



CAP CUISINE / LES LIVRES



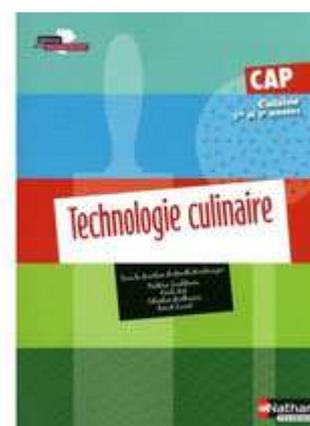
[La Cuisine de Référence, Michel Maincent, Editions Bpi](#)
(environ 32€).

Si vous ne devez acheter qu'un livre, c'est celui-ci, c'est LE livre à avoir absolument pour pouvoir préparer son CAP Cuisine en candidat libre.

Avec plus de 1000 pages, il permet d'acquérir toutes les techniques de base qu'il est indispensable de connaître et de maîtriser pour être à l'aise à l'examen.

[Technologie Culinaire, Nathan](#)
(16€)

Voici le 2ème livre préparant à l'épreuve de théorie..



[Prévention Santé Environnement, Nathan](#)
(10€)

Ce livre prépare à l'épreuve de Prévention Santé Environnement (avant Vie Sociale et Professionnelle), qui est commune à toutes les séries.



Les épreuves obligatoires du CAP cuisine sont les suivantes:

- EP1 APPROVISIONNEMENT ET ORGANISATION
- EP2 PRODUCTIONS CULINAIRES (y compris PREVENTION SANTE ENVIRONNEMENT)
- EP3 COMMUNICATION COMMERCIALISATION

+la « prévention santé environnement » est une épreuve écrite..

EP1: approvisionnement et organisation

Durée: 2h30

Livre de révision conseillé: technologie culinaire, édition BPI

- La "**théorie**" ([Approvisionnement et Organisation](#)), est une épreuve écrite, d'une durée de 2h30, à coefficient 4. Elle consiste à évaluer nos connaissances sur les règles d'hygiène, l'organisation en cuisine, la connaissance des produits (viandes, poisson), des risques sanitaires, des bases en cuisine (savoir les étapes de la réalisation d'une sauce ou d'un fond par exemple, connaître les différentes tailles de légumes, etc.).



EP2: Productions culinaires

Durée: 4h30

Consiste à préparer entrée + plat ou plat + dessert, pour 4 à 8 personnes.

Livre de révision: la cuisine de référence, éditions BPI

La **pratique** ([Productions culinaires](#)), la partie la plus importante et celle qui inquiète le plus. Elle dure 4h30 en tout (je reviendrai plus loin sur le [déroulement détaillé de l'épreuve](#)), et a un coefficient de 12. Elle consiste à vous évaluer en situation professionnelle, vous devrez réaliser entrée + plat ou plat + dessert, pour 4 ou 8 personnes. Plusieurs examinateurs regardent vos gestes, techniques, habitudes, pour remplir une grille qui définira votre note.

EP2: Prévention santé environnement

Durée: 1h

Particularité: commun aux CAP

La **PSE** ([Prévention Santé Environnement](#)) est la deuxième épreuve écrite. Elle dure 1h est à un coefficient 1. Elle n'est pas en lien avec la cuisine et est commune à tous les CAP. Il s'agit de petits textes qui donnent des situations différentes de personnes. Des questions suivent en rapport avec ces textes, les réponses sont soit dans le texte ou proviennent de vos connaissances. Elles traitent des contrats professionnels (cdi, cdd, contrat saisonnier, etc), des premiers gestes de secours, de budget (savoir gérer un budget), des entreprises (connaître quelques sigles). Si vous êtes déjà dans la vie active, les questions de budget et de contrats professionnels seront simples pour vous.



EP3: Communication commercialisation

Durée: 10min

Consiste à présenter une recette, type « fiche technique » à un jury **L'oral** ([Commercialisation et Distribution de la production culinaire](#)), qui dure 10 minutes et qui suit l'épreuve pratique, d'un coefficient 1. Pour moi il a eu lieu juste à côté de la cuisine, dans le restaurant du CFA dans lequel j'ai passé mes épreuves. Pour cette épreuve, il faut préparer une fiche technique telles qu'elles sont faites dans le livre "La Cuisine de Référence", avec une recette que vous aimez faire et que vous maîtrisez. Vous devrez la prendre en photo et l'ajouter à votre fiche, en couleur. La recette est complètement libre. Vous devrez donc présenter cette recette au jury, de façon commerciale, sans termes techniques, comme si vous vouliez la vendre à un client. Ensuite le jury vous posera quelques questions mais cette épreuve vise à juger votre aptitude à communiquer.

Le CAP totalise donc 360 points en épreuves pratiques, dont 80 en théorie, 20 en PSE, 240 en pratique, et 20 à l'oral. J'ai totalisé 229.50 points, ce qui me fait une moyenne de 12.75/20 pour mon CAP.



Fiche ½ : matériel

Le jour de l'examen, il faudra se présenter avec sa tenue et une partie de son matériel.
La tenue de cuisine est composée de l'ensemble:

- veste de cuisine
- pantalon de cuisine
- tablier
- chaussure de cuisine
- calot





Fiche 2/2 : matériel

Le matériel à avoir:

- ensemble de couteaux
- zesteur
- cannelure
- vide pomme
- cuillère parisienne
- économètre
- louche
- maryse
- fouet
- spatule exoglass
- corne
- spatule plate à pâtisserie (pour lisser les mousses)
- pince à spaghetti
- pince en inox pour retourner les viandes et poissons
- paire de ciseaux
- poches à douilles jetables
- quelques douilles (unies et cannelées)
- rouleau à pâtisserie
- pique-tarte (ou une fourchette)



- + torchons
- + balance pour peser



Organiser la préparation au CAP

C'est très important avant tout projet de s'organiser et encore plus pour un examen que vous présenter tout seul!

Mes outils :

- **Les livres** que je lis et je fais des fiches (par exemple, je m'entraîne à l'**épreuve pratique** en suivant les indications du livre de référence du BEP/CAP cuisine: [La cuisine de référence: Techniques et préparations de base, fiches techniques de fabrication](#), de Michel Maincent-Morel, aux éditions BPI)
- **Fiches entrées/plats/ desserts** : je fonctionne par thématiques et j'associe une vidéo trouvée sur internet. Il faut savoir que l'académie de Versailles propose de nombreuses [vidéos en ligne](#). Elles sont très bien faites et nous montrent les techniques et préparations de base. Il suffit de cliquer sur le menu « cuisine » et tous les modules vont se dérouler.
- Pour ce qui est des **épreuves écrites**, je vais réviser les annales des années précédentes ainsi que les examens N-1, N-2, N-3
- Et sinon, vous avez la possibilité de faire des cours en 1semaine pour préparer les bases par exemple : l'atelier des chefs ou l'atelier des sens



Soupes, potages, veloutés...



- Consommé de bœuf brunoise
- Consommé de volaille madrilène aux paillettes
- Soupe à l'oignon gratinée
- Potage cultivateur
- Potage parisien
- Soupe au pistou
- Potage Julienne Darblay
- Potage parmentier
- Gaspacho andalou
- Crème vichyssoise
- Potage saint-germain aux croûtons
- Potage Conti
- Velouté Dubarry
- Crème Agnès Sorel
- Crème Dieppoise
- Soupe de poisson façon bouillabaisse
- Bisque de crustacés



Hors d'œuvre froids

- Crudités variées: céleri
- rémoulade
- Macédoine de légumes
mayonnaise
- Légumes à la grecque
- Salade façon niçoise
- Avocats aux crevettes
- Asperges sauce mousseline
- Melon frappé nature et cocktail
de melon
- Tartare de saumon



Les œufs



- Œufs farcis façon Chimay
- Œufs mollets florentine
- Œufs à la gelée et au jambon
- Œufs pochés toupinel
- Œufs cocotte à la crème
- Œufs brouillés portugaise
- Omelettes aux fines herbes, au champignons, au jambon et aux oignons
- Omelettes plates à l'espagnole



Les poissons



- Darnes de colin pochées, beurre fondu
- Tronçons de turbot poché, sauce hollandaise
- Truites pochées au court-bouillon, beurre blanc
- Saumon froid en gelée, sauce andalouse (ou en bellevue)
- Truite de mer en écaille de tomates et courgettes, beurre au fenouil
- Mousseline de merlan arlequin
- Truites au riesling
- Filet de sole dieppoise
- Filets de sole bonne-femme
- Filets de barbue Dugléré
- Lotte à l'américaine
- Soles rouennaise
- Matelote d'anguilles, façon bourguignonne
- Soles grillées, beurre d'anchois
- Soles ou merlan frits au citron
- Soles colbert
- Soles ou truites « meunière »
- Filet de saint-Pierre à l'oseille
- Duo de cabillaud et de morue, purée de pommes de terre à l'huile d'olive
- Merlans à l'anglaise



Les crustacés



- Moules marinière
- Moules farcies
- Coquilles saint-Jacques au gratin
- Huitres chaudes à la duxelles de champignons
- Écrevisses à la nage
- Pilaf de fruits de mer



Les viandes pochées



- Pot au feu
- Blanquette de veau à l'ancienne
- Travers de porc laqué au miel et au gingembre

Les viandes rôties et les viandes poêlées

- Contre-filets rôtis, jardinière de légumes
- Carré d'agneau aux primeurs
- Gigot d'agneau rôti, gratin de pommes de terre
- Carré de veau poêlé choisy
- Carré de porc rôti boulangère



Les volailles

- Poularde pochée sauce suprême, riz pilaf
- Poulets sautés chasseur
- Poulets sautés façon vallée d'auge
- Poulets rôtis
- Pintadeaux rôtis sur canapés
- Poulets cocotte grand-mère
- Râble de lapereau farci, champignons sauvages à la crème
- Canetons aux navets
- Canetons à l'orange
- Poulets grillés à l'américaine
- Fricassée de volaille à l'ancienne
- Curry de volaille riz madras
- Coq au vin
- Lapereaux aux champignons
- Civet de lièvre à la française
- Jambonnettes de canetons à l'orange
- Magret de canard au poivre vert
- Cari poulet



Les garnitures d'accompagnement



- Légumes cuits à l'anglaise et liés au beurre
- Pommes de terre à l'anglaise
- Pommes purée ou purée parmentier
- Légumes cuits à blanc
- Légumes glacés à blanc
- Petits pois à la française
- Haricots secs au beurre
- Légumes braisés
- Pommes boulangère
- Spaghettis au beurre
- Riz pilaf ou pilaw, nature et créole
- Pommes sautées à cru
- Pommes de terre rissolées
- Pommes de terre traitées à la friture
- Pommes croquettes
- Gratin de pommes de terre au fromage
- Flans de légumes
- Gratin de courgettes
- Petits légumes farcis façon niçoise



Les desserts



- Crème renversée au caramel
- Œufs à la neige
- Mousse au chocolat
- Charlotte aux poires, charlotte aux framboises
- Bavarois rubanné
- Fruits condé
- Pudding diplomate ou pudding de cabinet
- Riz à l'impératrice
- Beignets de pommes
- Soufflés à la liqueur
- Crêpes au sucre
- Entremets façon Singapour
- Moka
- Choux chantilly
- Choux à la crème, éclairs
- Tarte aux pommes
- Tarte aux pommes à l'alsacienne
- Tartes feuilletées aux fruits
- Tarte aux poires et crème d'amandes
- Tarte au citron
- Tarte au chocolat
- Pithiviers
- Mille-feuille
- Savarin chantilly
- Entremets façon tiramisu
- Entremets au fromage blanc et aux fruits rouges
- Opéra
- Entremets façon forêt noire
- Feuillantine aux framboises, crème légère à la pistache
- Miroir passion-framboise
- Salade de fruits