

CONCOURS GÉNÉRAL DES MÉTIERS

Cuisine



Épreuves de sélection académique

Épreuve n°2 – Dossier professionnel

Partie n° 1 : analyse et exploitation d'un contexte professionnel

Partie n° 2 : la présentation de votre profil professionnel

(Spécifique à chaque concours)

Aucun document ou matériel autorisé.

Le sujet se compose de 10 pages.

Dès que le sujet vous est remis, assurez-vous qu'il est complet.

Ce sujet sera rendu dans sa totalité, agrafé dans une copie examen.



L'épreuve dure 1 heure 30
Vous devez traiter le sujet dans sa globalité.

SUJET

CONCOURS GÉNÉRAL DES MÉTIERS Cuisine Session : 2023		Durée : 1 heure 30
Repère CGM 2023 – Épreuve académique - Dossier Professionnel- 23 CGM CUI E2		Page 1 /10

Dossier d'évaluation

→ Partie 1 : analyse et exploitation d'un contexte professionnel	Activité concernée	Critères et indicateurs de performance	MI	MF	MS	TBM	Note obtenue
C1.1 - Organiser la production <ul style="list-style-type: none"> C1-1.1 Recueillir les informations et renseigner ou élaborer une fiche technique de production C1-1.2 Planifier son travail dans le temps 	* Activité 2	<ul style="list-style-type: none"> * Cohérence des propositions en fonction du contexte * Exactitude du vocabulaire professionnel * Respect des codes et usages professionnels * Planification cohérente dans le temps et l'espace * Exploitation optimale de la documentation 				 / 15 points
C1.2 Maitriser les bases de la cuisine <ul style="list-style-type: none"> Présenter les critères de fraîcheur Rédiger une fiche technique de production (cuisson, sauce, cohérence du mode opératoire.) 	* Activité 1 * Activité 2	<ul style="list-style-type: none"> * Bonnes connaissances des produits, * Cohérence des propositions en fonction du contexte * Exploitation optimale de la documentation (panier) 					
C1.4 Dresser <ul style="list-style-type: none"> Schéma de dressage de l'assiette dans le contexte donné 	* Activité 3	<ul style="list-style-type: none"> * Qualité et conformité du dessin en relation avec les standards professionnels * Utilisation de critères graphiques de qualité * Présence d'une légende (sauce accompagnements ..) * Pertinence des propositions 					
C2.1 Entretenir des relations professionnelles <ul style="list-style-type: none"> Présentation du produit et du plat Descriptif précis de la composition du plat (cuisson sauce accompagnements) 	* Activité 4	<ul style="list-style-type: none"> * Clarté de l'information * Qualité de l'argumentation * Fiabilité des informations transmises * Exploitation optimale de la documentation (DOCUMENT 2) 					
C5-1 Appliquer la démarche qualité <ul style="list-style-type: none"> Respecter les règles élémentaires d'hygiène concernant la réception et le stockage du poisson 	* Activité 1	<ul style="list-style-type: none"> * Respect des règles d'hygiène et de la réglementation en vigueur * Respect des codes et usages professionnels * Appliquer les règles liées à la qualité des produits 					

MI => Maitrise Insuffisante – MF => Maitrise Fragile – MS Maitrise Insuffisante – TBM Très Bonne Maitrise

→ Partie 2 : la présentation de votre profil professionnel	Critères et indicateurs de performance	MI	MF	MS	TBM	Note obtenue
C2.1 Entretenir des relations professionnelles <ul style="list-style-type: none"> Communiquer dans un contexte professionnel 	<ul style="list-style-type: none"> * Qualité rédactionnelle (ordonnancement des idées et rédaction structurée) * Respect des règles essentielles de la langue française (syntaxe, conjugaison, grammaire et orthographe) * Utilisation d'un langage professionnel adapté à la situation de communication 				 /5 points
C5-2.5 S'inscrire dans une démarche de veille, de recherche et de développement	<ul style="list-style-type: none"> * Originalité de la présentation (carte mentale, nuage de mots, flyer, schéma.) * Mise en valeur de son profil et de ses motivations * Qualité rédactionnelle 					

Justifications du profil global de compétences du candidat

Cette appréciation sera obligatoirement développée afin de départager des profils similaires.

/20 POINTS

Le contexte professionnel



Vous travaillez régulièrement durant vos congés scolaires au sein du **Bistrot de l'Estuaire**. Ce restaurant bistronomique est situé au centre de Blaye, la « capitale » de l'estuaire de la Gironde. Cette entreprise de taille modeste offre une capacité de 45 couverts et propose une formule menu carte « retour du marché » à 28 €. Elle met aussi à l'honneur une offre complémentaire autour de la cuisine végétarienne, locale, durable.

Satisfait de votre implication régulière, le chef vous implique dans l'approvisionnement des marchandises et la confection d'un plat « retour de marché » à base de poisson. Il vous confie le soin de lui proposer une recette qui met à l'honneur le « maigre du Parc Naturel Marin de l'Estuaire de la Gironde », avec deux garnitures dont une à base de céréale bio.

Il vous demande de rédiger la fiche technique et de dessiner un schéma de votre assiette avec une légende. Vous avez aussi la tâche de présenter votre plat à la brigade de restaurant, en le valorisant.

L'approche professionnelle de votre chef résonne en vous, il vous incite à vous présenter à un concours national emblématique. Vous présentez vos motivations pour participer au concours général des métiers.

Partie 1 : analyse et exploitation d'un contexte professionnel

Présentation des activités



Activité 1. Présenter, à l'aide d'une légende, les critères de fraîcheur à contrôler à la réception du maigre. Citer les contrôles à effectuer lors de la livraison, ainsi que la température et précautions de stockage.

Activité 2. Rédiger une fiche technique de production de votre plat (pour quatre portions), en mettant en valeur le maigre du Parc Marin de l'Estuaire et un choix d'ingrédients parmi ceux figurant dans le **DOCUMENT 1** (Extrait de l'état des stocks). Donner un intitulé à votre plat, décrire correctement la recette en utilisant du vocabulaire professionnel, des termes techniques appropriés, préciser les grammages (pour 4 portions), détailler les différentes phases du mode opératoire. Prévoir 2 garnitures dont une à base de céréale bio, une sauce et un élément de décor.

Activité 3. Dessiner votre assiette, placer les différentes préparations prévues dans votre fiche technique, préciser l'implantation de chaque élément de la recette au moyen d'une légende claire.

Activité 4. Présenter un descriptif de votre plat à l'équipe de restaurant qui met en valeur le maigre de l'estuaire de la Gironde en vous aidant du **DOCUMENT 2** (Le maigre du Parc Naturel Marin de l'Estuaire). Décrire les cuissons, la sauce et les accompagnements qui pourraient aider l'équipe de restaurant à valoriser le plat.

DOCUMENT 1 - État des stocks – Restaurant Le Bistrot de l'Estuaire

 Denrée	Unité	Quantité en stock	 Denrée	Unité	Quantité en stock
Poissonnerie			Surgelés		
Couteau	Kg	0,625	Asperge verte	Kg	3,2
Étrille	Kg	1,250	Carotte en purée (galet)	Kg	2
Maigre entier Cordouan	Kg	2,500	Céleri en purée (galet)	Kg	2
Merlan (<i>filet</i>)	Kg	0,850	Framboise entière	Kg	1,8
Moule de bouchot	Kg	4	Fruits de mer (mélange)	Kg	2,400
Palourde	Kg	1,250	Maïs mini-épis	Kg	5
Crèmerie			Noix de Saint-Jacques		
Beurre doux	Kg	1.200	Petits pois	Kg	1,8
Crème double	Kg	1			
Œuf	Pièce	36	Économat		
Brousse de chèvre bio	Kg	0,450	Anis vert (<i>graines</i>)	Kg	0,270
			Blé (<i>en grain</i>) Bio	Kg	2.600
Fruits et légumes			Boulgour Bio		
Artichaut violet	Kg	2,625	Bouillon de légumes bio	Kg	0,750
Alfalfa (<i>assortiment graines germées</i>)	Kg	0,125	Curcuma poudre	Kg	0,080
Ail gousse	Kg	0,180	Farine type 55	Kg	4,650
Aubergine bio	Kg	2,125	Fumet de poisson (<i>poudre</i>)	L	0.50
Fleur comestible	Barquette	2	Huile d'olive	L	0.050
Carotte fane	Kg	2	Quinoa Bio	Kg	2
Champignon de Paris	Kg	1,500	Polenta Bio	Kg	1,800
Ciboulette	Botte	3	Poivre blanc moulu	Kg	0,800
Citron jaune	Kg	5	Safran pistil	Gr	12
Courgette	Kg	5	Sel fin et gros,	Kg	2,750
Coriandre fraîche	Botte	3	Semoule de blé fine	Kg	3,700
Échalote	Kg	2,500	Sucre semoule	Kg	6,800
Fenouil bulbe	Kg	0,850	Tomate concentrée	Kg	1,200
Oignon gros	Kg	2,500	Thym, laurier en sachet	Kg	PM
Poivron mini (<i>assortiment de couleurs différentes</i>)	Kg	0,625	Romarin	Kg	0,250
Petit pois frais	Kg	1,200			
Pois gourmand	Kg	1,150	Cave		
Persil plat	Botte	4	Vin blanc sec	L	12
Poireau	Kg	2,500	Cognac	0,75 L	2
Romarin frais	Kg	0,650	Pineau des Charentes	0,75 L	8
Tomate moyenne	Kg	2,500	Apéritif anisé	0,75 L	1,50
Tomate cerise orange	Kg	0,140			



Parc naturel marin
Estuaire de la Gironde et de la mer des Pertuis

Une biodiversité marine exceptionnelle

Le Parc naturel marin de l'estuaire de la Gironde et de la mer des Pertuis préserve un vaste espace marin aux écosystèmes d'une grande richesse. De nombreuses espèces viennent y trouver refuge, se nourrir, et se reproduire dans des milieux essentiels à leur développement. Certaines de ces espèces parcourent des milliers de kilomètres pour venir passer une partie de leur existence dans le Parc.

Environ 80% des navires de pêche du Parc mesure moins de 12 mètres. Ce sont des petits bateaux proches de leur port d'attache.

Le Parc travaille avec les pêcheurs pour maintenir la diversité des métiers pratiqués et pour valoriser des pratiques de pêche durable, respectueuses de la ressource halieutique. La fraîcheur des poissons prélevés est d'une qualité exceptionnelle.

Le **maigre** ou « **courbine** » (*Argyrosomus regius*) est un poisson blanc au goût et à la texture proches du bar. Il est très apprécié des gourmets pour sa chair ferme et nacrée, fine et savoureuse. Il possède une excellente tenue à la cuisson et s'adapte à de multiples préparations. Il s'agit d'un poisson migrateur qui se regroupe près des côtes en période de frai. Il est surnommé « *grogneur* » en raison des sons qu'il émet à ce moment-là, on peut d'ailleurs le pêcher « *à l'oreille* » ou « *à l'écoute* ».

Les Romains utilisaient déjà la technique de pêche à l'oreille auparavant. Généralement, le maigre ne grogne que l'après-midi. Comme un sonar, l'oreille du pêcheur collée sur la coque du bateau va localiser les bancs de poissons grâce au son qu'ils émettent.

Le maigre est une espèce à haute valeur commerciale. Il se pêche en zone côtière, à moins de 80 mètres de profondeur.

Le maigre est principalement commercialisé frais, entier ou en filets. Bien que souvent méconnu car assez rare sur les étals, c'est un poisson fin et particulièrement savoureux.

La France est le principal pays européen pêcheur de maigre (649 tonnes en 2021) devant le Portugal et l'Espagne (avec respectivement 531 et 270 tonnes en 2021).

⚖ Poids	de 700g à 2kg
🕒 Durée d'élevage	12 mois pour un poisson de 700 g, 24 mois pour un poisson de 2 kg.
🏠 Type d'élevage	cages flottantes en Méditerranée.



Sources : <https://parc-marin-gironde-pertuis.fr/> - <https://www.atelierpoisson.fr/> / *Mard 13 sept 2022 15 :00*

Activité n°1

C5-1 Appliquer la démarche qualité

- C5-1.2 Respecter les règles élémentaires d'hygiène et de sécurité

* Présenter, à l'aide d'une légende, les critères de fraîcheur à contrôler pour ce poisson avant l'achat ou à la livraison.



* Citer les contrôles à effectuer lors de la réception du poisson

* Citer la température réglementaire de conservation du poisson et les précautions de stockage

Activité n°2

C1.2 Maitriser les bases de la cuisine

C5-1 Appliquer la démarche qualité

C1.1 - Organiser la production

- C1-1.1 Recueillir les informations et renseigner ou élaborer des documents relatifs à la production

* **Rédiger une fiche technique de production de votre plat (ANNEXE 1 - pour quatre portions)**, en mettant en valeur le maigre du Parc Marin de l'Estuaire et un choix d'ingrédients parmi ceux figurant dans le **DOCUMENT 2** (Extrait de l'état des stocks).

- ⇒ Proposer un intitulé à votre plat,
- ⇒ Donner le déroulement de votre recette en numérotant chaque phase et en précisant le temps alloué,
- ⇒ Indiquer les grammages précis,
- ⇒ Prévoir 2 garnitures dont une à base de céréale bio et une sauce de votre choix, un élément de décor pour mettre en valeur votre plat.

ANNEXE 1 - FICHE TECHNIQUE DE PRODUCTION – Nombre de portions : 4

Intitulé de votre plat :

.....

Denrées <i>(Classées par catégorie de préparation, base, sauce, garnitures, décor...)</i>	Unité	Quantité	N° PHASE	Déroulement de la recette	Durée

Activité n°3

C1.4 Dresser

C2.1 Entretenir des relations professionnelles

* Dessiner votre assiette **de forme libre**, placer les différentes préparations prévues dans votre fiche technique, préciser l'implantation de chaque élément de la recette au moyen d'une légende précise, placer les éléments de décors.

Activité n°4**C2.1 Entretien des relations professionnelles**

* Rédiger un descriptif de votre plat destiné à l'équipe de restaurant. Celui-ci doit mettre en valeur le maigre de l'estuaire de la Gironde. Vous pouvez vous aider du **DOCUMENT 2** (le maigre du parc naturel marin de l'estuaire). Décrire les cuissons, la sauce et les accompagnements, afin d'aider l'équipe de restaurant à valoriser le plat.

→ Partie 2 : la présentation de votre profil professionnel

Consignes de travail

* **Attention : Par souci d'anonymat, ne donnez pas votre nom, ni le nom de votre établissement scolaire, ni le nom des entreprises fréquentées.**

* Vous êtes inscrit à un concours national reconnu. Exprimer vos motivations en mettant en valeur vos qualités humaines et professionnelles. Présenter également votre projet professionnel (poursuite d'études, insertion professionnelle...).

⇒ *La forme de votre présentation reste libre, n'hésitez pas à être original !*