

CUISINE



METIER N°

34



40èmes Olympiades des métiers

GUIDE DE PREPARATION AUX SELECTIONS REGIONALES

CUISINE



« Vous venez de vous inscrire aux concours régionaux des 40èmes Olympiades des Métiers, et je tenais à vous en féliciter.

Il s'agit de la première étape d'une compétition internationale, les jeux mondiaux des métiers, qui se déroulent tous les deux ans dans un pays du monde. Plus de 650 jeunes garçons et filles de moins de 22 ans, venus de tous les continents, s'y mesurent pacifiquement au cours de cette grande fête de la jeunesse et des métiers, dans l'exercice d'une activité professionnelle.

La seconde étape sont les finales nationales qui permettront la constitution de l'Equipe de France des Métiers. Cette équipe aura l'honneur de participer à la compétition internationale, à Calgari (Canada) en septembre 2009.

Vous êtes apprenti(e), étudiant(e), lycéen(ne), salarié(e), sous contrat de travail en alternance ; aujourd'hui, vous avez toutes vos chances de participer aux finales et au concours international en améliorant toutes les compétences que vous avez déjà acquises.

Une fois sélectionné(e) pour les finales nationales, et ensuite dans l'Equipe de France, vous recevrez un perfectionnement dans votre métier, et pour les titulaires de l'Equipe de France, une préparation physique et mentale.

Mais pour accroître d'ores et déjà vos chances de succès, nous avons préparé pour vous un guide vous donnant des pistes de progression pour votre métier. Il peut vous être une aide précieuse.

Avec tous mes encouragements. »

Marie-Thérèse GEFROY

Présidente du COFOM



LA PREPARATION TECHNIQUE

Mot du Délégué Technique National:

Vous voici sur le point d'accomplir une première étape au concours régional des métiers. Le choix, qui est le vôtre d'entrer dès à présent dans l'aventure Olympiades des Métiers, vous permettra de découvrir de nouvelles méthodes de travail, d'entrer en contact avec d'autres jeunes de différentes régions et de différents métiers.

Rejoindre « l'équipe de France des métiers » est une formidable aventure et une expérience professionnelle unique. C'est ainsi que vous devez savoir que rien ne s'acquiert dans la facilité, et qu'il vous faudra faire preuve de persévérance, de patience, mais aussi de beaucoup de courage.

Nous sommes sûrs de compter sur votre dynamisme et votre savoir faire, afin d'honorer votre métier, votre région.

Espérant vous retrouver dans l'équipe de France,

Je vous souhaite bon courage !

Le Délégué Technique National

CUISINE



Présentation de l'expert :

↪ **Profession :**

↪ **Parcours Olympiades :**

↪ **Activités :**

CUISINE



DESCRIPTIF DU METIER DE CUISINE aux Olympiades internationales

Le candidat doit réaliser, seul, les tâches suivantes :

- **amuse-gueules chauds et froids**
- **plats à base d'œufs et de fromage**
- **soupes et sauces**
- **poissons et fruits de mer**
- **plats chauds et froids de viande, gibier et volaille**
- **garnitures et accompagnements**
- **plats de légumes et pommes de terre**
- **salades**
- **desserts chauds et froids, glaces**
- **plats internationaux/globaux**

Les tâches demandées sont :

- **mise en place (matériel)**
- **préparations générales, préparation des ingrédients, préparation des plats, découpage et assaisonnement, rangement et propreté de l'espace de travail**
- **préparation des produits crus, méthodes appropriées de conservation de la nourriture**

CUISINE



- **préparation des ustensiles de cuisine**
- **préparation et découpage des pommes de terre et légumes**
- **désossage, découpage et répartition de la viande crue et du gibier**
- **découpage du poisson et préparation de filets**
- **ficelage et découpage de la volaille**
- **préparation de bouillon, sauces, farces, garnitures, pâtes à tartes, pâtes liquides, crèmes ...**
- **préparation d'amuse-gueules, soupes, poissons, fruits de mer, viande, gibier et volaille, légumes, salades et desserts**
- **choix, disposition et accompagnement de plats froids**
- **découpage, disposition et accompagnement de plats de poisson, de viande, de gibier et de volailles**
- **préparation de desserts**
- **préparation de recettes**
- **ingrédients et quantités en fonction des tâches demandées.**

Pour tous les jours du concours, pendant le temps assigné pour le travail, le candidat pourra consulter ses livres aussi souvent et aussi longtemps qu'il le désire.



COMMENT SE PREPARER pour les sélections régionales Compétences visées

Le candidat devra savoir mettre en oeuvre et réaliser :

- ↪ **des amuses bouches**
- ↪ **des oeufs**
- ↪ **des soupes froids ou chauds**
- ↪ **des sauces**
- ↪ **des poissons et fruits de mer**
- ↪ **des viandes, gibiers, volailles**
- ↪ **des garnitures d'accompagnement**
- ↪ **des plats internationaux**
- ↪ **des desserts et glacés**

Nota :

La présentation étant un des facteurs déterminant ou essentiel, la connaissance de techniques complémentaires est souhaitée :

- **bonnes notions des décors chauds et froids en cuisine**
- **approche des techniques de travail du sucre, chocolat, pastillage ...**

CUISINE



Techniques à développer/maîtriser

Le candidat devra être de haut niveau quant à la maîtrise :

- ↪ **des techniques gestuelles de base**
- ↪ **des modes de cuisson**
- ↪ **des préparations et techniques culinaires et pâtisseries**
- ↪ **de l'organisation de la production et de l'envoi**
- ↪ **de la réception, du stockage, des produits**
- ↪ **du respect des règles d'hygiène**

Temps

- ↪ **7 heures d'épreuve (production, envoi et nettoyage) par jour.**



COMMENT SE PREPARER pour les sélections régionales

Exercices d'application à compétence régionale

Durée de réalisation en fonction des moyens utilisés

→ Exercices :

Confectionner diverses farces (pour viandes, poissons, volailles, légumes)

Confectionner une terrine (pour viandes, poissons, volailles, légumes, gibier)

Confectionner des pâtes fraîches (nouilles, ravioles)

Confectionner des tartes aux fruits, citron, gâteau au chocolat (pâte, appareil, crème, assemblage au choix)

Confectionner un nougat glacé

Travailler les décors en sucre, au chocolat

CUISINE



COMMENT SE PREPARER pour les sélections régionales

Exercices d'application à compétence nationale

→ Exercice n° 1 :

Sujet pour une journée (7 heures)

Repas pour 4 personnes.

ENTREE VEGETARIENNE

✓ 3 éléments

✓ 2 sauces

Service à l'assiette.

FEUILLETE DE POISSON

✓ sauce et garniture au choix (feuilletage confectionné la veille en mise en place)

Service à l'assiette.

SELLE D'AGNEAU FARCIE

✓ 1 sauce

✓ 2 garnitures de légumes au choix

✓ 1 garniture de pommes de terre

Service sur plat.

CUISINE



DESSERT A BASE D'UN FRUIT

- ✓ 3 préparations différentes
- ✓ décors au choix

Service à l'assiette.



COMMENT SE PREPARER pour les sélections régionales

Exercices d'application à compétence nationale

➔ Exercice n° 2 :

Sujet pour une journée (7 heures)

Repas pour 4 personnes.

TERRINE DE GIBIER

Pour 6 personnes / 2 garnitures / sauce à part

Service sur plateau avec deux assiettes à côté.

- ✓ le choix de la recette pour la terrine est libre
- ✓ le plateau doit contenir 4 portions de terrine et les tranches ne doivent pas être lustrées
- ✓ les deux assiettes doivent contenir une portion de terrine avec garnitures et sauce.

TARTARE DE SAUMON

- ✓ service sur 4 assiettes
- ✓ garniture et décoration au choix

CUISINE



BANDE AUX FRUITS FRAIS

Pour 6 personnes

Service sur plateau avec deux assiettes à côté.

- ✓ **la bande de fruits doit être composée de pâte feuilletée**
- ✓ **crème pâtissière**
- ✓ **fruits au choix**
- ✓ **nappage**

Les portions sont présentées sur un plateau et 2 sur assiettes.

CREME RENVERSEE AU CARMEL

Service sur 4 assiettes.

La crème renversée doit être servie à l'assiette avec décoration et garniture au choix.



COMMENT SE PREPARER pour les sélections régionales

Exercices d'application à compétence nationale

→ Exercice n° 3 :

Sujet pour une journée (7 heures)

Préparation du menu conçu à partir d'un panier.

Repas pour 4 personnes.

ENTREE FROIDE

Servie sur l'assiette, le choix est libre.

ENTREE CHAUDE DE POISSON/FRUITS DE MER AVEC SAUCE ET GARNITURE

- ✓ le choix des ingrédients est libre
- ✓ le plat doit être composé majoritairement avec des poissons, des fruits de mer ou une composition des deux.

PLAT PRINCIPAL AVEC FECULENTS ET LEGUMES

Servi sur l'assiette.

- ✓ le plat doit être composé avec des viandes,
- ✓ accompagnement de féculents et des légumes appropriés.

CUISINE



DESSERT

Servi sur l'assiette.

Le dessert peut être chaud, froid, glacé ou encore une combinaison des trois.



COMMENT SE PREPARER pour les sélections régionales

Exercices d'application à compétence nationale

→ Exercice n° 4 :

Sujet pour une journée (7 heures)

Repas pour 4 personnes.

Caille farcie au riz sauvage et foie gras de canard

Filet de porc aux pommes fruits

Pâtes fraîches aux épinards

Légumes tournés (3 sortes)

Service sur assiette

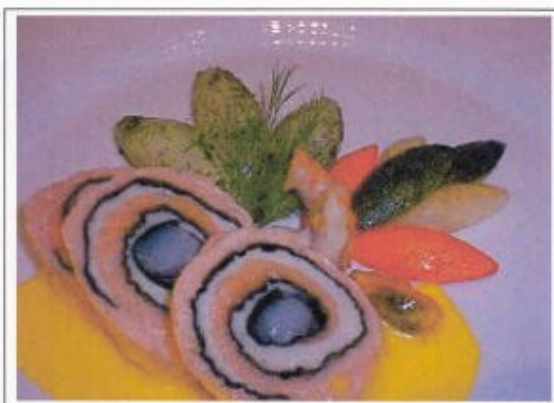
Décors au choix

Crème bavaroise en trois étages

COMMENT SE PREPARER pour les sélections régionales Exemples de présentation



Terrine de poissons farcie avec St-Jacques et moules



Roulade de saumon et de poisson blanc



Poitrine de canard farcie de foie de volaille, légumes du panier



Mousse aux deux chocolats