

HICHAM YOUSSEF

Kit du candidat libre en CAP cuisine

Procédure d'inscription, fiches techniques et
programme de préparation



<https://cuisinedebase.com>

Table des matières

1.Introduction.....	4
2.La procédure d'inscription au CAP cuisine en candidat libre:.....	7
3.Les livres à acheter:.....	9
4.Le matériel du cuisinier.....	10
La tenue du cuisinier.....	10
5.Décryptage de l'épreuve pratique.....	12
Réalisation de la production de cuisine.....	12
Production culinaire.....	12
Compte-rendu d'activité.....	13
6.Décryptage de l'épreuve pratique.....	14
Organisation de la production de cuisine (EP1).....	14
Prévention Santé Environnement (EP2).....	15
7.Les Fiches techniques de fabrication:.....	16
Potage Parmentier.....	16
Soles meunière.....	16
Quiche au poulet.....	16
Omelette roulée.....	16
Crème Dubarry / velouté Dubarry.....	17
Macédoine de légumes.....	17
Crêpe farcie.....	17
Navarin.....	18
Œufs farcis Chimay.....	18
Riz pilaf.....	18
Darne de poisson pochée.....	18
Goujonnettes de poisson frit.....	19
Blanquette de veau.....	19
Steaks au poivre.....	19
Escalope de volaille viennoise.....	19
Fricassée de volaille à l'ancienne.....	20
Poulet Rôti.....	20
Crème renversée au caramel.....	20
Œufs à la neige.....	20
Tartes aux fruits sur pâte feuilletée.....	21
Tarte aux pommes.....	21

Choux à la crème pâtissière.....	21
Tiramisu.....	21
Crème brûlée.....	22
Tarte au chocolat.....	22
8.Programme d'entraînement sur 6 mois.....	23
9.Voudriez-vous que je vous coache ?.....	29

À lire attentivement !

Vous pouvez offrir ce livre à qui vous le souhaitez. Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur Hicham Youssef comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers <https://cuisinedebase.com>



« **Kit du candidat libre en CAP cuisine** » **par Hicham Youssef** est mise à disposition sous licence Attribution - Pas de Modification 3.0 non transposé. Pour voir une copie de cette licence, visitez <http://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/>

1.Introduction

Chères lectrices, chers lecteurs,

C'est avec un grand plaisir que je t'offre ce guide, j'espère très sincèrement qu'il va t'aider et t'éclairer pour aller de l'avant et concrétiser ton projet de CAP cuisine !

Je m'appelle Hicham, j'ai passé mon CAP cuisine en candidat libre en 2015 à Toulouse. Quand j'ai reçu mes relevés de notes et j'ai vu que j'étais **admis**, j'étais tellement fier et content et en même temps j'avais un sentiment comme si je n'ai fait **les choses qu'à moitié**.

Mon inscription au CAP c'était juste une question de passion et pour tester mes capacités à apprendre **les bonnes bases de cuisine** et puis à les restituer, je n'avais aucunement l'idée de faire carrière dans le domaine. Mais une fois le diplôme en poche, la question de **faire quelques choses** commençait à germer dans ma tête, et comme j'avais un travail qui me prenait quelques quarante heures par semaine, je ne me voyais pas travailler chez quelqu'un comme **commis de cuisine**, et c'est comme cela que l'idée de devenir chef à domicile s'est installée dans ma tête et ne l'a plus quittée.

Pour bien faire les choses, j'ai commencé par rédiger un **business plan** pour étudier **l'aspect financier, l'étude de marché, la faisabilité du projet, ...**

La rédaction de ce document m'a permis de comprendre beaucoup de choses sur le métier du **chef à domicile**, et avec un peu de recul je me dis heureusement que j'avais pris le temps pour le faire, car sans ce document je serais passé à côté de beaucoup de choses. Maintenant mon activité de chef

à domicile est lancée cela fait maintenant un moment déjà, mes premiers **clients sont très satisfaits** de mes prestations, ce qui m'a permis de gagner en confiance et de **faire marcher le bouche à oreille**.

Ce document est une mine d'informations inestimable et cela serait dommage de le laisser moisir dans le disque de mon ordinateur, et c'est pour cette raison que j'ai décidé de le partager avec vous. Consultez la [page des ressources complémentaires](#) dédiée aux lectrices et lecteurs de ce livre pour savoir comment faire pour avoir une copie de ce document.

<https://cuisinedebase.com/ressources-complementaires-kit-cap-cuisine/>

Je suis aussi le créateur du blog <https://cuisinedebase.com>. J'ai créé ce blog dans le but d'offrir aux passionnés de la cuisine une plate-forme de référence pour apprendre les bases de la cuisine.

J'essaie de publier au moins une fois par semaine des contenus qui traitent les sujets suivants:

- Les différentes tâches et qualités d'un cuisinier professionnel.
- Comment apprendre les bases de la cuisine.
- Les étapes pour passer un CAP cuisine.
- Et une méthode pas à pas pour le préparer en candidat libre.
- Décryptage de quelques affaires entrepreneuriales en relation avec la cuisine.

Grâce au boom que connaît les nouveaux médias et système d'information, le savoir est maintenant à la portée de tout le monde. Il suffit d'être autodidacte et motivé pour apprendre grâce à des formations numériques, qu'elles soient gratuites ou payantes. Les amateurs de la cuisine empruntent

de plus en plus cette voie pour se perfectionner dans l'art culinaire.

Le contenu de ce site s'adresse à des professionnels débutants (élèves en CAP cuisine ou BEP par exemple). Mais les amateurs et passionnés de la cuisine peuvent largement aborder les thèmes proposés.

2.La procédure d’inscription au CAP cuisine en candidat libre:

Le Certificat d'Aptitude Professionnel (CAP) permet d'avoir un premier niveau de qualification dans un métier déterminé. Un CAP se prépare de 2 manières différentes :

- Par la formation initiale,
 - sous statut de lycéen ou d'apprenti
 - en deux ans après la classe de troisième
 - en un an après un premier C.A.P.
 - après une seconde professionnelle du bac professionnel, en accédant à la classe terminale du cycle de deux ans

- Par la formation professionnelle continue
 - Un C.A.P. s'obtient également par la formation professionnelle, par la validation des acquis de l'expérience ou en se présentant directement à l'examen si on est majeur. C'est le cas des candidats libres.

Dans le cas de la spécialité cuisine, les candidats doivent passer une épreuve écrite et une épreuve pratique, celle-ci s'appelle “production culinaire”, c'est l'épreuve la plus importante, elle dure 4h30 et consiste à mettre les candidats dans un cas réel de production culinaire, des fiches des plats à préparer sont distribuées aux candidats, en général, entrée + plat ou plat + dessert.

Bien entendu, les fiches ne comportent pas tous les détails pour réaliser les recettes, en plus des techniques de fabrication, les candidats doivent connaître le dosage et les ingrédients des recettes.

Il n'y a pas une limite d'âge pour s'inscrire pour passer le CAP cuisine en tant que candidat libre, et la procédure n'est pas très compliquée, il suffit de suivre les étapes suivantes :

1. Rendez vous sur le site de l'académie de votre lieu de résidence pour effectuer une pré-inscription. Les inscriptions sont généralement ouvertes entre octobre et novembre de l'année précédant l'examen. Et les épreuves se déroulent généralement durant le mois de juin.
2. Une confirmation vous sera adressée à la suite de cette pré-inscription, vous devez la signer et la retourner accompagnée des pièces justificatives. Attention aux dates limites!
3. Prenez soin de bien communiquer votre niveau d'étude car vous pouvez être dispensé de certaines épreuves!

Et pour plus de détails vous pouvez vous rendre à l'adresse suivante :

<https://cuisinedebase.com/comment-passer-son-cap-cuisine-en-candidat-libre/>

A partir de la session 2018, un changement a eu lieu sur les modalités de délivrance. Consultez le [bulletin officiel](#) relatif à ce sujet.

3. Les livres à acheter:

Si vous ne devez acheter qu'un seul livre, il serait celui là :

LA CUISINE DE REFERENCE

Il est vraiment très complet et parle de presque tout, vous pouvez y trouver entre autres :

- L'ensemble des techniques de base qu'il faut apprendre,
- Les fiches techniques de fabrication,
- Certaines pratiques et automatismes qu'un cuisinier professionnel doit acquérir,
- Le matériel,
- La tenue,
- ...

Pour préparer les épreuves écrites et pratiques, et aussi pour avoir un vocabulaire culinaire complet, je vous ai mis une [liste de 6 livres intéressants](#) qui vous seront utiles si vous préparer le CAP en solo. Voici le lien vers cette liste :

<https://cuisinedebase.com/livre-avoir-pour-apprendre-les-bases-de-la-cuisine-cap-cuisine/>

4. Le matériel du cuisinier

La mallette de matériel de cuisine est une chose très personnelle, il est indispensable que les **apprentis cuisiniers** disposent de leur propre matériel le jour de **l'épreuve pratique**. En effet, le fait d'utiliser ses propres **couteaux, fouets, cuillères** etc.. permet de poser moins de questions le jour de l'examen, au moins celles relatives à son propre matériel.

Parce qu'il y aura **d'autre matériel fourni** par le centre où se déroule l'examen, comme le matériel mobile de cuisson, (**russe, sautoir marmite, ...**) matériel de préparation et matériel à débarrasser (**plaque à débarrasser, calotte, bahut, ...**) et bien d'autres matériels nécessaires pour le bon déroulement de l'épreuve. Et quand on n'est pas habitué aux grandes **cuisines professionnelles**, il faudra s'adapter et savoir utiliser le matériel fourni.

Le jour de l'épreuve pratique, chaque candidat doit avoir sa propre **tenue professionnelle** complète et propre, ainsi que sa propre mallette de matériel.

La tenue du cuisinier

Elle se compose de:

- **Toque** maintenant l'intégralité de la coiffure.
- **Veste** blanche croisée.
- **Tour de cou** absorbant.
- **Tablier** recouvrant les genoux.
- **Torchon** propre et sec déplié, accroché au cordon du tablier.
- **Pantalon** pied de poule bleu sans revers.

- **Chaussures** de sécurité couvrantes, antidérapantes et confortables réservées uniquement au travail.

Pour plus d'informations consultez la [page des ressources complémentaires](#) dédiées aux lectrices et lecteurs de ce livre.

<https://cuisinedebase.com/ressources-complementaires-kit-cap-cuisine/>

5. Décryptage de l'épreuve pratique

Réalisation de la production de cuisine

Réalisation de la production de cuisine est une épreuve pratique, elle se déroule de la manière suivante:

Production culinaire

Au début de l'épreuve, il est demandé aux candidats de rejoindre une salle de cours où on vérifie leurs identités.

Ensuite on leur demande de se mettre en tenue professionnelle, des vestiaires sont prévues à cet effet, il est nécessaire de prévoir des cadenas au cas où les casiers ne sont pas équipés de système de verrouillage.

Puis, les candidats sont dirigés vers une salle où ils découvriront le sujet et donc ce qu'ils doivent produire. Généralement entrée plus plat ou plat plus dessert. Une des deux recettes comporte la réalisation d'une pâte de base.

Les candidats resteront dans cette salle pendant une vingtaine de minutes à peu près, ils doivent réfléchir à l'organisation et à la gestion du temps et aussi à compléter les informations manquantes dans les fiches techniques. Parce que les fiches techniques distribuées lors de l'épreuve pratique ne sont pas aussi complètes que celles utilisées dans les cours ou dans les livres de préparation, il faut connaître généralement les sauces de base,

les températures et les temps de cuisson ainsi qu'un maximum de termes techniques.

Les surveillants distribuent deux fiches techniques de production et un tableau d'ordonnancement vierge à compléter (modèle simplifié) pour que les candidats puissent noter leurs idées et planifier le travail dans le temps imparti.

Les candidats entrent après dans un atelier professionnel de production culinaire, ils peuvent y trouver tout ce dont ils ont besoin en terme de denrées alimentaires. ils préparent leurs postes de travail et contrôlent leurs produits. Et ça y est l'étape de la production commence, ici, il faut mettre le plan en exécution dans le but de présenter à la fin de l'épreuve les plats demandés.

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

Compte-rendu d'activité

- Cette phase a lieu pendant l'épreuve pratique, le candidat est invité à réaliser un bilan de son travail lors d'un court entretien avec le jury:
- Le candidat présente au jury, sans être interrompu, le bilan de sa production (son organisation, ses choix techniques, les matériels utilisés, sa prestation, etc.) ;
- Le jury échange avec le candidat sur sa production ;
- Le candidat est invité à s'exprimer sur son projet professionnel.

6. Décryptage de l'épreuve pratique

En fonction de leur **niveau d'étude**, les candidats au CAP peuvent être **dispensés de certaines matières**. Avec un **niveau lycée** par exemple, vous n'aurez à passer que deux épreuves théoriques :

Organisation de la production de cuisine (EP1)

La **durée** de cette épreuve est 2 heures, et son **coefficient** est 4.

Les candidats sont contrôlés sur deux types de **compétences** :

Réceptionner, contrôler et stocker les marchandises dans le respect de la **réglementation** en vigueur et en appliquant les techniques de **prévention des risques** liées à l'activité

Collecter l'ensemble des informations et **organiser sa production** culinaire dans le respect des **consignes** et du **temps imparti**.

À partir d'un contexte **professionnel** identifié, le candidat doit organiser une production de cuisine. à partir de **situations professionnelles** pluridisciplinaires (cuisine, gestion et sciences appliquées), intégrant les bonnes pratiques **d'hygiène**, de **sécurité**, de **santé** et de **développement durable**, le candidat peut être amené à :

- **réceptionner** les marchandises et **contrôler** les livraisons ;
- **stocker** les marchandises ;
- **mettre en place** les marchandises nécessaires à sa production ;
- participer aux opérations **d'inventaire** ;

- collecter les informations et dresser une liste prévisionnelle des **produits nécessaires** à sa production ;
- identifier et sélectionner les **matériels** nécessaires à sa production ;
- **planifier** son travail.

Prévention Santé Environnement (EP2)

La durée de cette épreuve est **d'une heure**, et son **coefficient est 1**. Pour réussir cette épreuve, il suffit de savoir lire et comprendre un texte de **situation pratique**, les questions sont très simples et en relation avec

- Les connaissances dans le cadre de la **prévention**, de la **santé** et de **l'environnement** ;
- Le **comportement responsable** vis à vis de sa santé et de son environnement ;
- Les **compétences sociales et civiques** permettant de réussir sa vie en société dans le respect de soi et des autres ;
- La **culture scientifique et technologique** visant à développer l'esprit critique ;
- La méthodologie intégrant une démarche **d'analyse et de résolution de problèmes**

7. Les Fiches techniques de fabrication:

Potage Parmentier

Potage composé de blancs de poireaux sués au beurre et de pommes de terre en purée, liée à la crème.

<https://cuisinedebase.com/fiche-technique-de-fabrication-potage-parmentier/>

Soles meunière

Soles farinées et sautées à la poêle avec une coloration dorée, arrosées de jus de citron, nappées de beurre «noisette», et agrémentées de rondelles de citrons pelés à vif et de persil haché.

<https://cuisinedebase.com/fiche-technique-de-fabrication-sole-meuniere/>

Quiche au poulet

Tarte chaude dorée salée garnie de blancs de poulet, de gruyère râpé et d'un appareil à crème prise salé.

<https://cuisinedebase.com/fiche-technique-quiche-au-poulet/>

Omelette roulée

Œufs mélangés, agrémentés d'une garniture déterminant l'appellation, cuits à la poêle et roulés.

<https://cuisinedebase.com/fiche-technique-omelette-roulee-aux-champignons/>

Crème Dubarry / velouté Dubarry

potage onctueux où les choux-fleurs sont cuits dans un velouté de veau. Selon la liaison utilisée le potage prend l'appellation de crème ou de velouté Dubarry. La crème Dubarry la liaison est à base de crème uniquement, et le velouté Dubarry la liaison est à base de jaunes d'œufs et de crème.

<https://cuisinedebase.com/fiche-technique-de-fabrication-veloute-dubarry/>

Macédoine de légumes

Légumes taillés « en macédoine », cuits à l'anglaise et assaisonnés avec de la sauce mayonnaise

<https://cuisinedebase.com/fiche-technique-de-fabrication-macedoine-de-legumes-mayonnaise/>

Crêpe farcie

Des crêpes garnies de jambon, de champignons, d'échalotes ciselées et de crème fraîche, et gratinées au four grâce au gruyère

<https://cuisinedebase.com/fiche-technique-de-fabrication-crepes-farcies-gratinees/>

Navarin

Morceaux d'épaule, de collier et de poitrine d'agneau cuits lentement dans une sauce assaisonnés à l'ail et à la tomate. Accompagnés de pommes de terre cuites également dans la sauce et de petits oignons glacés à brun

<https://cuisinedebase.com/fiche-technique-de-fabrication-du-navarin-aux-pommes/>

Œufs farcis Chimay

Blancs d'œufs durs garnis de jaunes durs hachés, de duxelles de champignons et de persil, le tout est nappé de sauce Mornay (béchamel+jaunes d'œufs+gruyère) et gratiné

<https://cuisinedebase.com/fiche-technique-de-fabrication-des-oufs-farcis-chimay/>

Riz pilaf

Riz sauté au beurre avec des oignons et mouillé à l'eau ou au bouillon et cuits au four.

<https://cuisinedebase.com/fiche-technique-de-fabrication-riz-pilaf/>

Darne de poisson pochée

Darnes de poisson cuits par immersion dans de l'eau salée et citronnée.

<https://cuisinedebase.com/darnes-de-poisson-pochees/>

Goujonnettes de poisson frit

Chaire de poisson détaillée en lanières (2 x 10 cm), panées à l'anglaise et plongées par petites quantités dans un bain de friture à 180 °C.

<https://cuisinedebase.com/goujonnettes-de-sole/>

Blanquette de veau

Morceaux d'épaule de veau pochés dans du fond blanc, servis dans une sauce réalisée avec le liquide de cuisson lié avec de la crème et des jaunes d'œufs.

La garniture se compose de petits oignons glacés à blanc et de petits champignons cuits à blanc.

<https://cuisinedebase.com/blanquette-de-veau/>

Steaks au poivre

Morceaux épais de rumsteak ou de contre-filet enrobés de poivre concassé et sautés

<https://cuisinedebase.com/steak-sautes-avec-sauce-poivre/>

Escalope de volaille viennoise

Escalopes de volaille très aplaties, panées à l'anglaise et sautées

<https://cuisinedebase.com/escalopes-de-volaille-sautees/>

Fricassée de volaille à l'ancienne

Morceaux de poulet cuits dans une sauce crémée à base de fond blanc de volaille.

Accompagnés d'une garniture composée de petits oignons glacés à blanc et de petits champignons cuits à blancs.

<https://cuisinedebase.com/fricasse-de-volaille-ancienne/>

Poulet Rôti

Poulets cuits au four, servis avec le jus de rôti obtenu en déglacant les sucs de cuisson

<https://cuisinedebase.com/poulets-rotis/>

Crème renversée au caramel

Crème prise sucrée et cuite dans un moule caramélisé au bain-marie et au four

<https://cuisinedebase.com/creme-renversee-au-caramel/>

Œufs à la neige

Blancs d'œufs fouettés en neige, sucrés, puis pochés dans de l'eau ou du lait, servis avec de la crème anglaise parfumée à la vanille.

<https://cuisinedebase.com/oeufs-la-neige/>

Tartes aux fruits sur pâte feuilletée

Tartes de forme longue, réalisées en pâte feuilletée au beurre, garnies de fruits frais (ou au sirop), de crème pâtissière et lustrées au nappage blond.

<https://cuisinedebase.com/tartes-feuilletes-aux-fruits-rouges/>

Tarte aux pommes

Tarte en pâte brisée, garnie de marmelade de pommes et de pommes émincées, cuite au four.

<https://cuisinedebase.com/tarte-aux-pommes/>

Choux à la crème pâtissière

Choux et éclairs en pâte à choux, garnis de crème pâtissière aromatisée à la vanille, au café ou au chocolat, et glacés au fondant.

<https://cuisinedebase.com/choux-la-crme-ptissire/>

Tiramisu

Entremets d'origine italienne à base de fromage (mascarpone), d'appareil à bombe et de crème fouettée. Le Tiramisu est servi avec une crème anglaise parfumée au café.

<https://cuisinedebase.com/entremets-faon-tiramisu/>

Crème brûlée

Appareil à base de lait, crème liquide, jaune d'oeufs et sucre, parfumé selon utilisation (vanille, cannelle gingembre, citron, ...)

<https://cuisinedebase.com/creme-brulee/>

Tarte au chocolat

Tartelettes réalisées en pâte sucrée et cuites à blanc et garnies d'une ganache au chocolat

<https://cuisinedebase.com/tarte-au-chocolat/>

Vous pouvez retrouver l'ensemble de ces fiches techniques, assemblées dans un seul document, au format pdf. Pour plus d'informations, consultez la [page des ressources complémentaires](#) dédiées aux lectrices et lecteurs de ce livre.

<https://cuisinedebase.com/ressources-complementaires-kit-cap-cuisine/>

8. Programme d'entraînement sur 6 mois

Mois 1	
Fabrications	Techniques
Crêpes farcies façon ficelles picardes	Faire une duxelles de champignons
	Réaliser une sauce crème
	Faire une pâte à crêpe
Poulet rôti	Habiller un poulet
Canetons poêlés aux olives	Habiller et brider un caneton
Macédoine de légumes mayonnaise	éplucher des légumes
	tailler les légumes en macédoine
	Cuire des légumes à l'anglaise
Salade piémontaise	Confectionner la sauce mayonnaise
	Durcir et écaler les œufs
Moules marinières	préparer les moules
	ciseler les échalotes
Soupe de moules au safran	Ouvrir des moules
Examen blanc1	Crêpes farcies à la reine
	Tomate moscovite

De la semaine 1 à la semaine 4

Mois 2	
Fabrications	Techniques
Coq au vin	Habiller et découper un coq
	Réaliser une marinade à cru
	Glacer à brun des petits oignons
Jambonnettes de canetons à l'orange	Habiller et brider des canetons
	Tailler en juliene
	Canneler une orange
	Désosser des cuisses de volailles
Tarte feuilletée aux fruits	Confectionner une gastrique
	Réaliser une pâte feuilletée
	Réaliser un sirop de pochage
	Réaliser une crème pâtissière
Brochettes de volaille tandoori	Abaisser la pâte feuilletée
	Détailler en cube des blancs de volailles
Jardinière de légumes	Réaliser une pâte tandoori
	Eplucher des légumes
Pommes de terre sautées à cru	Tailler les légumes en jardinière
	Eplucher les pommes de terre
	Tourner en forme de cylindre
	Emincer en forme de rondelle
Omelette plate savoyarde	Sauter les pommes de terre
	Sauter des pommes de terre
Légumes glacés à blanc et à brun	Cuire une omelette
	Tourner les légumes
	Lever à la cuillère les légumes
	Glacer à blanc les légumes
Examen blanc2	Glacer à brun des petits oignons
	Curry de volaille Riz Madras
	Tarte fine aux pommes

De la semaine 5 à la semaine 8

Mois 3	
Fabrications	Techniques
Tarte à l'oignon	Confectionner une pâte brisée
	Foncer une tarte
	Confectionner un appareil à crème prise salé
Saumon à l'unilatérale, fondue de poireaux aux lardons	Habiller un poisson
	Lever les filets de saumon
	Réaliser une fondue de poireaux
	Marquer le dos de saumon en cuisson
Moules farcies	Préparer les moules
	Confectionner le eurre d'escargot
Courgettes et raisins secs au curry	Tourner les courgettes
	Cuire à la grecque
Œufs farcis Chimay	Marquer les œufs en cuisson
	Faire une duxelles sèche
	Faire une sauce béchamel
	Faire une sauce Mornay
Riz pilaf	Ciseler des oignons
	cuire un riz pilaf
Pommes de terre à l'anglaise	Eplucher les pomme de terre
	Cuire les pommes de terre à l'anglaise
Examen blanc 3	Tarte aux pommes
	Darnes de poisson pochées, beurre fondu

De la semaine 9 à la semaine 12

Mois 4	
Fabrications	Techniques
Mille-feuilles	Confectionner une pâte feuilletée
	Confectionner une crème pâtissière
	Glacer le mille feuille
	marbrer le mille-feuille
Cassoulet toulousain	Confectionner un bouquet garni
	Préparer les haricots
	Marquer le cassoulet en cuisson
Fricassée de volaille à l'ancienne	Habiller et découper les poulets
	Marquer un fond blanc de volaille
	Préparer un bouquet garni
	Cuire un roux blanc
Soufflés au chocolat	Confectionner une crème pâtissière
	Chemiser les moules
	Réaliser l'appareil à soufflé
Petits fours secs (langues de chat, macarons...)	Réaliser un appareil à macarons
	Faire une crème mousseline
	Réaliser un appareil à fours secs
	Cuire des fours secs
Soufflés au fromage	Chemiser les moules à soufflé
	Confectionner le roux blanc
	Confectionner l'appareil à soufflé
	Marquer les soufflés en cuisson
Potage Parmentier	Eplucher les poireaux et pomme de terre
	Emincer les blancs de poireaux
	Tailler en quartiers les pommes de terre
Examen blanc 4	Crème caramel
	Lapereaux aux champignons

De la semaine 13 à la semaine 16

Mois 5	
Fabrications	Techniques
Escalopes à la crème	Préparer des escalopes
	Sauter les champignons
	Dégraissier, déglacer
Réaliser un opéra	Réaliser un biscuit joconde
	Réaliser la crème au beurre
	Réaliser une crème ganache
	Réaliser un sirop de punchage
	Glacer et décorer un entremet
Blanquette de veau à l'ancienne	Parer et dégraisser des morceaux de viande
	Confectionner un bouquet garni
	Réaliser un roux blanc
	Glacer à blanc des petits oignons
	Escaloper et cuire à blancs des champignons
Quiche lorraine	Confectionner une pâte brisée
	Foncer les quiches
	Confectionner l'appareil à crème prise
Pithiviers	Réaliser une pâte feuilletée
	Confectionner une crème d'amande
	Glacer au sucre glace
Tagliatelles aux deux saumons	Confectionner la pâte à nouilles
	Détailler les tagliatelles
	Cuire les pâtes fraîches
Omelette roulée	Cuire des omelettes
	Rouler les omelettes
Examen blanc 5	Clafoutis aux poires
	Darnes de poisson pochées, beurre fondu

De la semaine 17 à la semaine 20

Mois 6	
Fabrications	Techniques
Steaks grillés, sauce béarnaise, pommes pont neuf	Clarifier le beurre
	Tailler les pommes Pont-Neuf
	Réaliser une sauce béarnaise
Fraisier	Réaliser une génoise
	Chemiser le moule
	Réaliser un sirop de punchage
	Réaliser la crème pâtissière
	Réaliser une compote d'ananas
Crêpes au sucre	Monter un entremet
	Confectionner la pâte à crêpe
Tarte amandine aux poires	Cuire les crêpe
	Réaliser la pâte brisée sucrée
	Réaliser la crème d'amande
Poissons panés à l'anglaise et sautés	Cuire l'arte
	Habiller le poisson
	Préparer la panure à l'anglaise
	Paner les poissons
Œufs brouillés aux fines herbes	Sauter les poissons
	Hacher et ciseler les fines herbes
Beignets de pommes	Préparer et cuire les œufs brouillés
	Confectionner la pâte à frire
	Confectionner la confiture abricot
Examen blanc 6	Glacer les beignets
	Beignets de crevettes
	Cuisses de canard à l'orange
	Feuillantine aux framboises, crème pistache

De la semaine 21 à la semaine 24

9. Voudriez-vous que je vous coache ?

Si vous avez un objectif de passer un CAP cuisine en candidat libre, et toute ces procédures vous semblent compliquées, et vous vous sentez perdu ou vous voulez de l'aide, j'ai une solution pour vous. Il s'agit de la première formation multimédia pour réaliser votre souhait de passer le CAP cuisine en candidat libre.

C'est un programme **étape par étape** que j'ai conçu pour vous accompagner personnellement et vous aider concrètement à apprendre les base de la cuisine – et aussi à réussir le CAP cuisine pour que vous atteigniez vos objectifs.

C'est une formation privée accessible uniquement à quelques personnes motivées qui veulent travailler avec moi.

Le programme est sous forme de vidéos, d'audio et de textes conçu pour vous enseigner exactement ce qu'il faut **savoir pour apprendre à cuisiner comme un chef**, et pouvoir concrétiser vos projets grâce à cela.

Si vous avez apprécié ce livre, je sais que vous apprécierez ma formation «Cuisiner comme un Pro».

[Cliquez ici pour la découvrir](#)

Maintenant c'est à vous !

Je vous souhaite du courage, de la détermination et de la persévérance pour arriver à vos objectifs.

N'hésitez pas à me faire des retours de vos succès et de vos difficultés en laissant des commentaires en dessous des articles du blog ou en m'envoyant un mail à contact@cuisinedebase.com