concernant le nettoyage (poste, matériels, parties communes).	
Compétence 4 : sur mon niveau de maitrise des techniques culinaires et cuissons.	
Compétence 5 : sur la finition de mon travail, le résultat et ma capacité à bien analyser.	
Compétence 6 : sur ma façon de communiquer avec les co-équipiers, l'équipe de salle, les professeurs, les clients.	
Sur mon attitude et mon comportement	

Contrat de formation

CARTE n°4 semaine 2 / Mon poste : .....

Contexte d'apprentissage : en ce début d'année 2023 vous intégrez le restaurant gastronomique du Lycée. Le chef vous présente le nouveau menu d'hiver qui sera proposé à la clientèle durant trois semaines.

Situation professionnelle : vous consultez le tableau de roulement de la brigade, préparez et réalisez la production du plat qui vous est attribué. Une attention particulière sera portée sur la rigueur du dressage.

Je prépare mon travail de production

Carte n°4

Entrées au choix :
Assiette d'huîtres du bassin
ou
Crêpes farcies aux fruits de mer

Plats au choix :
Filet de sandre au vin rouge, lardons et croustillant de légumes
ou
Pavé de bœuf sauté au poivre gratin de pommes de terre

Desserts du jour :
Salade de fruits frais de saison et sorbet
ou
Tarte fine aux pommes crème glacée à la vanille gousse

**Plats réalisés par l'équipe de salle*

- **Identification des produits de saison et régionaux**
  - Relever dans la fiche technique de fabrication les produits frais de pleine saison et régionaux. Donner leur classification.

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

- ***Repérage des techniques culinaires et de pâtisserie***
  - A l'aide de la fiche technique de fabrication, relever toutes les techniques culinaires et de pâtisserie en les classant ci-dessous.

Techniques déjà réalisées *(Plusieurs fois)* *À réviser en APO*	Technique(s) réalisée(s) uniquement en atelier expérimental	Technique(s) jamais réalisée(s)
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

- ***Lister le matériel nécessaire pour la réalisation du plat sur la fiche technique.***
  - Inscrire cette liste au bas la fiche technique de fabrication rubrique « matériels de préparation et de cuisson »
- ***Identifier (surligner) sur la fiche technique de fabrication une ou plusieurs précautions à prendre liées à la sécurité alimentaire*** *(hygiène alimentaire/point critique).*

Fiche APO

Date : / /

CAP CUISINE

Consolidation des acquis, accompagnement personnalisé, orientation

La séance du jour – Que vais-je faire ?	
☐ Travail d'anticipation et de préparation d'APS	☐ Travail de consolidation des connaissances en Culture Professionnelle
☐ Travail de consolidation technique en atelier	☐ Travail de remédiation en Culture professionnelle
☐ Travail de remédiation après APS	☐ Travail lié aux séances de chef d'œuvre
☐ Travail d'évaluation	☐ Autre travail spécifique et individuel
☐ Travail lié aux séances de co-animation	
☐ Travail lié à l'orientation et PFMP	
☐ Travail d'anticipation en Culture professionnelle	

J'écris l'objectif personnel de mon activité du jour

Conseil ! Utiliser le vocabulaire suivant pour « rédiger » l'intitulé de l'objectif de la séance :

Améliorer, consolider, renforcer, peaufiner, conforter, évaluer, analyser, progresser, m'informer, dextérité, connaissance, technique, gestuelle, aisance, précision, capacité, préparer, organiser, compétence, réviser, etc…

Objectif du travail personnel du jour

……

……

J'inscris ici mes notes, mes observations, mes idées, mes points de révision, et tout ce qui me semble nécessaire d'écrire.

« Les paroles s'envolent, les écrits restent » Horace

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Compétences mobilisées et auto-positionnement : Carte n°4 – Semaine 02

Compétences	Compétences opérationnelles Compétences Sociales & comportementales	Attendus / Critères de performance / Indicateurs de succès	① - NM	② - IM	③ + Ma	④ + BM
1. Réceptionner, contrôler et stocker les marchandises dans le respect de la règlementation en vigueur et en appliquant les techniques de prévention des risques liées à l'activité	TD3 - Mettre en place les marchandises nécessaires à sa production TD5 - Collecter les informations nécessaires à sa production	CIP 1.1 - Stockage réalisé dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité en vigueur				
		CIP 1.6 - Conformité du tri des emballages				
		CIP 1.7 - Conformité des produits mis en place				
2. Collecter l'ensemble des informations et organiser sa production culinaire dans le respect des consignes et du temps imparti.	TD7 - Identifier et sélectionner les matériels nécessaires à sa production TD10 - Mettre en place et maintenir en état son espace de travail	CIP 2.3 - Pertinence des matériels sélectionnés				
		CIP 2.4 - Choix pertinent des techniques de fabrication				
		CIP 2.5 - Cohérence de l'ordonnancement des tâches				
3. Préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail tout au long de l'activité dans le respect de la règlementation en vigueur.	TD11 - Mettre en œuvre les bonnes pratiques d'hygiène, de sécurité et de santé TD13 - Réaliser les techniques préliminaires	CIP 3.3 - Réalisation et précision des pesées, des mesures				
		CIP 3.5 - Organisation rationnelle du poste de travail tout au long de l'activité				
		CIP 3.6 - Propreté de l'espace de travail				
4. Maitriser les techniques culinaires de base et réaliser une production dans le respect des consignes et des règles d'hygiène et de sécurité.	TD14 - Cuisiner	CIP 4.1 - Dextérité des gestes				
		CIP 4.7 - Respect des techniques culinaires				
		CIP 4.8 - Autocontrôle de sa production tout au long de l'activité (rectification des textures, des assaisonnements, des appoints de cuisson, etc.)				
5. Analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser et participer à la distribution selon le contexte professionnel.	TD17 - Dresser les préparations culinaires TD19 - Évaluer la qualité de ses préparations culinaires	CIP 5.1 - Respect des consignes de dressage et d'envoi				
		CIP 5.7 - Produit commercialisable				
		CIP 5.10 - Pertinence de l'analyse de son travail				
6. Communiquer en fonction du contexte professionnel et en respectant les usages de la profession.	TD20 - Communiquer au sein de son entreprise	CIP 6.3 - Qualité de l'écoute				
		CIP 6.5 - Utilisation d'un vocabulaire professionnel à l'oral comme à l'écrit				
		CIP 6.7 - Efficacité, opportunité et pertinence du compte-rendu de l'activité				

Compétences sociales et comportementales	+	-
Respecter les horaires, faire preuve de ponctualité.		
Se présenter en tenue professionnelle propre et conforme.		
Effectuer son travail en tenant compte des consignes données.		
Garder la maitrise de soi en toute circonstance.		
Faire preuve d'initiative.		
S'intégrer de manière active au sein de l'équipe.		
Faire preuve de discrétion et de respect d'autrui.		
Faire preuve de dynamisme, rapidité, vivacité, réactivité.		
Faire preuve de motivation, d'intérêt pour la formation.		
Faire preuve de curiosité professionnelle.		
Savoir s'adapter aux remarques formulées.		

Observations professeur/formateur

Semaine 02

Note sur 20 points : .....

✎ **À l'issue de l'APS et après avoir analysé mon travail et ma production, <u>je note ici les progrès à réaliser</u>**	
Compétence 1 : sur le stockage et le respect des règles d'hygiène concernant les denrées	
Compétence 2 : sur l'organisation de mon travail et de mon poste.	
Compétence 3 : sur le respect des règles d'hygiène concernant le nettoyage (poste, matériels, parties communes).	
Compétence 4 : sur mon niveau de maitrise des techniques culinaires et cuissons.	
Compétence 5 : sur la finition de mon travail, le résultat et ma capacité à bien analyser.	
Compétence 6 : sur ma façon de communiquer avec les co-équipiers, l'équipe de salle, les professeurs, les clients.	
Sur mon attitude et mon comportement	

Contrat de formation

CARTE n°4 semaine 3 / Mon poste : .....

Contexte d'apprentissage : en ce début d'année 2023 vous intégrez le restaurant gastronomique du Lycée. Le chef vous présente le nouveau menu d'hiver qui sera proposé à la clientèle durant trois semaines.

Situation professionnelle : vous consultez le tableau de roulement de la brigade, préparez et réalisez la production du plat qui vous est attribué. Une attention particulière sera portée sur la rigueur du dressage.

Je prépare mon travail de production

➲ **Identification des produits de saison et régionaux**

✐ Relever dans la fiche technique de fabrication les produits frais de pleine saison et régionaux. Donner leur classification.

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

Carte n°4

Entrées au choix :
Assiette d'huîtres du bassin
ou
Crêpes farcies aux fruits de mer

Plats au choix :
Filet de sandre au vin rouge, lardons et croustillant de légumes
ou
Pavé de bœuf sauté au poivre gratin de pommes de terre

Desserts du jour :
Salade de fruits frais de saison et sorbet
ou
Tarte fine aux pommes crème glacée à la vanille gousse

**Plats réalisés par l'équipe de salle*

➲ ***Repérage des techniques culinaires et de pâtisserie***

✐ A l'aide de la fiche technique de fabrication, relever toutes les techniques culinaires et de pâtisserie en les classant ci-dessous.

Techniques déjà réalisées *(Plusieurs fois)* *À réviser en APO*	Technique(s) réalisée(s) uniquement en atelier expérimental	Technique(s) jamais réalisée(s)
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

➲ ***Lister le matériel nécessaire pour la réalisation du plat sur la fiche technique.***

✐ Inscrire cette liste au bas la fiche technique de fabrication rubrique « matériels de préparation et de cuisson »

➲ ***Identifier (surligner) sur la fiche technique de fabrication une ou plusieurs précautions à prendre liées à la sécurité alimentaire*** *(hygiène alimentaire/point critique).*

Fiche APO

Date : / /

CAP CUISINE

Consolidation des acquis, accompagnement personnalisé, orientation

La séance du jour – Que vais-je faire ?	
☐ Travail d'anticipation et de préparation d'APS	☐ Travail de consolidation des connaissances en Culture Professionnelle
☐ Travail de consolidation technique en atelier	☐ Travail de remédiation en Culture professionnelle
☐ Travail de remédiation après APS	☐ Travail lié aux séances de chef d'œuvre
☐ Travail d'évaluation	☐ Autre travail spécifique et individuel
☐ Travail lié aux séances de co-animation	
☐ Travail lié à l'orientation et PFMP	
☐ Travail d'anticipation en Culture professionnelle	

J'écris l'objectif personnel de mon activité du jour

Conseil ! Utiliser le vocabulaire suivant pour « rédiger » l'intitulé de l'objectif de la séance :

Améliorer, consolider, renforcer, peaufiner, conforter, évaluer, analyser, progresser, m'informer, dextérité, connaissance, technique, gestuelle, aisance, précision, capacité, préparer, organiser, compétence, réviser, etc…

Objectif du travail personnel du jour

……

……

J'inscris ici mes notes, mes observations, mes idées, mes points de révision, et tout ce qui me semble nécessaire d'écrire.

« Les paroles s'envolent, les écrits restent » Horace

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Compétences mobilisées et auto-positionnement : Carte n°4 – Semaine 03

Compétences	Compétences opérationnelles Compétences Sociales & comportementales	Attendus / Critères de performance / Indicateurs de succès	① - NM	② - IM	③ + Ma	④ + BM
1. Réceptionner, contrôler et stocker les marchandises dans le respect de la règlementation en vigueur et en appliquant les techniques de prévention des risques liées à l'activité	TD3 - Mettre en place les marchandises nécessaires à sa production TD5 - Collecter les informations nécessaires à sa production	CIP 1.1 - Stockage réalisé dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité en vigueur				
		CIP 1.6 - Conformité du tri des emballages				
		CIP 1.7 - Conformité des produits mis en place				
2. Collecter l'ensemble des informations et organiser sa production culinaire dans le respect des consignes et du temps imparti.	TD7 - Identifier et sélectionner les matériels nécessaires à sa production TD10 - Mettre en place et maintenir en état son espace de travail	CIP 2.3 - Pertinence des matériels sélectionnés				
		CIP 2.4 - Choix pertinent des techniques de fabrication				
		CIP 2.5 - Cohérence de l'ordonnancement des tâches				
3. Préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail tout au long de l'activité dans le respect de la règlementation en vigueur.	TD11 - Mettre en œuvre les bonnes pratiques d'hygiène, de sécurité et de santé TD13 - Réaliser les techniques préliminaires	CIP 3.3 - Réalisation et précision des pesées, des mesures				
		CIP 3.5 - Organisation rationnelle du poste de travail tout au long de l'activité				
		CIP 3.6 - Propreté de l'espace de travail				
4. Maitriser les techniques culinaires de base et réaliser une production dans le respect des consignes et des règles d'hygiène et de sécurité.	TD14 - Cuisiner	CIP 4.1 - Dextérité des gestes				
		CIP 4.7 - Respect des techniques culinaires				
		CIP 4.8 - Autocontrôle de sa production tout au long de l'activité (rectification des textures, des assaisonnements, des appoints de cuisson, etc.)				
5. Analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser et participer à la distribution selon le contexte professionnel.	TD17 - Dresser les préparations culinaires TD19 - Évaluer la qualité de ses préparations culinaires	CIP 5.1 - Respect des consignes de dressage et d'envoi				
		CIP 5.7 - Produit commercialisable				
		CIP 5.10 - Pertinence de l'analyse de son travail				
6. Communiquer en fonction du contexte professionnel et en respectant les usages de la profession.	TD20 - Communiquer au sein de son entreprise	CIP 6.3 - Qualité de l'écoute				
		CIP 6.5 - Utilisation d'un vocabulaire professionnel à l'oral comme à l'écrit				
		CIP 6.7 - Efficacité, opportunité et pertinence du compte-rendu de l'activité				

Compétences sociales et comportementales	+	-
Respecter les horaires, faire preuve de ponctualité.		
Se présenter en tenue professionnelle propre et conforme.		
Effectuer son travail en tenant compte des consignes données.		
Garder la maitrise de soi en toute circonstance.		
Faire preuve d'initiative.		
S'intégrer de manière active au sein de l'équipe.		
Faire preuve de discrétion et de respect d'autrui.		
Faire preuve de dynamisme, rapidité, vivacité, réactivité.		
Faire preuve de motivation, d'intérêt pour la formation.		
Faire preuve de curiosité professionnelle.		
Savoir s'adapter aux remarques formulées.		

Observations professeur/formateur

Semaine 03

Note sur 20 points : .....

✎ **À l'issue de l'APS et après avoir analysé mon travail et ma production, <u>je note ici les progrès à réaliser</u>**	
Compétence 1 : sur le stockage et le respect des règles d'hygiène concernant les denrées	
Compétence 2 : sur l'organisation de mon travail et de mon poste.	
Compétence 3 : sur le respect des règles d'hygiène concernant le nettoyage (poste, matériels, parties communes).	
Compétence 4 : sur mon niveau de maitrise des techniques culinaires et cuissons.	
Compétence 5 : sur la finition de mon travail, le résultat et ma capacité à bien analyser.	
Compétence 6 : sur ma façon de communiquer avec les co-équipiers, l'équipe de salle, les professeurs, les clients.	
Sur mon attitude et mon comportement	

➲ *Les fiches techniques de fabrications :*

Bisque de crustacés	FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION **Nombre de couverts : 8**
Descriptif :	Potage onctueux et crémé à base d'étrilles, garni de queues de langoustine.

Denrées	Unités	Quantités	N° phase	Techniques	Durée
Étrille vivante	Kg	0,800	1.1	**Mettre en place le poste de travail**	
Huile d'olive	Litre	0,10	1.2	**Réaliser les préparations préliminaires** • Rincer et dégorger les étrilles. • Décortiquer les langoustines. Conserver les têtes et les carapaces. • Éplucher et laver les légumes. • Tailler en petite mirepoix les oignons et les carottes. • Écraser les gousses d'ail sans le germe. • Confectionner un bouquet garni en y rajoutant du cerfeuil et de l'estragon.	
Oignon jaune	Kg	0,100			
Carotte	Kg	0,100			
Poireau	Kg	0 ,150			
Ail	Gousse	3			
Tomate concentrée	Kg	0,080			
Bouquet garni	Pièce	1			
Cognac	Litre	0,05			
Vin blanc sec	Litre	0,20			
Crème double	Kg	0,200	1.3	**Marquer la bisque en cuisson** • Saisir vivement les crabes à l'huile d'olive et les carapaces de langoustine. • Ajouter la GA, faire suer doucement. • Flamber au cognac, ajouter le vin blanc réduire et mouiller au fumet de poisson. • Ajouter l'ail et le BG, la tomate concentrée, assaisonner. • Cuire à couvert 15 mn en écumant régulièrement • Concasser les crabes au pilon et cuire 20 mn de plus en ajoutant le riz pour la liaison.	
Beurre doux	Kg	0,050			
Sel gros	Pm				
Sel fin	Pm				
Piment d'Espelette	Pm				
Fumet de poisson	Litre	2			
Riz rond (liaison)	Pm				
Langoustine 20/30	Pièce	16			
Cerfeuil	Botte	0,5			
Estragon	Botte	0,25			
			1.4	**Terminer la bisque** • Passer la bisque au chinois étamine en foulant fortement. • Reporter à ébullition, crémer, reporter à ébullition. • Rectifier l'assaisonnement (piment d'Espelette). • Débarrasser au bain marie et tamponner de beurre.	
			1.5	**Cuire les queues de langoustines** • Cuire les queues de langoustines dans un peu de bisque à frémissement.	
			1.6	**Dresser la bisque** (selon les consignes)	

Consignes et matériel de dressage	Matériel de préparation et de cuisson

Pavé de saumon grillé, sauce à l'oseille, boulgour aux petits légumes	**FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION**
	Nombre de couverts : 8

Descriptif :	Pavé de saumon mariné et grillé servi avec une sauce à l'oseille (parfum d'acidité) accompagné d'un boulgour (gros grain de blé) aux petits légumes : carottes et topinambours.

Denrées	Unités	Quantités	N° phase	Techniques	Durée
Élément de base			**2.1**	**Mettre en place le poste de travail**	
Saumon filet	Kg	1,040	**2.2**	**Contrôler les pavés** • Désarêter si besoin.	
			2.3	**Réaliser la marinade instantanée**	
Marinade instantanée			**2.4**	**Réaliser les préparations préliminaires et taillages** • Éplucher les légumes. • Ciseler les échalotes . • Ciseler les oignons. • Tailler en brunoise les carottes. • Ciseler l'oseille et le persil plat. • Éplucher les topinambours, les tailler en macédoine. (Cuire à part « glacer »)	
Huile d'olive	Litre	0,15			
Citron	Pièce	1			
Thym frais	Pm				
Sauce à l'oseille			**2.5**	**Réaliser la réduction de la sauce** • Suer les échalotes. • Déglacer au vin blanc, réduire . • Mouiller au fumet, réduire au ¾. • Ajouter la crème, réduire à nappe.	
Fumet de poisson	Pm				
Échalote	Kg	0,060			
Beurre	Kg	0,080			
Oseille	Botte	0,5			
Crème liquide	Litre	0,12			
Vin blanc sec	Litre	0,10			
Boulgour aux légumes			**2.6**	**Réaliser le riz aux petits légumes** • Suer les oignons et la brunoise de carotte au beurre sans coloration. • Ajouter le boulgour. • Mouiller 1,5 fois, cuire à couvert . • Vérifier assaisonnement. • Ajouter les topinambours glacés et le persil ciselé avant l'envoi.	
Boulgour	Kg	0,400			
Oignon	Kg	0,100			
Carotte	Kg	0,200			
Topinambour	Kg	0,200			
Beurre	Kg	0,050			
Fumet ou fond blanc de volaille	Pm				
Persil plat	Botte	0,5	**2.7**	**Passer les pavés dans la marinade**	
			2.8	**Griller les pavés** • Quadriller, finir au four (en fonction de l'épaisseur) si besoin. Température à cœur souhaité 54°C.	
			2.9	**Terminer la sauce** • Ajouter l'oseille ciselée, chauffer, rectifier l'assaisonnement.	
			2.10	**Dresser harmonieusement**	

Consignes et matériel de dressage	**Matériel de préparation et de cuisson**

Blanquette de veau à l'ancienne, riz pilaf	**FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION**
	Nombre de couverts : 8

Descriptif :	Plat emblématique de morceau d'épaule de veau cuit dans un bouillon (pocher) puis lié en velouté et terminé à la crème et au jaune d'œuf. La garniture à l'ancienne se compose de champignons escalopés et de petits oignons glacés à blanc. Un riz pilaf accompagne ce plat.

Denrées	Unités	Quantités
Éléments de base		
Épaule de veau ou sauté de veau	Kg	1,600
Garniture aromatique		
Carotte	Kg	0.150
Oignons	Kg	0.150
Clous de girofle	Pièce	2
Blancs de poireaux	Kg	0.150
Céleri en branches	Kg	0.100
Bouquet garni	Pièce	1
Ail	Gousse	2
Mouillement		
Fond blanc de veau	Litre	2
Velouté		
Beurre	Kg	0.060
Farine	Kg	0.060
Fond blanc de cuisson	Litre	1
Crème épaisse	Kg	0.200
Œuf jaune	Pièce	0.080
Garniture à l'ancienne		
Champignons de Paris	Kg	0.250
Beurre	Kg	0.020
Citron	Pièce	0,5
Petits oignons	Kg	0.250
Beurre	Kg	0.030
Sucre semoule	Pm	
Riz pilaf		
Riz long	Kg	0,400
Oignon	Kg	0,100
Beurre doux	Kg	0,050
Fond blanc de veau	Litre	0,70
Ail	Gousse	2
Assaisonnement		
Sel gros	Pm	
Sel fin	Pm	
Poivre blanc moulu	Pm	

N° phase	Techniques	Durée
3.1	**Mettre le poste de travail en place**	
3.2	**Contrôler le calibre des morceaux de veau (30 à 40gr), blanchir la viande**	
3.3	**Réaliser les préparations préliminaires** • Préparer la garniture aromatique**.** • Éplucher et ciseler l'oignon pour le riz pilaf.	
3.4	**Marquer la blanquette en cuisson.** • 40 à 50 mn de cuisson lente à couvert).	
3.5	**Réaliser le roux blanc** • Refroidir rapidement.	
3.6	**Préparer la garniture à l'ancienne** • Glacer les petits oignons à blanc. • Escaloper les champignons et les cuire à blanc.	
3.7	**Confectionner le velouter** • Décanter la viande • Mesurer le liquide de cuisson (fond blanc) nécessaire. • L'additionner au roux blanc, cuire quelques minutes à ébullition.	
3.8	**Marquer le riz pilaf en cuisson**	
3.9	**Préparer la liaison (gourmande)** • Mélanger à froid les jaunes d'œuf et la crème.	
3.10	**Terminer la sauce de la blanquette**. • Ajouter hors du feu le mélange jaunes-crème au velouté. • Vérifier l'onctuosité et l'assaisonnement. • Passer au chinois sur les morceaux de viande, maintenir au chaud sans ébullition.	
3.11	**Dresser sans oublier la garniture à l'ancienne et le riz à part.**	

Consignes et matériel de dressage	**Matériel de préparation et de cuisson**

Panna cotta, coulis pruneaux d'Agen et Armagnac, langue de chat	**FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION**
	Nombre de couverts : 8

Descriptif :	Crème prise en gelée servie froide avec un coulis de pruneaux rehaussé à l'Armagnac servie avec des tuiles langues de chat.

Denrées	Unités	Quantités
Éléments de base		
Crème liquide	Litre	1
Sucre roux	Kg	0,200
Gélatine	Kg	0,016
Vanille (arôme ou extrait liquide)	Pm	
Coulis pruneaux Armagnac		
Pruneaux dénoyautés	Kg	0,300
Eau	Litre	0,30
Sucre	Kg	0,075
Armagnac	Pm	
Langue de chat		
Farine	Kg	0,150
Sucre glace	Kg	0,150
Beurre	Kg	0,120
Blanc d'œuf	Kg	0,160
Citron (zeste)	Pm	
Vanille extrait	Pm	

N° phase	Techniques	Durée
4.1	**Mettre le poste en place et réaliser les pesées**	
4.2	**Faire gonfler les pruneaux** • Réaliser le sirop avec l'eau et le sucre. • Incorporer dans le sirop chaud les pruneaux.	
4.3	**Réaliser la panna cotta** • Faire tremper la gélatine dans l'eau froide. • Dans une russe réunir la crème et le sucre, mélanger et porter à ébullition. • Presser la gélatine et ajouter au mélange ainsi que l'arôme vanille. • Passer au chinois étamine. • Verser dans les verrines et refroidir en cellule.	
4.4	**Réaliser l'appareil à langues de chat** • Travailler le beurre en pommade • Ajouter le sucre glace et crémer au fouet • Incorporer les blancs d'œufs • Ajouter la farine tamisée à la spatule	
4.5	**Coucher les langues de chat** • Mettre l'appareil en poche avec une douille unie de 6 mm. • Coucher des bâtonnets de 5/6 cm sur une plaque à pâtisserie graissée. • Cuire au four à 210°, surveiller la coloration. • Possibilité également de plaquer avec des chablons.	
4.6	**Réaliser le coulis** • Mixer les pruneaux égoutter avec un peu de sirop parfumer à l'Armagnac • Rectifier la consistance avec l'ajout de sirop et d'armagnac. • Passer au chinois en foulant.	
4.7	**Dresser**	

Consignes et matériel de dressage	**Matériel de préparation et de cuisson**

Contrat de formation

CARTE n°5 semaine 4 / Mon poste : .....

Contexte d'apprentissage : vous découvrez la dernière carte d'hiver du restaurant qui sera proposée à la clientèle durant 2 semaines.

Situation professionnelle : vous préparez et réalisez la production du menu/carte selon l'organisation de la brigade prévue. En cette fin de 1er semestre, vous mettez également à jour votre nouveau support de travail : cahier d'APS n°2 qui vous mènera à la certification du CAP.

Je prépare mon travail de production

Carte n°5

Menu sur 5 semaines

Entrées au choix :

Salade de chèvre chaud et miel

OU

Bisque de crustacés

Plats au choix :

Pavé de saumon grillé, sauce à l'oseille boulgour aux légumes de saison

OU

Blanquette de veau à l'ancienne, riz pilaf

Desserts du jour :

Poire pochée « Belle Hélène »

OU

Panna cotta, coulis pruneau d'Agen et Armagnac, langue de chat

**Plats réalisés par l'équipe de salle*

➲ **Identification des produits de saison et régionaux**

✐ Relever dans la fiche technique de fabrication les produits frais de pleine saison et régionaux. Donner leur classification.

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

➲ ***Repérage des techniques culinaires et de pâtisserie***

✐ A l'aide de la fiche technique de fabrication, relever toutes les techniques culinaires et de pâtisserie en les classant ci-dessous.

Techniques déjà réalisées *(Plusieurs fois)* *À réviser en APO*	Technique(s) réalisée(s) uniquement en atelier expérimental	Technique(s) jamais réalisée(s)
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

➲ ***Lister le matériel nécessaire pour la réalisation du plat sur la fiche technique.***

✐ Inscrire cette liste au bas la fiche technique de fabrication rubrique « matériels de préparation et de cuisson »

➲ ***Identifier (surligner) sur la fiche technique de fabrication une ou plusieurs précautions à prendre liées à la sécurité alimentaire*** *(hygiène alimentaire/point critique).*

Fiche APO

Date : / /

CAP CUISINE

Consolidation des acquis, accompagnement personnalisé, orientation

La séance du jour – Que vais-je faire ?	
☐ Travail d'anticipation et de préparation d'APS	☐ Travail de consolidation des connaissances en Culture Professionnelle
☐ Travail de consolidation technique en atelier	☐ Travail de remédiation en Culture professionnelle
☐ Travail de remédiation après APS	☐ Travail lié aux séances de chef d'œuvre
☐ Travail d'évaluation	☐ Autre travail spécifique et individuel
☐ Travail lié aux séances de co-animation	
☐ Travail lié à l'orientation et PFMP	
☐ Travail d'anticipation en Culture professionnelle	

J'écris l'objectif personnel de mon activité du jour

Conseil ! Utiliser le vocabulaire suivant pour « rédiger » l'intitulé de l'objectif de la séance :

Améliorer, consolider, renforcer, peaufiner, conforter, évaluer, analyser, progresser, m'informer, dextérité, connaissance, technique, gestuelle, aisance, précision, capacité, préparer, organiser, compétence, réviser, etc…

Objectif du travail personnel du jour

……

……

J'inscris ici mes notes, mes observations, mes idées, mes points de révision, et tout ce qui me semble nécessaire d'écrire.

« Les paroles s'envolent, les écrits restent » Horace

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Compétences mobilisées et auto-positionnement : Carte n°5 – Semaine 04

Compétences	Compétences opérationnelles Compétences Sociales & comportementales	Attendus / Critères de performance / Indicateurs de succès	① - NM	② - IM	③ + Ma	④ + BM
1. Réceptionner, contrôler et stocker les marchandises dans le respect de la règlementation en vigueur et en appliquant les techniques de prévention des risques liées à l'activité	TD3 - Mettre en place les marchandises nécessaires à sa production TD5 - Collecter les informations nécessaires à sa production	CIP 1.1 - Stockage réalisé dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité en vigueur				
		CIP 1.6 - Conformité du tri des emballages				
		CIP 1.7 - Conformité des produits mis en place				
2. Collecter l'ensemble des informations et organiser sa production culinaire dans le respect des consignes et du temps imparti.	TD7 - Identifier et sélectionner les matériels nécessaires à sa production TD10 - Mettre en place et maintenir en état son espace de travail	CIP 2.3 - Pertinence des matériels sélectionnés				
		CIP 2.4 - Choix pertinent des techniques de fabrication				
		CIP 2.5 - Cohérence de l'ordonnancement des tâches				
3. Préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail tout au long de l'activité dans le respect de la règlementation en vigueur.	TD11 - Mettre en œuvre les bonnes pratiques d'hygiène, de sécurité et de santé TD13 - Réaliser les techniques préliminaires	CIP 3.3 - Réalisation et précision des pesées, des mesures				
		CIP 3.5 - Organisation rationnelle du poste de travail tout au long de l'activité				
		CIP 3.6 - Propreté de l'espace de travail				
4. Maitriser les techniques culinaires de base et réaliser une production dans le respect des consignes et des règles d'hygiène et de sécurité.	TD14 - Cuisiner	CIP 4.1 - Dextérité des gestes				
		CIP 4.7 - Respect des techniques culinaires				
		CIP 4.8 - Autocontrôle de sa production tout au long de l'activité (rectification des textures, des assaisonnements, des appoints de cuisson, etc.)				
5. Analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser et participer à la distribution selon le contexte professionnel.	TD17 - Dresser les préparations culinaires TD19 - Évaluer la qualité de ses préparations culinaires	CIP 5.1 - Respect des consignes de dressage et d'envoi				
		CIP 5.7 - Produit commercialisable				
		CIP 5.10 - Pertinence de l'analyse de son travail				
6. Communiquer en fonction du contexte professionnel et en respectant les usages de la profession.	TD20 - Communiquer au sein de son entreprise	CIP 6.3 - Qualité de l'écoute				
		CIP 6.5 - Utilisation d'un vocabulaire professionnel à l'oral comme à l'écrit				
		CIP 6.7 - Efficacité, opportunité et pertinence du compte-rendu de l'activité				

Compétences sociales et comportementales	+	-
Respecter les horaires, faire preuve de ponctualité.		
Se présenter en tenue professionnelle propre et conforme.		
Effectuer son travail en tenant compte des consignes données.		
Garder la maitrise de soi en toute circonstance.		
Faire preuve d'initiative.		
S'intégrer de manière active au sein de l'équipe.		
Faire preuve de discrétion et de respect d'autrui.		
Faire preuve de dynamisme, rapidité, vivacité, réactivité.		
Faire preuve de motivation, d'intérêt pour la formation.		
Faire preuve de curiosité professionnelle.		
Savoir s'adapter aux remarques formulées.		

Observations professeur/formateur

Semaine 04

Note sur 20 points : .....

✎ **À l'issue de l'APS et après avoir analysé mon travail et ma production, <u>je note ici les progrès à réaliser</u>**	
Compétence 1 : sur le stockage et le respect des règles d'hygiène concernant les denrées	
Compétence 2 : sur l'organisation de mon travail et de mon poste.	
Compétence 3 : sur le respect des règles d'hygiène concernant le nettoyage (poste, matériels, parties communes).	
Compétence 4 : sur mon niveau de maitrise des techniques culinaires et cuissons.	
Compétence 5 : sur la finition de mon travail, le résultat et ma capacité à bien analyser.	
Compétence 6 : sur ma façon de communiquer avec les co-équipiers, l'équipe de salle, les professeurs, les clients.	
Sur mon attitude et mon comportement	

Contrat de formation

CARTE n°5 semaine 5 / Mon poste : .....

Contexte d'apprentissage : vous découvrez la dernière carte d'hiver du restaurant qui sera proposée à la clientèle durant 2 semaines.

Situation professionnelle : vous préparez et réalisez la production du menu/carte selon l'organisation de la brigade prévue. En cette fin de 1er semestre, vous mettez également à jour votre nouveau support de travail : cahier d'APS n°2 qui vous mènera à la certification du CAP.

Je prépare mon travail de production

➲ **Identification des produits de saison et régionaux**

✐ Relever dans la fiche technique de fabrication les produits frais de pleine saison et régionaux. Donner leur classification.

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

Carte n°5

Entrées au choix :
Salade de chèvre chaud et miel
ou
Bisque de crustacés

Plats au choix :
Pavé de saumon grillé, sauce à l'oseille boulgour aux légumes de saison
ou
Blanquette de veau à l'ancienne, riz pilaf

Desserts du jour :
Poire pochée « Belle Hélène »
ou
Panna cotta, coulis pruneau d'Agen et Armagnac, langue de chat

**Plats réalisés par l'équipe de salle*

➲ ***Repérage des techniques culinaires et de pâtisserie***

✐ A l'aide de la fiche technique de fabrication, relever toutes les techniques culinaires et de pâtisserie en les classant ci-dessous.

Techniques déjà réalisées *(Plusieurs fois)* *À réviser en APO*	Technique(s) réalisée(s) uniquement en atelier expérimental	Technique(s) jamais réalisée(s)
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

➲ ***Lister le matériel nécessaire pour la réalisation du plat sur la fiche technique.***

✐ Inscrire cette liste au bas la fiche technique de fabrication rubrique « matériels de préparation et de cuisson »

➲ ***Identifier (surligner) sur la fiche technique de fabrication une ou plusieurs précautions à prendre liées à la sécurité alimentaire*** *(hygiène alimentaire/point critique).*

Fiche APO

Date : / /

CAP CUISINE

Consolidation des acquis, accompagnement personnalisé, orientation

La séance du jour – Que vais-je faire ?	
☐ Travail d'anticipation et de préparation d'APS	☐ Travail de consolidation des connaissances en Culture Professionnelle
☐ Travail de consolidation technique en atelier	☐ Travail de remédiation en Culture professionnelle
☐ Travail de remédiation après APS	☐ Travail lié aux séances de chef d'œuvre
☐ Travail d'évaluation	☐ Autre travail spécifique et individuel
☐ Travail lié aux séances de co-animation	
☐ Travail lié à l'orientation et PFMP	
☐ Travail d'anticipation en Culture professionnelle	

J'écris l'objectif personnel de mon activité du jour

Conseil ! Utiliser le vocabulaire suivant pour « rédiger » l'intitulé de l'objectif de la séance :

Améliorer, consolider, renforcer, peaufiner, conforter, évaluer, analyser, progresser, m'informer, dextérité, connaissance, technique, gestuelle, aisance, précision, capacité, préparer, organiser, compétence, réviser, etc…

Objectif du travail personnel du jour

……

……

J'inscris ici mes notes, mes observations, mes idées, mes points de révision, et tout ce qui me semble nécessaire d'écrire.

« Les paroles s'envolent, les écrits restent » Horace

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Compétences mobilisées et auto-positionnement : Carte n°5 – Semaine 05

Compétences	Compétences opérationnelles Compétences Sociales & comportementales	Attendus / Critères de performance / Indicateurs de succès	① - NM	② - IM	③ + Ma	④ + BM
1. Réceptionner, contrôler et stocker les marchandises dans le respect de la règlementation en vigueur et en appliquant les techniques de prévention des risques liées à l'activité	TD3 - Mettre en place les marchandises nécessaires à sa production TD5 - Collecter les informations nécessaires à sa production	CIP 1.1 - Stockage réalisé dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité en vigueur				
		CIP 1.6 - Conformité du tri des emballages				
		CIP 1.7 - Conformité des produits mis en place				
2. Collecter l'ensemble des informations et organiser sa production culinaire dans le respect des consignes et du temps imparti.	TD7 - Identifier et sélectionner les matériels nécessaires à sa production TD10 - Mettre en place et maintenir en état son espace de travail	CIP 2.3 - Pertinence des matériels sélectionnés				
		CIP 2.4 - Choix pertinent des techniques de fabrication				
		CIP 2.5 - Cohérence de l'ordonnancement des tâches				
3. Préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail tout au long de l'activité dans le respect de la règlementation en vigueur.	TD11 - Mettre en œuvre les bonnes pratiques d'hygiène, de sécurité et de santé TD13 - Réaliser les techniques préliminaires	CIP 3.3 - Réalisation et précision des pesées, des mesures				
		CIP 3.5 - Organisation rationnelle du poste de travail tout au long de l'activité				
		CIP 3.6 - Propreté de l'espace de travail				
4. Maitriser les techniques culinaires de base et réaliser une production dans le respect des consignes et des règles d'hygiène et de sécurité.	TD14 - Cuisiner	CIP 4.1 - Dextérité des gestes				
		CIP 4.7 - Respect des techniques culinaires				
		CIP 4.8 - Autocontrôle de sa production tout au long de l'activité (rectification des textures, des assaisonnements, des appoints de cuisson, etc.)				
5. Analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser et participer à la distribution selon le contexte professionnel.	TD17 - Dresser les préparations culinaires TD19 - Évaluer la qualité de ses préparations culinaires	CIP 5.1 - Respect des consignes de dressage et d'envoi				
		CIP 5.7 - Produit commercialisable				
		CIP 5.10 - Pertinence de l'analyse de son travail				
6. Communiquer en fonction du contexte professionnel et en respectant les usages de la profession.	TD20 - Communiquer au sein de son entreprise	CIP 6.3 - Qualité de l'écoute				
		CIP 6.5 - Utilisation d'un vocabulaire professionnel à l'oral comme à l'écrit				
		CIP 6.7 - Efficacité, opportunité et pertinence du compte-rendu de l'activité				

Compétences sociales et comportementales	+	-
Respecter les horaires, faire preuve de ponctualité.		
Se présenter en tenue professionnelle propre et conforme.		
Effectuer son travail en tenant compte des consignes données.		
Garder la maitrise de soi en toute circonstance.		
Faire preuve d'initiative.		
S'intégrer de manière active au sein de l'équipe.		
Faire preuve de discrétion et de respect d'autrui.		
Faire preuve de dynamisme, rapidité, vivacité, réactivité.		
Faire preuve de motivation, d'intérêt pour la formation.		
Faire preuve de curiosité professionnelle.		
Savoir s'adapter aux remarques formulées.		

Observations professeur/formateur

Semaine 05

Note sur 20 points : .....

✎ **À l'issue de l'APS et après avoir analysé mon travail et ma production, <u>je note ici les progrès à réaliser</u>**	
Compétence 1 : sur le stockage et le respect des règles d'hygiène concernant les denrées	
Compétence 2 : sur l'organisation de mon travail et de mon poste.	
Compétence 3 : sur le respect des règles d'hygiène concernant le nettoyage (poste, matériels, parties communes).	
Compétence 4 : sur mon niveau de maitrise des techniques culinaires et cuissons.	
Compétence 5 : sur la finition de mon travail, le résultat et ma capacité à bien analyser.	
Compétence 6 : sur ma façon de communiquer avec les co-équipiers, l'équipe de salle, les professeurs, les clients.	
Sur mon attitude et mon comportement	

Fin du 1er cahier d'APS du 1er semestre

2ème année de formation CAP Cuisine

Important : mettre à jour le second cahier d'APS