

Nom du plat de conception :
Filet de rouget en 2 services, sauce poulette au basilic, croustillant de moules au fenouil confit, petite bohémienne
 - À remplir par le candidat - 4 couverts

PANIER Denrées disponibles	U	Quantité
- Rayer les denrées non choisies -		
POISSONNERIE		
Arête de poisson	Kg	0,350
Rouget barbet 250 g	Pce	4
Moule de bouchot	Kg	1
CREMERIE		
Beurre	Kg	0,250 0,125
Crème liquide	L	0,40 0,3
Œuf	Pce	4
LEGUMERIE		
Aubergine	Kg	0,400 0,2
Basilic	Botte	0,25
Carotte	Kg	0,200
Champignon de Paris	Kg	0,200
Ciboulette	Botte	0,25
Citron	Pce	3
Courgette	Kg	0,400 0,2
Echalote	Kg	0,200
Fenouil	Kg	0,300
Oignon gros	Kg	0,100
Persil plat	Botte	0,25
Poireau	Kg	0,500 0,25
Poivron rouge	Kg	0,200 0,1
Tomate TV	Kg	0,300 0,15
ECONOMAT		
Farine	Kg	0,050
Feuille de brick	Pce	4
Huile d'olive	L	0,20
Mie de pain	Kg	0,100
Olive noire	Kg	0,030
Riz long	Kg	0,150 0,08
Sucre semoule	Kg	0,060
CAVE		
Vin blanc	L	0,30

Descriptif PROFESSIONNEL
 du plat de conception (Présentation synthétique)

Rouget en 2 services
 -4 filets cuits sous la salamandre côté peau
 -4 filets panés côté chair (chapelure+olives hachées), sauté

Croustillant de moules au fenouil
 -samoussas garnis de macédoine de fenouil étuvé et moules marinière décoquillée

Sauce poulette au basilic
 -jus de moule au basilic crémé, lié au jaune d'œuf et foie de rouget

bohémienne
 -riz pilaf mouillé au fumet de poisson mélangé avec mini ratatouille, dressé dans un cylindre de carotte et vert de poireau, gratiné au parmesan et chapelure

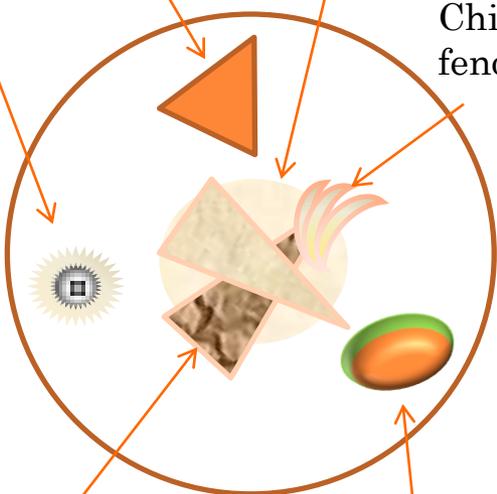
champignon
 -champignons tournés et cuit à blanc.

dressage
 Au centre la sauce, puis les filets en quinconce
 Autour les garniture, déco : chips de fenouil

champignon

samossa

Sauce



Chips de fenouil

Filets de rouget

bohémienne



Plat imposé : **FRICASSEE DE CUISSE DE VOLAILLE**
Pour 8 personnes

LEGENDE :
C1 commis 1
C2 commis 2
Ch chef
Démo (démonstration)

préparation ———→
cuisson/surveillance - - - - -→
net : nettoyage ······→

SUJET n° 3

Phases Techniques	Temps	10'	20'	30'	40'	50'	1H	10'	20'	30'	40'	50'	2H	10'	20'	30'	40'	50'	3H	Observations	
Plat imposé																					
1.1 Réaliser les phases préliminaires.	20'	C1	→																		
1.2 Découper les cuisses de volaille.	20'		C1	→																	Manchonner les pilons
1.3 Réhydrater foud blanc.	10'				C1	→															
1.4 Cuire la fricassée.	5'/25'					C1	→														Vérifier régulièrement
1.5 Escaloper les champignons et les cuire à blanc.	15'/10'									C1	→		C1	→							4CS d'eau + jus citron+ sel +beurre
1.6 Glacer à blanc les petits oignons.	5'/10'																				
1.7 Tourner légumes et les glacer à blanc.	20'/10'						Démo	→		C1+C2	→										
1.8 Décanter, crémier, réduire et rectifier.	15'									C1	→										Garder au chaud au BM
1.9 Dresser, envoyer.	10'																				
Plat de conception																					
À remplir par le candidat		Filet de rouget en 2 services, sauce poulette au basilic, croustillant de moules au fenouil confit, petite bohémienne																			
2.1 Lever les filets, réaliser le fumet/paner les filets de rouget	30'+10'/20'		CH	→						C2	→										
2.2 Cuire les moules marinées	10'/10'																				
2.3 Réaliser la garniture fenouil	15'/25'																				Garder 4 lamelles pour chips
2.4 Réaliser la bohémienne et cuire le riz pilaf	50'/20'																				
2.5 Tourner les champignons	20'/10'																				
2.6 Préparer la sauce poulette	25'																				Garder au chaud au BM
2.7 Sauter/cuire à la salamandre les filets	10'																				
2.8 Réaliser les samoussas	30'/15'																				
2.9 Finition/dressage	10'																				

Analyse du plat du commis