Lycée des Métiers de l'Hôtellerie et du Tourisme
« Archipel Guadeloupe »

BAC PRO RESTAURATION
LIVRET DES COMPETENCES TECHNIQUES PROFESSIONNELLES DE CUISINE

NOM DE L'ELEVE
SESSION
20 . . / 20 . .

Lycée des Métiers de L'Hôtellerie et de Tourisme « Archipel Guadeloupe »
BP 249 Saint Félix 97190 Le GOSIER Tél 05 90 85 28 91 Fax 05 90 85 29 09
Site Internet : www.lhtgosier.com

FONCTIONS	CHAMPS D'ACTIVITES	SECONDE	PREMIERE	TERMINALE	PFE n° 1		PFE n° 2		PFE n° 3		PFE n° 4		PFE n° 5	
					Vu au lycée	*Vu en entreprise*	*Vu au lycée*	*Vu en entreprise*	*Vu au lycée*	*Vu en entreprise*	*Vu au lycée*	*Vu en entreprise*	*Vu au lycée*	*Vu en entreprise*
Préparations préliminaires Groupe A	Peser et mesurer													
	Laver et éplucher les légumes													
	Préparer persil en branches, pluche de cerfeuil													
	Concasser et hacher persil, ail													
	Clouter un oignon, préparer un bouquet garni													
	Trier du cresson													
	Brûler des demi oignons													
	Canneler des fruits ou des agrumes													
	Historier des agrumes													
	Emincer les légumes													
	Tailler en mirepoix, brunoise, bâtonnets													
	Tailler en julienne, en paysanne													
	Utiliser une mandoline et ou un robot													
	Ciseler oignons, laitue													
	Escaloper des champignons													
	Monder des tomates, concasser													
	Préparer de la mie de pain, de la chapelure													
	Paner à l'anglaise													
	Tailler des croûtons, des canapés													
	Râper et tamiser du gruyère													
	Clarifier les œufs													
	Plier, découper, graisser du papier sulfurisé													
	Passer au chinois, passer à l'étamine													
	Gratter et laver des moules													
	Refroidir réglementairement une préparation													
Préparations préliminaires Groupe B	Habiller des poissons, plats ronds													
	Détailler des poissons en darnes et tronçons													
	Plaquer les poissons													
	Habiller et brider des volailles pour rôtir													
	Brider en entrée													
	Préparer des abattis de volaille													
	Détailler des lardons													
	Lever des segments d'agrumes													
	Chemiser un moule													
	Tourner différents légumes													
	Lever à la cuillère à racine													
	Dépouiller une queue de lotte													
	Ouvrir et ébarber des moules													
	Décortiquer des crevettes													
	Ficeler une viande													
	Détailler de la viande en morceaux													
	Hacher de la viande au couteau													
	Peler et ou monder un poivron													
	Détailler des escalopes de poisson													
	Façonner à la cuillère des quenelles, sorbets													
	Préparer un gigot													
	Ouvrir des soles pour Colbert													
	Désosser une épaule d'agneau													
	Préparer des jambonnettes de volaille													

FONCTIONS	CHAMPS D'ACTIVITES	SECONDE	PREMIERE	TERMINALE	PFE n° 1		PFE n° 2		PFE n° 3		PFE n° 4		PFE n° 5	
					Vu au lycée	*Vu en entreprise*	*Vu au lycée*	*Vu en entreprise*	*Vu au lycée*	*Vu en entreprise*	*Vu au lycée*	*Vu en entreprise*	*Vu au lycée*	*Vu en entreprise*
Préparations préliminaires Groupe C	Tourner, escaloper des fonds d'artichaut													
	Tourner des têtes de champignons													
	Lever les filets de poissons (sole)													
	Habiller un carré d'agneau, veau, porc													
	Découper à cru des volailles 4 portions													
	Découper à cru 8 portions													
	Découper un homard en 2													
	Découper une volaille pour griller													
	Découper à cru un lapin													
	Parer et détailler un filet, un contre filet													
	Découper une volaille en crapaudine													
	Désarêter un poisson rond ou plat													
	Désarêter une barbue pour farcir													
	Désosser un râble de lapin													
	Désosser une caille													
	Désosser une selle d'agneau													
	Lever des filets de poisson, turbot barbue.													
	Mouler des aspics, hacher de la gelée													
	Ouvrir et nettoyer des coquilles Saint jacques													
	Préparer des abats selon la réglementation													
	Réaliser des paupiettes													
	Tailler une escalope													
Cuissons Groupe A	Cuire dans un liquide													
	Cuire des œufs à la coque, mollets et durs													
	Cuire des légumes à l'anglaise													
	Cuire des pommes de terre en robe des champs													
	Cuire des pommes de terre à l'anglaise													
	Blanchir des légumes													
	Blanchir des couennes, de la poitrine de porc													
	Pocher des poissons dans un court bouillon simple													
	Pocher des poissons dans un court bouillon lait													
	Pocher des viandes et volailles départ à froid													
	Pocher des viandes et volailles départ à chaud													
	Mettre en place le poste de travail à la grillade													
	Mettre en place le poste de travail à la friture													
	Pocher des œufs													
	Pocher des poissons dans un court bouillon une nage													
	Pocher des poissons au bleu													

FONCTIONS	CHAMPS D'ACTIVITES	SECONDE	PREMIERE	TERMINALE	PFE n° 1		PFE n° 2		PFE n° 3		PFE n° 4		PFE n° 5	
					Vu au lycée	*Vu en entreprise*	*Vu au lycée*	*Vu en entreprise*	*Vu au lycée*	*Vu en entreprise*	*Vu au lycée*	*Vu en entreprise*	*Vu au lycée*	*Vu en entreprise*
Cuissons Groupe B	Cuire des légumes secs													
	Cuire des pâtes et du riz à grand mouillement													
	Cuire du riz à court mouillement													
	Cuire des champignons à blanc													
	Glacer des légumes à blanc et à brun													
	Cuire à la vapeur des légumes													
	Etuver des légumes, tomates													
	Griller des viandes blanches													
	Griller des charcuteries													
	Rôtir des viandes rouges, blanches et volailles													
	Sauter des poissons meunière													
	Sauter des poissons et des viandes panées													
	Sauter des pommes de terre, des champignons													
	Sauter des croûtons													
	Frire des pommes de terre													
	Frire des aliments farinés													
	Cuire de la semoule au lait													
	Cuire des légumes dans un blanc													
	Cuire à la grecque													
	Pocher de la pâte à choux													
	Cuire à la vapeur des poissons de la viande													
	Rissoler des pommes de terre													
	Cuire des œufs brouillés													
	Griller des volailles													
	Refroidir réglementairement une préparation													
	Griller des légumes													
	Pocher des quenelles													
Cuissons Groupe C	Griller des poissons plats et ronds													
	Griller des darnes et des tronçons													
	Griller des viandes rouges													
	Poêler des viandes et des volailles													
	Sauter des œufs													
	Cuire des omelettes plates et roulées													
	Sauter avec déglaçage (tournedos noisette)													
	Sauter avec déglaçage (volaille)													
	Frire des œufs et du persil													
	Frire des aliments panés													
	Frire des aliments enrobés de pâte à frire													
	Cuire en ragoût à blanc, à brun													
	Braiser des légumes													
	Braiser à court mouillement des poissons													
	Glacer à la salamandre													
	Braiser à blanc des abats													
	Braiser à brun des viandes													
	Clarifier une marmite une gelée													
	Griller des abats													

FONCTIONS	CHAMPS D'ACTIVITES	SECONDE	PREMIERE	TERMINALE	PFE n° 1		PFE n° 2		PFE n° 3		PFE n° 4		PFE n° 5	
					Vu au lycée	*Vu en entreprise*	*Vu au lycée*	*Vu en entreprise*	*Vu au lycée*	*Vu en entreprise*	*Vu au lycée*	*Vu en entreprise*	*Vu au lycée*	*Vu en entreprise*
Appareils Fonds et Sauces Groupe A	Réaliser des beurres composés à cru													
	Réaliser des purées de légumes													
	Réaliser sauce tomate													
	Réaliser une sauce béchamel													
	Réaliser des sauces émulsionnées froides stables													
	Réaliser des sauces émulsionnées froides instables													
	Réaliser des marinades instantanées													
	Utiliser des produits semi-élaborés													
	Réaliser des marinades crues													
	Réaliser des beurres composés cuits													
	Réaliser des marinades cuites													
Appareils Fonds et Sauces Groupe B	Liaison à la farine, au roux, au beurre manié													
	Réaliser un fumet de poisson													
	Réaliser un fond blanc de veau, volaille, marmite													
	Réaliser un fond brun de veau, volaille, gibier													
	Réaliser un fond brun de veau lié, une demi glace													
	Réaliser des veloutés de veau, volaille, poisson													
	Liaison à la fécule, à la maïzena													
	Liaison à base de purée de fruits, de légumes													
	Liaison par réduction													
	Réaliser des glaces de poisson, veau, volaille													
	Réaliser un fumet de poisson au vin rouge													
Appareils Fonds et Sauces Groupe C	Lier à base de matière grasse (beurre, crème)													
	Lier à base de jaunes d'œufs													
	Réaliser des duxelles maigre à farcir													
	Réaliser des petites sauces brunes													
	Réaliser des sauces brunes aux fruits													
	Réaliser des sauces vin blanc simple à glacer													
	Réaliser des sauces émulsionnées chaudes													
	Réaliser un beurre blanc, nantais, fondu													
	Réaliser des farces à gratin													
	Réaliser une sauce américaine													
	Lier à base de sang, de corail													
	Réaliser des dérivés de sauces brunes													
	Réaliser des farces (terrine)													
	Réaliser des farces mousseline													
	Réaliser une sauce poivrade													
	Réaliser des sauces au vin rouge													

FONCTIONS	CHAMPS D'ACTIVITES	SECONDE	PREMIERE	TERMINALE	PFE n° 1		PFE n° 2		PFE n° 3		PFE n° 4		PFE n° 5	
					Vu au lycée	*Vu en entreprise*	*Vu au lycée*	*Vu en entreprise*	*Vu au lycée*	*Vu en entreprise*	*Vu au lycée*	*Vu en entreprise*	*Vu au lycée*	*Vu en entreprise*
Pâtisserie Groupe A	Beurrer des moules Cirer des plaques													
	Utiliser la poche à douille													
	Tamiser et fleurer													
	Préparer des appareils à flans sucrés et salés													
	Cuire au bain marie des crèmes, des puddings													
	Réaliser la crème anglaise, la crème pâtissière													
	Réaliser la pâte à crêpes et sauter													
	Réaliser la pâte à frire, enrober, frire, glacer													
	Réaliser des sauces aux fruits													
	Réaliser une sauce au chocolat													
	Utiliser des produits semi-élaborés													
	Pocher des fruits													
	Préparer et peser un sirop													
Pâtisserie Groupe B	Monter des blancs en neige													
	Incorporer des blancs en neige													
	Cuire du riz pour entremets													
	Réaliser la pâte brisée, foncer, pincer, cuire													
	Réaliser la pâte feuilletée, détailler, cuire													
	Réaliser la pâte à choux, coucher, cuire, garnir													
	Réaliser la pâte à génoise, cuire													
	Utiliser un nappage													
	Réaliser glace aux œufs, crème glacée, sorbets													
	Réaliser de la crème fouettée, chantilly													
	Cuire à blanc des fonds de tartes													
	Réaliser une crème d'amandes													
	Réaliser la pâte à nouilles													
	Réaliser des bavarois aux œufs aux fruits													
Pâtisserie Groupe C	Faire et utiliser un décor avec un cornet													
	Fourrer et masquer un biscuit													
	Glacer au sucre glace													
	Glacer au fondant													
	Cuire du caramel													
	Réaliser une pâte poussée, cuire													
	Réaliser une crème au beurre													
	Cuire du sucre avec thermomètre													
	Chemiser un cercle à entremet													
	Monter un entremet en cercle													
	Réaliser des petits fours secs													
	Réaliser un appareil à soufflé													
	Réaliser une pâte levée, façonner, cuire													
	Réaliser une nougatine													
	Réaliser des dérivées de la crème pâtissière													
	Réaliser des meringues													
	Réaliser une crème ganache													