



# CAP Cuisine

---

PROGRAMME DE FORMATION

**RNCP 38430**  
*Formation 100 % en ligne*

## **PARTIE 1 — THEORIE PROFESSIONNELLE**

★ Cours / recette prioritaire pour l'examen du CAP

### **Culture professionnelle**

- Culture culinaire contemporaine
- La cuisine régionale
- Le client
- Le contexte professionnel de la restauration
- Analyse sensorielle
- Dressage
- ★ Évaluation

### **Les matières premières**

- Les viandes de boucherie — Présentation
- Les viandes de boucherie — Découper et cuisiner
- Les abats et la triperie
- Les volailles
- Le gibier sauvage et d'élevage
- Les produits de la mer et d'eau douce
- Légumes et garnitures — Généralités
- Légumes frais et secs, céréales, herbes
- Herbes, fleurs, algues et soja en cuisine
- Les fruits et fruits secs
- Les œufs
- Les produits laitiers
- Les matières grasses
- Le sucre et les édulcorants
- Les additifs alimentaires
- Arômes, épices et condiments
- Les spiritueux
- ★ Évaluation

### **Organisation du travail en cuisine**

- Équipements et matériels en cuisine
- Les locaux
- L'approche économique
- Organisation du travail en cuisine
- Mise en place et organisation du poste de travail
- Le respect du développement durable
- Communication
- ★ Évaluation

### **Approvisionnement et gestion des stocks**

- La sélection des fournisseurs
- L'approvisionnement
- La gestion des stocks
- ★ Évaluation

### **Hygiène alimentaire — HACCP**

- Les mesures HACCP

- ▶ Aménagement des locaux
- ▶ Les mesures d'hygiène en cuisine
- ▶ La lutte contre les micro-organismes
- ★ Évaluation

### **PSE — Prévention Santé Environnement**

- ▶ L'individu responsable de son capital santé
- ▶ L'individu responsable de son environnement
- ▶ Prévention des risques — Environnement social
- ▶ Prévention des risques — Sécurité au travail
- ▶ Prévention des risques — Maladies professionnelles
- ▶ Prévention des risques — Accidents professionnels
- ▶ L'individu consommateur averti
- ▶ Le parcours professionnel
- ★ Évaluation

### **Créer et gérer son entreprise**

- ▶ Créer son entreprise
- ▶ Gestion comptable et fiscale
- ▶ Notions juridiques
- ▶ Environnement institutionnel
- ★ Évaluation

## **PARTIE 2 — PRATIQUE PROFESSIONNELLE**

★ Cours / recette prioritaire pour l'examen du CAP

### **TECHNIQUES ET PRÉPARATIONS DE BASE**

- Transformation des aliments
- Techniques de préparations de base
- Fonds, sauces, jus et marinades, appareils et liaisons
- Techniques de cuisson
- Préparations de pâtisserie de base

### **Fonds et bouillons**

- ★ Bouillons
- ★ Fond brun de volaille
- ★ Fond blanc de volaille
- ★ Fumet de poisson
- Fond brun de veau
- Marmite
- Clarification

### **Les entrées**

- ★ Potage cultivateur
- ★ Rouleau de saumon fumé, macédoine de légumes
- ★ Crêpes farcies façon ficelles picardes
- ★ Omelette roulée Bretonne
- ★ Velouté Dubarry
- ★ Tartelette de légumes façon barigoule
- ★ Œuf mollet, caponata
- ★ Œuf cocotte
- ★ Tarte aux oignons
- ★ Feuilleté d'œufs brouillés
- Salade façon Niçoise
- Dartois aux poireaux
- Soufflé fromage

### **Les poissons et crustacés**

- ★ Tronçons de turbot sauce mousseline, pommes vapeur
- ★ Paupiette de saumon en habit vert
- ★ Filet de lotte Dugléré, pommes aux appétits
- ★ Filet de barbue bonne femme
- ★ Dos de merlu de ligne façon basquaise, écrasé de pommes de terre aux olives
- ★ Dos de saumon cuit à l'unilatéral, lentilles cuisinées à la graisse de canard, carottes glacées
- Mouclade au curry
- Ailes de raies à la grenobloise, écrasé de potimarron à l'estragon
- Rouget grillé, mini ratatouille au romarin, jus de merguez
- Risotto au crabe

### **Les viandes**

- ★ Blanquette d'agneau Doria
- ★ Mignon de porc, caramel d'épices, purée de céleri
- ★ Médallions de veau Duroc, pommes croquettes
- ★ Sauté de veau marengo, riz créole
- ★ Contre-filet grillé béarnaise et choron, pommes pont-neuf

- ★ Joue de bœuf en estouffade, confit d'oignons, légumes glacés
- ★ Poulet au vinaigre, pommes dauphine
- Osso buco Piémontaise
- Caille grillée en crapaudine, ratatouille de légumes
- Carré d'agneau persillé aux primeurs
- Canetons poêlés aux navets
- Jambonnette de volaille farcie, crème à l'estragon

### Les plats végétariens et garnitures

- ★ Pâtes à la bolognaise végétale
- ★ Couscous de légumes, pois chiches et fruits séchés
- ★ Chili de légumes
- ★ Dahl de lentilles aux fruits
- ★ Burger végétal
- Crèmeux de lentilles aux girolles
- Risotto prima verde
- Darioles de légumes
- Gratin dauphinois
- Cubiques de tofu panés, chow mein de légumes
- Gratin Ismaël Bayeldi

### Les desserts

- ★ Crème renversée au caramel
- ★ Tarte fine aux pommes
- ★ Tarte aux pommes
- ★ Œufs à la neige
- ★ Entremets framboise
- ★ Tarte chocolat
- ★ Profiteroles
- ★ Fraisier
- Crème brûlée vanille
- Gratin de fruits frais
- Tarte citron meringuée
- Forêt noire
- Feuillantine craquelin aux fruits rouges

★ *Cours / recette prioritaire pour l'examen du CAP*