

SOCIÉTÉ NATIONALE  
DES MEILLEURS OUVRIERS DE FRANCE  
Organisatrice du concours national  
« Un des Meilleurs Apprentis de France »

16 rue Saint-Nicolas – 75012 PARIS  
Tél. : 01 43 42 33 02  
isabelle.mof@gmail.com



Reconnue d'Utilité publique par Décret du 3 Mars 1952  
<http://www.meilleursouvriersdefrance.info>

## 34<sup>ème</sup> Concours « Un des Meilleurs Apprentis de France »

Session 2019

### Promotion Monsieur Roger SEVENO

Poissonnier, Ecailler, Traiteur

Code d'inscription à la spécialité :  
312-09

**Sujet du concours Départemental, Régional, National**

Responsable Métier :	Auteurs du sujet :
M. Bruno GAUVAIN Concours-maf@mof.fr	M. Johan LECLERRE <i>MOF Cuisine</i> M. Bruno GAUVAIN <i>MOF Poissonnier, Ecailler</i>

## CONSIGNES PORTEES A LA CONNAISSANCE DES CANDIDATS AVANT L'EPREUVE

Vous êtes prié(e) de vous présenter au centre d'examen, muni de votre inscription au concours et d'une pièce d'identité. Celles-ci vous seront demandées en arrivant.

Vous devez vous présenter 30 minutes avant le début du concours.

Le candidat s'engage à respecter le règlement du concours, les consignes d'hygiène, les consignes de sécurité et les consignes des organisateurs du concours.

Les décisions des jurys sont souveraines.

Aucune réclamation de candidats ou de toutes autres personnes ne sera admise.

J'ai pris connaissance du règlement général du concours M.A.F 2019 et m'engage à respecter l'ensemble des consignes des différentes épreuves.

Le candidat : Mr, Mme,..... N°d'inscription :.....

Date

Signature

CONCOURS UN DES MEILLEURS APPRENTIS DE FRANCE		
Métier :	Poissonnier, Ecailler, Traiteur	Code : 312-09
Sujet :	Départemental, Régional, National	Session : 2019

## PRESENTATION DU CONCOURS

### Compétences évaluées :

- Appréciation des techniques et du professionnalisme concernant les diverses préparations à réaliser.
- Le respect des règles d'hygiène conformément à la législation en vigueur.
- L'organisation du travail.
- Connaissances générales du métier.

### Première épreuve : Epreuve écrite de connaissances générales de type Q.C.M.

- Epreuve sur 20 points
- Durée : 20 minutes

L'épreuve écrite est un questionnaire qui s'appuie sur le référentiel C.A.P poissonnier, écailler.

Les thèmes choisis sont :

- La pratique professionnelle.
- La technologie professionnelle.
- Les sciences appliquées.
- La connaissance de l'entreprise et de son environnement juridique et social.

### Deuxième épreuve : Epreuve orale de type simulation de vente

- Epreuve sur 60 points
- Durée : 15 minutes par candidat

Cette épreuve pratique et oral consiste, à partir de produits aquatiques présentés sur un étal, à évaluer l'aptitude du candidat à présenter une information sur les produits conformément à la réglementation en vigueur et à réaliser un acte de vente en autonomie (accueillir, conseiller, répondre aux éventuelles questions du client, proposer des ventes supplémentaires, peser, emballer, encaisser).

### Troisième épreuve: Filetage

- Epreuve sur 60 points
- Durée : 1 heures 45

### Quatrième épreuve: Plateau de fruits de mer

- Epreuve sur 40 points
- Durée : 45 minutes

### Cinquième épreuve : Préparation culinaire

- Epreuve sur 40 points
- Durée : 2 heures

Durée totale du concours : 5h05

CONCOURS UN DES MEILLEURS APPRENTIS DE FRANCE		
Métier :	Poissonnier, Ecailler, Traiteur	Code : 312-09
Sujet :	Départemental, Régional, National	Session : 2019

CONCOURS UN DES MEILLEURS APPRENTIS DE FRANCE 2019

LISTE DU MATERIEL MIS A DISPOSITION DES CANDIDATS  
PAR L'ETABLISSEMENT ACCUEILLANT LE CONCOURS

Quantité	Désignation matérielle	Observations
1	Plan de travail	
1	Point d'eau	
1	Planche de découpe	
4	Plats	
Quantité Suffisante	Coiffes	
1	Tablier en caoutchouc	
2	Plateaux à huîtres (formes et tailles non définie)	Epreuve du plateau de fruits de mer
1	Support à plateau de fruits de mer	
Quantité Suffisante	Algues, glace	
Quantité Suffisante	Barquettes traiteurs, éléments de présentations	Epreuve cuisine

LISTE DES OUTILLAGES, EQUIPEMENTS ET PRODUITS  
APPORTÉS PAR LES CANDIDATS

Outillage (couteaux, paires de ciseaux, etc.)
Vareuse et veste de cuisine sans aucun signe distinctif
Paire de bottes, chaussures adaptées à la cuisine
Pour le plateau de fruits de mer : citrons, coquilles Saint Jacques vides
Bobine de ficelle, bobine de papier absorbant

CONCOURS UN DES MEILLEURS APPRENTIS DE FRANCE

Métier :	Poissonnier, Ecailler, Traiteur	Code : 312-09
Sujet :	Départemental, Régional, National	Session : 2019

## EPREUVE DE FILETAGE

Durée de l'épreuve : 1 heure 45

(+ 15 minutes pour le nettoyage et la remise en état du plan de travail et du laboratoire non compris dans le temps de l'épreuve).

Indications :

- Selon la saisonnalité, les arrivages et l'état des stocks de chaque espèce, certains produits pourront être remplacés ou supprimés.
- A partir des produits mis à disposition, vous devez réaliser les travaux ci-dessous, en respectant l'horaire indiqué par le jury.
- Les déchets ne seront jetés que lorsque le jury vous l'indiquera. Toutes les préparations doivent être sans arête si possible.
- La mise en valeur des produits après transformation est évaluée par le jury.
- La remise en état du plan de travail, de l'outillage, du matériel et du laboratoire fait partie intégrante de l'épreuve et fait l'objet d'une évaluation.

Désignation des produits :

Les produits	Préparation demandée
1 mulot 1/2 kilos	En filet avec la peau
1 filet de mulot	Réaliser un carpaccio sur un filet de mulot, envelopper pour une remise au client
1 barbue 800g à 1 kilo	En portefeuille
6 merlans de ligne 4/600g	Mettre en filet puis les présenter sur plat destiné à la vente
1 carrelet 6/800g	En deux filets sans la peau, filet dit "à l'anglaise"
1 seiche entière	Préparer en blanc
1 lotte entière	En queue prêt à vendre en tranches, valoriser l'ensemble des morceaux
1 cabillaud 2/3 kilos	Préparation libre (filets, tranches, paupiettes, etc.)
carcasses au choix	Préparer les carcasses en vue de réaliser un fumet (voir recette cuisine)

CONCOURS UN DES MEILLEURS APPRENTIS DE FRANCE		
Métier :	Poissonnier, Ecailler, Traiteur	Code : 312-09
Sujet :	Départemental, Régional, National	Session : 2019

## EPREUVE DU PLATEAU DE FRUITS DE MER

### Composition pour deux personnes

Durée de l'épreuve : 45 minutes

(+ 15 minutes pour le nettoyage et la remise en état du plan de travail et du laboratoire non compris dans le temps de l'épreuve).

Indications :

- Cette composition est destinée à être dégustée par deux personnes.
- Selon la saisonnalité, les arrivages et l'état des stocks de chaque espèce, certains produits pourront être remplacés ou supprimés.
- A partir des produits mis à disposition, vous devez réaliser les travaux ci-dessous, en respectant l'horaire indiqué par le jury.
- L'ouverture se fera sur un plateau fourni par l'établissement.
- Les candidats devront ouvrir l'ensemble des coquillages.
- Les valves des coquillages ne seront jetées que lorsque le jury vous l'indiquera.
- Algues, glace, citron, coquilles St Jacques vides sont à la disposition des candidats.
- Le plateau ne devra comporter aucun élément de décoration personnel et devra être transportable.

Désignation des produits :

12 huîtres creuses n°3
2 huîtres plates n°2
8 palourdes grosses
2 clams ou vernis
6 moules méditerranéennes
6 langoustines cuites de taille moyenne
8 crevettes roses cuites
200g de crevettes grises
1 tourteau cuit ou 1 araignée cuite
200g de bigorneaux
12 bulots cuits
2 oursins ou 1 violet
Citron(s)

CONCOURS UN DES MEILLEURS APPRENTIS DE FRANCE		
Métier :	Poissonnier, Ecailler, Traiteur	Code : 312-09
Sujet :	Départemental, Régional, National	Session : 2019

CONCOURS UN DES MEILLEURS APPRENTIS DE FRANCE 2019

EPREUVE CULINAIRE

2 heures pour la préparation culinaire

(+ 15 minutes de remise en état de la cuisine non compris dans le temps de l'épreuve)

Recette de légumes farcis aux merlans pour 4 personnes

Eléments de fabrication	Quantités
Poisson	
Filets de merlan sans arête	1,800 kilo
Tomates	8 pièces (60/80g)
Courgettes	2 pièces (courgette pour 2 personnes)
Oignons	4 pièces
Ciboulette	Quantité suffisante
Thym, laurier	Quantité suffisante
Huile d'olive	Quantité suffisante
Sel, poivre	Quantité suffisante
Riz	300 g
Gousse d'ail	1 pièce
Fumet de poisson	
Huile d'olive	Quantité suffisante
Carcasses de poissons égorgées	Au choix
Echalote	2 pièces
Carotte	2 pièces
Blanc de poireau	2 pièces
Bouquet garni	1
Vin blanc	1/4 litre
Eau froide	1 litre
Gros sel	Quantité suffisante
Poivre en grain	Quantité suffisante

CONCOURS UN DES MEILLEURS APPRENTIS DE FRANCE

Métier :	Poissonnier, Ecailler, Traiteur	Code : 312-09
Sujet :	Départemental, Régional, National	Session : 2019

## Techniques de réalisation

1. Réaliser le fumet de poisson
2. Couper et vider les légumes, confectionner un couvercle de tomate, garder morceaux de courgettes et oignons.
3. Concasser finement les intérieurs d'oignons et faire suer à l'huile d'olive, ajouter les intérieurs de courgettes et tomates également concassés. Assaisonner, cuire 2 à 3 minutes.
4. Couper en cubes la chair du poisson, assaisonner et mélanger avec les légumes sués.
5. Remplir les légumes évidés soit les tomates, les courgettes et les oignons avec le mélange précité. Disposer le couvercle de légumes.
6. Faire revenir le riz à l'huile d'olive, l'ail écrasé, le thym et le laurier. Assaisonner, puis mouiller avec le fumé de poisson en quantité suffisante, disposer dans un plat au four.
7. Poser les légumes farcis.
8. Mettre au four et procéder à la cuisson, 25 à 30 minutes à 180°C environ.
9. Une fois la cuisson terminée, laisser refroidir. A la demande du jury, conditionner une tomate, une courgette et un oignon dans une barquette en prévision d'une vente à emporter et présenter le reste dans un plat pour dégustation.

CONCOURS UN DES MEILLEURS APPRENTIS DE FRANCE		
Métier :	Poissonnier, Ecailler, Traiteur	Code : 312-09
Sujet :	Départemental, Régional, National	Session : 2019



**CONCOURS UN DES MEILLEURS APPRENTIS DE FRANCE 2019**

**TABLEAU DE NOTATIONS**

Numéro du candidat :

EPREUVES	NOMBRE DE POINTS	OBSERVATIONS DU JURY (VOIR ANNEXE)
FILETAGE (coefficient 3)	SUR 60	
PLATEAU (coefficient 2)	SUR 40	
CUISINE (coefficient 2)	SUR 40	
EPREUVE ORALE (coefficient 3)	SUR 40	
EPREUVE ECRITE	SUR 20	
TOTAL SUR 200 POINTS		
<b>NOTE FINALE /20</b>		

Signature du président de jury :

CONCOURS UN DES MEILLEURS APPRENTIS DE FRANCE		
Métier :	Poissonnier, Ecailler, Traiteur	Code : 312-09
Sujet :	Départemental, Régional, National	Session : 2019