



LA STRUCTURE D'UNE RECETTE

But de l'activité :

Découvrir la structure d'une fiche technique recette en CAP APR

MME LEFEBVRE

Préparation : Salade de fruits

Principales compétences mises en œuvre :
 Préparer et tailler des végétaux frais
 Réaliser un sirop



Préparation : Salade de fruits

Ingrédients	Quantités pour 4 personnes	Mode de conservation ou de commercialisation	Matériels pour peser les denrées
Banane	1 u	Frais	
Orange	1 u	Frais	
Pomme	1 u	Frais	
Poire	1 u	Frais	
Kiwi	1 u	Frais	
Jus de citron	PM	PAE	
Sucre	0,100 Kg	Poudre	
Eau	0,100 L		
Vanille	1 gousse	Frais	

Préparation : Salade de fruits

GAMME OPERATOIRE

Réalisation :

- **Déconditionner** les denrées et **préparer** le matériel
- **Peser** les denrées
- **Eplucher** et **citronner** les fruits frais
- **Préparer** le sirop : porter à ébullition l'eau, le sucre et les graines de la gousse de vanille
- **Laisser refroidir**
- **Tailler** les fruits en dés
- **Mélanger** les fruits et le sirop
- **Dresser** les fruits
- **Réaliser** le plat témoin (nom + date + désignation)
- **Traiter** en liaison froide

MATERIEL

Lire attentivement la recette puis **répondre** aux questions suivantes :

1- La structure de la recette

1*1***Entourer** les informations dans la recette (page 2) à l'aide de la couleur suivante :

Le titre de la recette en **ROUGE**

La liste des denrées en **BLEU**

La liste des ustensiles en **VERT**

Les étapes de la préparation en **NOIR**

Les principales techniques utilisées en **ORANGE**

1*2***Compléter** le schéma suivant de la structure d'une recette à l'aide des mots soulignés dans la question 1*1* :

--

--

2- Les ingrédients et le matériel

2*1***Relever** le nom de la recette :

2*2***Compter** le nombre de fruits nécessaires pour réaliser la recette :

2*3***Indiquer** en "g" la quantité de sucre à peser :

2*4***Traduire** la signification du "u" dans la colonne "Quantités" :

2*5***Traduire** la signification de "PM" dans la colonne "Quantités" :

2*6***Citer** la quantité de sirop nécessaire :

2*7***Expliquer** comment vous allez réaliser le sirop :

2*8***Justifier** l'utilisation du verre mesureur pour faire les pesées :

2*9***Indiquer** à quoi va vous servir la casserole dans cette recette :

3- La gamme opératoire

3*1***Compter** le nombre d'étapes de la recette :

3*2*Parmi les étapes suivantes, **cocher** la première étape :

- Mélanger les fruits et le sirop*
- Dresser les fruits*
- Citronner les fruits frais*

3*3***Définir** l'expression "porter à ébullition" :

3*4***Expliquer** ce que vous devez faire pour "Traiter en liaison froide" :

3*5***Indiquer** dans quel contenant vous allez "Dresser les fruits" :

3*6***Nommer** le matériel à utiliser pour transporter les préparations jusqu'à la vitrine réfrigérée :

4- S'évaluer

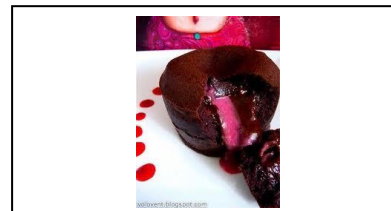
4*1***Découper** les morceaux de la recette du moelleux :

4*2***Coller** les morceaux pour reconstituer la recette ci-dessous :

MATÉRIEL

Principales compétences :

Faire fondre du chocolat au bain-marie
Blanchir les jaunes d'œufs



Préparation : Moelleux au chocolat et à la framboise

Préparation : Moelleux au chocolat et à la framboise

GAMME OPERATOIRE

Réalisation :

- **Déconditionner** les denrées et **préparer** le matériel
- **Peser** les denrées
- **Préchauffer** le four à +210 °C et **beurrer** les moules
- **Faire fondre** le chocolat au bain-marie avec le beurre
- **Clarifier** les œufs
- **Blanchir** les jaunes d'œufs avec le sucre
- **Ajouter** la farine et mélanger puis **ajouter** le chocolat fondu
- **Monter** les blancs en neige et les **ajouter** à la préparation
- **Remplir** les moules au tiers puis **déposer** 2 framboises au centre de chaque gâteau
- **Cuire** au four environ 15 à 20 minutes à + 210°C en surveillant la cuisson
- **Réaliser** le plat témoin (nom + date + désignation)
- **Traiter** en liaison froide

Préparation : Moelleux au chocolat et à la framboise

Ingrédients	Quantités pour 12 personnes	Mode de conservation ou de commercialisation	Matériels pour peser les denrées
Farine	0,020 Kg		
Chocolat	0,160 Kg		
Beurre	0,200 Kg	Pasteurisé	
Œufs	4 unités	Frais	
Sucre poudre	0,020 Kg		
Framboise	24 unités	Surgelé	