

Barbara TREGNIER

CAP Cuisine



10

Clés pour réussir

**en candidat libre et sans
formation à distance.**

Plus d'une centaine de personnes ont appliqué mes conseils et ont eu leur diplôme haut la main.



Autoédition,
Barbara TREGNIER,
12 avenue Benjamin Bord 23800 Dun-le-Palestel
Edité en Octobre 2023

Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les "copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective" et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, "toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite" (alinéa 1er de l'article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivant du Code pénal. ».



Site : www.mangakel.com

groupe facebook : Mangakel - préparation du CAP cuisine en candidat libre.

Logo vecteur créé par BiZkettE1 - fr.freepik.com

SOMMAIRE

Préambulep 1

Bien réfléchir à votre projetp 2

Ressources pédagogiques pour réussir
votre examen pratique.....p 4

Ressources pédagogiques pour réussir
vos examens écrits.....p 7

Bien cerner ce que l'on attend de vousp 9

Ce que l'on n'attend absolument pas de vousp 12

Les impasses à ne surtout pas faire !p 14

Comment pallier l'absence de stages ?p 16

Les bons réflexes à adopter p 18

Une journée type d'entraînement à la pratique p 22

Bien gérer l'examen pratique p 24

Le projet du livre

Je suis Barbara, maman de trois enfants et cuisinière autodidacte diplômée depuis juin 2019. Après la naissance de mes enfants, j'ai décidé de sauter le pas et de réaliser un vieux rêve : apprendre les bases de la cuisine qui est une réelle passion que je nourris depuis ma tendre enfance. J'ai obtenu le diplôme après une année d'entraînements toute seule dans ma cuisine, sans école et sans formation, avec juste un livre et un groupe Facebook que j'ai créé pour l'occasion. Le choix de le passer seule s'est fait naturellement, car je n'avais ni les moyens pour me payer une école, ni la possibilité de me former en présentiel, étant donné que je venais d'avoir un bébé et que je voulais m'en occuper.

Après mon diplôme, j'ai décidé de continuer à aider les personnes en reconversion en les entraînant et en appliquant ma méthode.

J'ai ainsi entraîné **plus d'une centaine de personnes en 4 ans.**

Durant ces années de coaching, les mêmes questionnements revenaient toujours, d'année en année. J'ai donc décidé de regrouper les réponses ici, dans ce livre.

J'aimerais que vous preniez ce livre pour ce qu'il est vraiment : une boîte à outils, à la lumière de mon expérience, qui vous permettra de passer votre CAP cuisine en candidat libre, sans formation, dans les meilleures conditions. J'espère que ce livre répondra à vos attentes et vous aidera à réaliser votre projet. Bonne lecture !

Barbara

Bien réfléchir à votre projet

A qui s'adresse principalement ce livre ?

Avant tout, à toute personne qui passe l'examen et qui ne possède aucune formation **ni en présentiel, ni à distance**.

Il vous faut dès maintenant bien réfléchir à votre projet : quelle est la finalité de ce CAP pour vous ? Le passez-vous pour le plaisir d'apprendre ? Pour le challenge ? Pour une reconversion professionnelle avec un réel projet derrière ? Pour vous mettre à votre compte ou peut-être travailler au sein d'une brigade ou d'un restaurant de quartier ?

Si vous comptez travailler dans un restaurant, je tiens à vous mettre en garde : D'après mon expérience, le statut de candidat libre conviendra mieux pour un projet professionnel où vous envisagez de vous mettre à votre compte. Car les candidats libres ne sont pas forcément les plus attendus en cuisine. Je m'explique : le candidat libre peut faire peur à l'employeur étant donné qu'il n'a pas fait de cursus classique. De ce fait, Il ne connaît pas bien les habitudes des cuisines, les rythmes soutenus, la dureté du métier, les exigences et l'autorité d'un chef etc. Les employeurs peuvent avoir peur de perdre leur temps. Je vois fleurir beaucoup de formations à distance qui promettent monts et merveilles à ce sujet : "après le sésame en poche, vous pourrez aller travailler dans la brigade d'un restaurant prestigieux". Alors que la réalité est tout autre.

Néanmoins je ne dis pas non plus que cela est impossible, car je connais des membres passionnés qui ont su intégrer des cuisines, mais il faut que vous ayez conscience que cela ne va pas de soi. Si vous envisagez de travailler dans un restaurant par ce biais, il vous faudra travailler dur, faire vos preuves et montrer votre forte motivation à votre employeur.

A mon sens, si c'est vraiment votre objectif, le plus judicieux reste tout de même de le passer en présentiel dans une école, afin de mettre toutes les chances de votre côté.

Le CAP en candidat libre s'adresse donc majoritairement à un public avec une âme d'entrepreneur, qui évoluera à son propre rythme, dans l'objectif de devenir son propre patron. Maintenant que vous avez réfléchi à pourquoi vous le passez, passons aux choses sérieuses !

Ressources pédagogiques pour réussir son examen pratique

Le livre : « La cuisine de référence : Techniques et préparations de base, fiches techniques de fabrication » Michel MAINCENT – MOREL – éditions BPI.

Je vous conseille de travailler en priorité avec ce livre, car c'est la bible des apprentis. Il est dans les cuisines de tous les chefs que j'ai pu rencontrés. "La CUISINE DE REFERENCE présente et explique toutes les recettes qui forment le socle de la cuisine française depuis des siècles. Des recettes intemporelles , à partir desquelles la cuisine française a évolué, donnant naissance à un éventail de recettes dérivées qui se sont imposées au fil des décennies."

(Préface de Dominique Loiseau - La cuisine de référence, p 3 édition 2015) Il est hyper complet. Il est divisé en plusieurs parties :

- Hygiène et sécurité Généralités,
- Techniques et préparations de base Hygiène et sécurité des aliments,
- Hygiène et sécurité des aliments.

Vous avez en annexe, un tableau appelé **REFERENTIEL DES TECHNIQUES** qui vous permet de **vous auto-évaluer** : Vous pourrez voir votre progression en cochant les techniques réalisées au fur et à mesure de l'année. Ce livre permet également de flasher des QR CODES afin de visualiser des vidéos.

N.B : Attention le livre ne s'adresse pas qu'au CAP mais également à tous les autres niveaux (Bac pro, BTS, mention etc.). Donc il faut faire le tri en vous référent au référentiel du ministère de l'Education Nationale (Je vous en parle un peu plus loin).

Les tutoriels vidéos de l' Académie de Versailles

Vous trouverez sur le site de l'académie de Versailles une aide très précieuse : le WEB TV cuisine. Je vous invite à aller le consulter régulièrement dès que vous avez besoin de voir un tour de main. Vous y trouverez pas mal de tutos sur les procédés à connaître pour l'examen. C'est très pratique ! Je vous conseille de regarder **en priorité** ces vidéos, plus que celles qui pullulent sur le net, afin de vous assurer d'avoir du **contenu pédagogique de qualité**. Les vidéos sont animées par des professeurs de l'Education Nationale. Elles sont donc en conformité avec le référentiel.

Lien : <https://webtv.hotellerie-restauration.ac-versailles.fr/Cuisine>

La liste "Les 25 recettes de base à maîtriser" à télécharger en PDF, sur le site de l'académie de Versailles

Je vous conseille d'utiliser cette liste comme un complément en plus de vos entraînements avec le livre La Cuisine de Référence. Elle dépanne bien, si vous n'avez pas beaucoup de temps devant vous, mais à mon sens elle ne suffit pas du tout si vous voulez connaître toute la palette de la gastronomie française vu au CAP.

Cette liste est interactive et renvoie à des fiches techniques complètes.

Lien : https://www.hotellerie-restauration.ac-versailles.fr/IMG/pdf/liste_des_25_recettes_de_base_a_maîtriser_cpc_17.pdf

le MOOC de cuisine proposé gratuitement par l'AFPA.

Ce sont des cours en vidéo qui reprennent toutes les techniques de base. Les cours sont délivrés par des cuisiniers professionnels.

Lien : https://mooc.afpa.fr/courses/course-v1:afpa+replay_2020+2020/about

Ressources pédagogiques pour réussir vos examens écrits

Les apprentissages se font à travers 3 pôles d'études à retrouver dans ces livres :

« Technologie Culinaire »,
« Prévention Santé Environnement CAP » (PSE),
et « Sciences appliquées ».

Vous pouvez choisir l'édition de votre choix, **cela n'a aucune importance.**

La technologie culinaire regroupe toutes les questions en rapport avec :

La cuisine (locaux, personnel, le fonctionnement des cuisines),
la connaissance des produits alimentaires,
les préparations de base, les cuissons,
la culture technologique culinaire (histoire de la cuisine, vocabulaire etc.).

Les sciences appliquées

Elles sont sous forme d'études de cas. Les thèmes abordés sont :
l'hygiène,
les règles de sécurité,
les principes de contamination,
les techniques de conservations,
l'alimentation raisonnée,
l'environnement etc.

La PSE

Ce livre aborde la question de l'individu dans la société.

Plusieurs thématiques sont abordées à travers la notion de "responsabilité" :

La santé,
la consommation,
le monde professionnel,
les notions de secourisme.

Le livre "LA CUISINE DE REFERENCE"

En dehors des fiches techniques, vous avez également des rubriques qui vous aideront à réviser la théorie. Je pense notamment aux rubriques sur l'hygiène, la sécurité et les préparations de base.

Mon ebook " CAP cuisine : Des quiz pour réviser"

Cet ebook synthétise TOUS les sujets abordés dans les livres **Technologie culinaires** et **Sciences appliquées** sous forme de question/réponse. Il est parfait pour réviser et consolider vos acquis. Qui plus est, je l'ai conçu avec de jolies illustrations colorées afin que les révisions soient plus agréables.

Avis de Robert Labat au sujet de cet ouvrage (professeur de cuisine émérite et auteur de nombreux ouvrages scolaires) :

" Excellent travail de synthèse. L'essentiel. Je vais l'utiliser."

Lien pour vous le procurer:

<https://mangakel.com/produit/ebook-cap-cuisine-des-quiz-pour-reviser/>

Bien cerner ce que l'on attend de vous

Face à l'ampleur du défi que représente le CAP, nous avons tous tendance à nous jeter à corps perdu dans la réalisation des fiches techniques, sans finalement bien savoir ce que l'on attend vraiment de nous pour l'examen.

Avant de commencer à pratiquer, lisez attentivement le référentiel officiel du CAP de cuisine, du ministère de l' Education Nationale. Il vous sera très utile, pour comprendre les notions que vous devrez connaître à la fin de votre apprentissage du CAP.

Lien : <https://eduscol.education.fr/referentiels-professionnels/indexdfdd.html>

Ce que l'on vous demande de connaître en pratique :

1. Techniques de préparation de base

Peser et mesurer
 Eplucher, laver, tailler des légumes
 Préparer des herbes aromatiques
 Canneler,
 historier
 Peler à vif
 Tourner des légumes
 Emincer des légumes
 Tailler en mirepoix, en brunoise, en paysanne, en julienne, en bâtonnets, en macédoine
 Ciseler
 Escaloper des légumes
 Monder et concasser
 Découper une volaille à cru
 Détailler de la viande
 Gratter, préparer, ébarber
 Habiller, détailler, désarêter et fileter un poisson rond
 Lustrer, napper
 Paner à l'anglaise
 Façonner à la cuillère
 Clarifier des œufs, du beurre
 Aplatir (batter)
 Brider simplement, ficeler

2. Cuissons

Griller,
 snacker des pièces
 Cuire des œufs (sauf œufs frits)
 Sauter -
 Sauter
 déglacer
 Blanchir
 Rôtir
 Pocher
 Frire
 Cuire en ragoût
 Cuire à la vapeur
 Etuver, glacer,
 cuire à blanc
 Cuire du riz, de la semoule, des céréales, etc.

3. Fonds, sauces, jus et marinade, appareils et liaisons

Lier à base d'amidon, à base de matière grasse, par réduction

- Lier à la purée de légumes - Lier aux protéines

Réaliser un fumet

Réaliser un fond de volaille

Réaliser et améliorer un fond PAI

Réaliser une sauce de type vin blanc

Réaliser une sauce blanche, un velouté

Réaliser une sauce brune

Réaliser une sauce émulsionnée de base

Réaliser un beurre composé

Réaliser un coulis, une fondue de tomates

Réaliser un jus de rôti Réaliser une marinade instantanée

Réaliser une duxelles

4. Pâtisseries :

Appareils,

crèmes,

saucés,

coulis

Réaliser une sauce chocolat,
une ganache Réaliser un coulis
de fruits

Réaliser une crème anglaise

Réaliser un sirop

Réaliser un caramel

Réaliser un appareil à crème prise

Réaliser une crème pâtissière

Réaliser une crème d'amande

Réaliser une marmelade, une compote

Foisonner de la crème, des œufs

Réaliser une meringue française

5. Pâtisseries : Pâtes

Réaliser un biscuit, une génoise

Réaliser une pâte à crêpes

Réaliser une pâte brisée

Réaliser une pâte feuilletée

Réaliser une pâte sablée

Réaliser une pâte à choux

Les compétences que l'on vous demande de maîtriser :

Pour l'épreuve EP1 : Organisation de la production de cuisine

"Compétence 1 - Réceptionner, contrôler et stocker les marchandises dans le respect de la réglementation en vigueur et en appliquant les techniques de prévention des risques liées à l'activité.

Compétence 2 - Collecter l'ensemble des informations et organiser sa production culinaire dans le respect des consignes et du temps imparti."

Pour l'épreuve EP2 : Réalisation de la production de cuisine

"Compétence 3 - Préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail tout au long de l'activité dans le respect de la réglementation en vigueur.

Compétence 4 - Maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production dans le respect des consignes et des règles d'hygiène et de sécurité.

Compétence 5 - Analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser et participer à la distribution selon le contexte professionnel.

Compétence 6 - Communiquer en fonction du contexte professionnel et en respectant les usages de la profession."

Ce que l'on n'attend absolument pas de vous

En introduction, avant d'entrer dans le vif du sujet, j'aimerais vous parler d'une notion très importante :

En début d'année, nous confondons souvent "techniques de base" et "fiches de techniques de fabrication" (FT). Alors que ce sont deux choses totalement différentes. Les techniques de base ce sont tous les procédés qui vont nous amener à obtenir une recette. Alors que la FT n'est tout bonnement qu'une recette.

Exemple : Les techniques de base de la fiche technique des Lasagnes de légumes sont : tailler des légumes en julienne, confectionner des pâtes fraîches, réaliser une béchamel et une sauce tomate, faire une cuisson au four.

Beaucoup d'entre nous panique en début d'année, en voyant toutes les FT figurant dans le livre. La peur de ne pas réussir à toutes les essayer avant l'examen, mais aussi la peur de ne pas retenir toutes leurs étapes de réalisation, nous tétanisent littéralement.

Laissez-moi vous rassurer : **vous n'avez en aucun cas besoin d'apprendre toutes les fiches techniques de fabrication**

("recettes") du livre ! Non il faut vous focaliser sur les techniques du référentiel officiel du CAP Cuisine, dont j'ai parlé plus haut !

C'est cela que vous devez apprendre et connaître parfaitement!

A mon avis, dans les années à venir, il sera de plus en plus rare de tomber le jour de l'examen, sur des fiches techniques du livre, car les recettes se modernisent peu à peu et les centres d'examens proposent de plus en plus de plats dans l'air du temps. **Plus actuels certes, mais avec les mêmes techniques et préparations de base.**

Un roux restera toujours un roux ! Les recettes évoluent, les modes changent, mais les techniques restent les mêmes. Une fois que vous aurez assimilé ces techniques et ces préparations de base, **vous serez capable de réaliser n'importe quel plat !**

De plus il n'est absolument pas attendu de vous que vous connaissiez tout du livre de la CUISINE de REFERENCE. En effet ce grand livre est **conçu pour préparer les examens de tous les niveaux (CAP, BAC PRO, BTS etc.)**. Vous n'avez donc pas par exemple à apprendre comment découper des grandes pièces de viande. **Restez focus sur le référentiel du CAP de cuisine** et vous ne serez pas perdu.

Les abats ne sont pas au programme.

Les impasses à ne surtout pas faire !

La pâte feuilletée

Attention, savoir faire cette technique fait partie du programme et je vous conseille de ne pas faire l'impasse dessus ! Chaque année je vois des membres du groupe qui pensent que comme le procédé est long il ne tombera pas le jour j. Hors c'est faux, car chaque année, elle tombe plusieurs fois. Savoir la réaliser fait partie des bases que doit connaître, tout cuisiner qui se respecte.

Les fonds

Les fonds sont aussi au programme les amis ! Comme la pâte feuilletée, souvent les candidats pensent pouvoir s'en dispenser. Oui cela prend du temps à réaliser mais cela fait vraiment partie des bases à connaître. Alors même si je vous vois déjà souffler, imaginez les plats délicieux que vous pourrez sortir grâce à vos fonds maison. Rien à voir avec les fonds en poudre !

Robot or not robot ?

Vous devez savoir réaliser vos techniques **SANS** robot ! Pas sûr que vous aurez un robot à disposition le jour de l'examen. Cela dépendra du centre d'examens et et des examinateurs.

Mayonnaise, œufs en neige, sabayon, génoise etc. doivent être montés à la main ! Alors entraînez-vous dès le début de l'année.

Chiqueter

Même si cet aspect décoratif semble désuet pour certains, il est important qu'un candidat à l'examen du CAP cuisine sache chiqueter correctement les bords de sa tarte. Chiqueter fait partie de l'art de cuisiner à la française, elle fait partie des traditions et certains examinateurs y sont très attachés. Alors on ne boude plus la pince à chiqueter, on relève correctement ses crêtes et on s'y met ! Vous allez voir une fois le coup de main pris vous pourrez chiqueter les yeux fermés !

Habiller un poisson, habiller un carré de viande, découper une volaille

Chaque année, j'ai des membres qui me font part de leur désarroi: leur difficulté à travailler la viande ou le poisson. Certains à cause de leurs convictions religieuses, d'autres parce qu' ils sont végétariens/liens , et d'autres tout simplement car cela les dégoûte. Tout comme à ceux qui trouvent les fiches techniques beaucoup trop grasses et désuètes, j'aimerais vous dire à tous ceci: Malheureusement cela fait partie du jeu. **Vous allez passer un examen et vous devez en respecter les règles.** La gastronomie française est une cuisine riche, qui s'est façonnée à travers les siècles en s'imprégnant de nos différents terroirs. La viande fait partie intégrante de la cuisine française, elle fait partie de son ADN. Bien que la cuisine française devra s'adapter aux défis de demain (cf. vos cours de théories sur les questions environnementales et de santé), il ne faut pas oublier qu'au CAP vous êtes là pour apprendre les BASES de la cuisine. Donc vous devez savoir manipuler le poisson, la viande et la volaille. C'est un concours. Il n'y a pas d'échappatoire possible, si vous voulez réussir.

Une fois votre sésame en poche, plus rien ne vous empêchera de faire la cuisine que vous aimez : plus végétale, moins grasse, dans l'air du temps. Donc si vous décidez de passer ce concours, un conseil : ne perdez plus de temps, prenez sur vous. Bon courage à tous !

Comment pallier l'absence de stages ?

Les stages ne sont pas obligatoires pour passer le CAP cuisine en candidat libre. Néanmoins je vous les conseille très vivement ! Vous serez plus à l'aise le jour J et surtout vous saurez ce que c'est vraiment que de travailler dans une cuisine professionnelle. Vous pourrez également ainsi vous confronter aux coups de feu. Je vous conseille de tester différentes sortes de restauration, afin de voir où vous vous sentez le mieux (restauration classique, vente à emporter, traiteur, restauration collective etc.). Si vous avez un projet pro de création d'entreprise, **faire un stage dans une entreprise similaire à votre projet pourrait vous permettre de mieux vous rendre compte des enjeux.**

Malheureusement il n'est pas possible d'effectuer de stage sans convention de stage. Et il est impossible de se procurer une convention, sans être inscrit à une formation. Par conséquent, beaucoup s'inscrivent à une formation à distance juste pour ça. Même si au final quelque fois, la formation est de piètre qualité.

COMMENT FAIRE SANS ?

Pourtant il existe des recours pour mettre un pied en entreprise malgré tout. Les voici :

Les immersions professionnelles

La manière la plus simple est de se rapprocher de votre Pôle Emploi, afin qu'ils vous délivrent une « immersion professionnelle ». Pour cela il faut que vous soyez inscrit à cet organisme en tant que demandeur d'emploi. 1 immersion dure 1 mois. Vous pouvez en faire 3. A la clef, la possibilité d'être embauché si vous convenez à l'employeur.

Le bénévolat

Pensez aussi au bénévolat. Beaucoup d'associations font appel régulièrement à des personnes pour travailler en cuisine. Il y a par exemple les cafés et restaurants associatifs qui cherchent souvent de l'aide pour épauler leur cuisinier.

A noter : Le REFETTORIO (Paris) est un restaurant solidaire qui cherche régulièrement des bénévoles toute l'année.

Des associations comme Les Restos du Cœur recherchent de temps en temps des cuisiniers pour préparer des repas pour leurs équipes. Pour que cela soit intéressant pour vous, il faut que 2 conditions soient réunies : qu'il y ait une cuisine pro et un binôme cuisinier pour que vous puissiez apprendre.

Les extras en tant qu'aide-cuisinier

C'est un métier qui recrute tout au long de l'année et qui ne requiert pour le moment aucun diplôme.

"L'aide-cuisinier est une petite main qui facilite le bon déroulé d'un service de restauration. Au cœur des cuisines, il assiste tous les autres professionnels de la brigade (cuisiniers, plongeurs, chefs de partie...) en réalisant les préparations préalables à la confection du plat : découpe, épluchage, cuisson, décongélation etc. Un métier qui constitue une première étape formatrice dans le monde de la restauration pour les candidats les moins diplômés". [Source: JOBIJOBA.com]

Demander conseil auprès de vos commerces de bouche

N'hésitez pas également à demander à votre poissonnier, à votre boucher et à votre boulanger, de vous montrer 2 ou 3 astuces et tours de main. En général ils sont plutôt ravis que l'on s'intéresse à leur travail et partagent avec plaisir leurs connaissances (Je l'ai fait à plusieurs reprises et j'ai vraiment passé des moments sympas !).

Les bons réflexes à adopter

Ne restez pas seul !

Vous avez la chance d'avoir beaucoup de contenus gratuits pour vous aider dans cette nouvelle aventure, grâce à internet (Cf. les ressources pédagogiques vues plus haut). Internet va vous permettre également de ne pas être seul dans votre apprentissage. Malheureusement souvent pour ne pas être seul et vous sentir encadré, la première chose qui vous vient à l'esprit c'est de vous inscrire à une formation onéreuse à distance . Et si je vous disais que pourtant cela n'était vraiment pas nécessaire ?

Beaucoup comme moi l'ont passé sans formation à distance et ont atteint leurs objectifs. Le secret réside dans le fait de trouver la bonne méthode et les bonnes personnes pour y arriver. Je suis là pour vous aider. Rejoignez ma communauté sur facebook ! Cela vous permettra d'échanger et de partager avec d'autres candidats passionnés ! Mon groupe existe depuis 2018 et ne fait que grandir avec le temps. La plupart des anciens restent après l'obtention de leur diplôme, pour aider les petits nouveaux. C'est un groupe solidaire qui s'enrichit d'année en année, grâce à la mise à disposition de fichiers, de témoignages et d'informations. Les personnes qui ont participé une année complète à la vie du groupe sont toutes unanimes : cela les a boosté dans leur préparation ! J'ai moi-même profité du dynamisme du groupe pour me motiver lorsque j'ai passé le CAP ! Je ne peux que vous le recommander !

Groupe Facebook : [Mangakel - préparation du CAP cuisine en candidat libre](#)

Ne négligez surtout pas la partie théorique !

Travaillez la partie théorique dès le début de l'année, pour avoir le temps de tout bien assimiler. La théorie effraie souvent les candidats, alors que franchement il n'y a vraiment pas d'inquiétude à avoir, ce n'est vraiment pas compliqué.

Le secret: le par cœur bête et méchant ! Les candidats libres sont des personnes en général en reconversion, avec déjà une certaine expérience de la vie et du monde de l'entreprise, comparés aux jeunes apprentis. Pas mal des questions posées, pour vous couleront de source. Et pour le reste il suffit d'apprendre, mais le niveau n'est vraiment pas élevé. Bref, pour un public adulte cette partie de l'examen est assez simple, mais **ne la négligez pas, car elle vous permettra de gagner des points très facilement.**

De plus, les Sciences appliquées et la Technologie culinaire **vous apporteront pas mal de réponses aux questions que vous vous poserez tout au long de l'année, lors de vos préparations culinaires.**

Organisez-vous !

Planifier votre année.

En combien de temps voulez – vous le préparer ? 12, 9, 6 mois ? Moi je l'ai préparé en 15 mois. C'était beaucoup trop. **9 mois de préparation c'est parfait en mon sens.** Après tout dépendra bien entendu de votre emploi du temps et de votre disponibilité.

Réfléchissez ensuite à comment vous voulez organiser votre pratique : Voulez-vous vous organiser par thèmes (ex : commencer par les différentes pâtes, puis par les sauces, puis par les fonds etc.) ? Ou plutôt par saisons ? Dans ce cas là vous feriez la liste des différentes fiches techniques qui iraient bien pour telle ou telle saison. Il y a plein de manières d'envisager votre planning. **Le plus important c'est qu'il faut que vous ayez vu toutes les techniques de base demandées au CAP.**

- Programmez également vos jours consacrés aux bachotage théorique (1h par semaine c'est bien).
- Faites des fiches.
- Prévoyez des jours en entreprise si vous le pouvez. Ne vous y prenez pas au dernier moment car il faut du temps pour mettre tout cela en place.
- Prévoyez d'aller aux Journées Portes Ouvertes (JPO) du CFA de votre ville. Pour cela une petite recherche sur le net et le tour est joué! Pour information, les JPO se passent souvent en février/mars. Aller à ces JPO vous permettra de vraiment vous rendre compte de ce qui vous attend: repérage des lieux, de l'espace de travail etc. Cela vous permettra également de parler avec les formateurs et le responsable de formation, afin de recueillir un maximum d'informations. Vous verrez, en général ils sont gentils et bienveillants. Le responsable du CAP de mon centre d'examen, a aimé le fait que je vienne me présenter et me renseigner. Il m' a dit que cela n'était pas commun mais qu'il appréciait car cela montrait ma motivation. Donc je vous encourage de tout cœur à y aller car vraiment vous vous sentirez plus léger, vous serez moins angoissé pour les derniers jours de révisions.
- Prévoyez aussi des semaines OFF. Il est important de pouvoir faire des pauses de temps en temps pour pouvoir décompresser. Même si vous avez l'impression de perdre votre temps, dites vous que ces pauses vont vous permettre de gagner en énergie et de ne pas perdre votre motivation.

Planifiez votre semaine.

L'idéal pour avoir un bon rythme c'est de préparer au moins 2-3 fiches techniques par semaine. Réservez-vous des demi-journées pour faire votre pratique, si possible au calme et sans distraction pour bien vous concentrer. Dans les faits moi j'avais les enfants (dont un bébé), je me suis adaptée, mais il est sûr que moins vous serez dérangé et plus vous assimilerez rapidement les gestes. Une fois votre planning fait, essayez de vous y tenir le plus rigoureusement possible.

Planifier votre journée d'entraînement.

Pour cela il faut en amont bien lire votre fiche technique: Vérifiez le matériel à avoir, le temps à consacrer à la fiche technique, faites les courses.

Lisez bien les tutos auxquels renvoie la fiche technique. **Quand la fiche technique vous indique une page à aller voir, allez-y.** C'est une chose que les membres du groupe bien souvent ne font pas, c'est bien dommage car souvent dans les tutos il y a les réponses à vos questions.

Plus vous serez rigoureux dans votre préparation en amont, plus vous serez serein au moment de cuisiner, car vous n'aurait rien d'autre à penser. Vous gagnerez un temps précieux et vous serez moins stressé.

Pour conclure : LA PLANIFICATION est la clef de la réussite dans tout ce que vous entreprendrez. **Je planifie tous mes projets pour qu'ils ne restent pas à l'état de rêve, pour me donner les moyens d'y arriver et pour ne pas me perdre en chemin.**

Planifier est déjà une grosse partie du travail réalisé. Imaginez après cette action, la sérénité que vous ressentirez en sachant où vous allez ! Vous n'aurez plus qu'à suivre votre feuille de route jusqu'au jour de l'examen. Quelle paix !

Une journée type d'entraînement à la pratique

Voici la méthode que j'ai appliqué pendant 15 mois de préparation.

Avant de commencer:

je fais la liste des courses et fais mes courses. Cette étape est un peu casse-pied, car il ne faut rien oublier, penser à tout et ne pas se tromper dans les quantités. Si vous avez un projet d'entrepreneuriat, cela est une très bonne habitude à prendre, car c'est une activité que vous ferez très régulièrement.

Les quantités

Les fiches se basent sur des repas pour 8 couverts. En général selon la recette je fais pour 4 ou pour 2.

Je réalise également une fiche synthétisant les grandes étapes de la FT que je veux réaliser, avant de débiter la pratique.

- Cela me permet d'aller plus vite et d'être plus efficace. Le livre La Cuisine de référence est très fourni et très détaillé. En général, quand je veux réaliser une FT, il faut très souvent aller piocher des informations dans la première partie du livre. C'est pour cela que tout noter et reformuler en amont, permet vraiment de gagner du temps.
- Cela permet aussi de garder ces fiches synthétiques pour réviser les techniques. En fin de parcours c'est confortable !
- Enfin cela me permet de vérifier si j'ai tous les ustensiles nécessaires avant de commencer ma pratique.

Après la pratique j'utilise le référentiel des techniques de base et préparations de base, qui se situe à la fin du livre La Cuisine de référence.

C'est un tableau qui permet d'auto-évaluer sa progression. C'est très pratique et cela me permet de regarder en un clin d'œil tout le travail réalisé et les éventuelles lacunes.

Je consacre en moyenne une demi-journée à la réalisation d'une fiche technique, avec comme leitmotiv d'être dans les temps par rapport au temps recommandé par le bouquin. Je refais de temps en temps certaines recettes déjà faites, en plus pour m'entraîner.

Je me suis aussi procurée un carnet de lexique pour y mettre le nouveau vocabulaire, et un autre pour y mettre les procédés des techniques de base (style pâte à chou, temps de cuisson des œufs etc.)

Astuces

Pour ne pas prendre trop de poids, je donne mes préparations aux voisins et aux proches ; Je triche et j'allège parfois les recettes ; Je fais en sorte aussi de faire coïncider les entraînements avec les grands repas familiaux.

Bien gérer l'examen pratique

Récit de ma journée d'examen pratique (Extrait du message adressé à mon groupe facebook)

"Bonjour tout le monde ! Me revoilà après quelques jours d'absence. C'est enfin fini !!! Après 15 mois de préparation intense me voilà enfin délivrée! Je vous avoue que la fin du parcours a été un peu difficile car j'avais du mal à continuer mes entraînements de manière sereine, tant la pression et l'impatience montaient de plus en plus. Heureusement que j'avais mes heures en immersion professionnelle, ça m'a permis de garder la tête dans le guidon et de réviser certaines techniques.

Déroulé de l'examen

L'arrivée: Mon examen commençait à 7h30. Il fallait arriver 30 mn à l'avance, le temps de se changer aux vestiaires et afin d'éviter d'arriver en retard. Ensuite on a vérifié nos identités. N'oubliez surtout pas votre convocation et votre carte d'identité.

7h30 – 8h: Nous sommes une vingtaine de candidats, nous sommes que 2 filles et je suis également la seule personne en candidat libre, les autres sont tous apprentis. Nous sommes tous réunis dans une salle de classe pour recevoir les sujets et remplir la feuille d'ordonnancement. Celle-ci n'est pas notée mais elle est vraiment essentielle pour la suite : c'est là où vous allez détailler les étapes de ce que vous allez produire (épluchage des légumes, cuisson des pâtes etc.). Plus vous la détaillerez et moins vous vous sentirez perdu dans l'action, et vous pourrez vous appuyer dessus tout le long de l'épreuve. **Ça rassure et ça structure vos actions.** Donc ne la négligez pas. Nous avons ensuite 10 mn pour préparer notre matériel et le ranger dans notre tiroir et nos étagères. Il faut aussi nous équiper avec le matériel du centre.

Pour moi, petit moment de panique car ne connaissant pas la salle, je ne savais pas où chercher, quoi prendre. Prise par l'adrénaline, l'envie d'aller vite et de bien faire, ce petit moment de flottement au final n'a pas duré bien longtemps: J'ai regardé où allaient les autres candidats et hop je me suis servie.

8h-12h30 : Dans le vif du sujet

A partir de ce moment, nous sommes « livrés à nous-même » et nous devons faire les bons choix. Sur le plan de travail est disposé tous les ingrédients qui serviront à exécuter les fiches techniques. Il faut vérifier qu'il ne manque rien et qu'il n'y a rien en trop, auquel cas il faudra ranger ce qu'il y a en trop au frais. Dans mon cas, après pesée, il y avait quelques éléments en trop que j'ai filmés et mis au frigo.

Une fois les ingrédients vérifiés c'est parti, il est temps de cuisiner !

J'ai eu un sujet pas simple je trouve, j'ai essayé de faire au mieux. Le voici :

En plat : Filets de daurade en croûte de noisettes, écrasé de pommes de terre, flan de courgettes et légumes grillés.

En dessert : Gratin de pamplemousse au sirop de rose (avec une génoise et un sabayon à faire).

Les examinateurs passent nous voir, se promènent dans la salle et notent au fur à mesure ce que l'on fait. Ils sont bienveillants et n'hésitent pas à nous donner quelques conseils.

Une fois les préparations faites, il faut les dresser. J'avais 6 assiettes à envoyer pour le plat et 4 pour le dessert. Le plat devait être servi à 12 h15 et le dessert à 12h30.

Après l'envoi, il faut remplir une fiche d'auto-évaluation

Il faut expliquer ce que l'on estime avoir bien fait et ce qu'on n'a pas bien réussi. Expliquer pourquoi. Ensuite en attendant son tour pour l'oral, il faut ranger et nettoyer son poste de travail.

L'oral dure 10mn.

Je me retrouve avec 2 membres du jury. Nous sommes assis en face à face. Pendant l'oral nous parlons ensemble de l'examen en lui-même. Ils me livrent leurs appréciations générales sur mon travail. Ensuite ils me posent des questions sur mon projet professionnel.

C'est un moment que j'ai bien apprécié. Un moment convivial où l'on décomprime. J'ai trouvé le jury très gentil et à l'écoute. Après l'oral, on fini de nettoyer la salle avec le reste des candidats.

Petit bilan

Au final, j'ai rendu mes plats en même temps que tout le monde, même si j'étais la dernière pour le dessert.

- Je suis ravie car je me dis que malgré le fait d'avoir bossé toute seule dans mon coin toute l'année, j'ai quand même **réussi à sortir quelque chose dans les temps.**
- Mon plat était joli. J'ai vraiment essayé de soigner **le visuel**. J'ai utilisé un petit emporte-pièce rond pour présenter ma purée. j'ai placé à chaque fois 3 asperges sur chaque croute de noisette. bref j'ai fait au mieux.
- J'ai gardé les restes de poissons et les restes de garniture: je les ai filmé et mis au frais au lieu de les jeter. J'ai expliqué sur la fiche d'auto-évaluation que les restes pourraient être utilisés pour faire un fumet de poisson. (**en référence au cours sur l'écologie**)
- j' ai essayé d'être **soignée et organisée** tout le long de l'examen.

Mes conseils

- Pensez à vous laver les mains quand vous arrivez dans la salle de pratique. Et ensuite tout le long de l'examen, à chaque fois que vous touchez quelque chose de contaminé ou que vous vous attaquez à un nouveau produit.
- Pensez également à faire place nette régulièrement sur votre plan de travail : vous finissez une préparation? Coup de propre direct avec la lavette !
- Evitez de mettre vos épluchures et vos légumes sales ou bien encore votre casserole, sur votre planche à découper. Pensez toujours à contaminer le moins possible. Les examinateurs m'ont dit que niveau propreté j'avais très bien géré.
- Pensez à emmener votre petit matériel car selon le centre où vous allez le passer il pourra vraiment vous servir. Dans mon cas il fallait tout emmener jusqu'à l'allume gaz, heureusement qu'un des candidats m'a prêté le sien.
- Ne regardez pas ce que font les autres, ça ne peut que vous embrouiller. Suivez votre ordonnancement et tout ira bien.
- Commencez toujours par préparer en premier les préparations qui demandent du temps et/ou du repos (ex : pâte)
- N'oubliez surtout pas de mettre en chambre froide les denrées qui ne vous servent pas dans l'immédiat.
- N'hésitez pas à solliciter les examinateurs si vous avez une question ou besoin de quelque chose.
- Bien connaître le lexique culinaire et les techniques de base pour éviter les erreurs.

Soyez prêts à toute éventualité !

A la lecture des autres témoignages des membre du groupe, une chose est sûre, c'est qu'il y a vraiment des différences entre les centres d'examen:

- Certains auront des commis pour leur faire la plonge et allumer leur feu. d'autres (comme moi) personne pour les aider.
- Certains auront leurs filets de poisson tous prêts qu'ils n'auront plus qu'à désarêter, d'autres (comme moi) auront à vider, écailler et lever les filets.
- Certains auront droit au batteur pour monter leurs blancs ou leur mayonnaise, d'autres devront tout faire à la main (pour ma part, j'ai dû monter mon sabayon et ma génoise à la main !!).
- Certains auront la plupart du matériel fourni, d'autres, très peu.
- Certains auront droit à leur carnet de recettes et d'autres pas.

Tout ça pour vous dire mes chers amis Capistes : soyez prêts à toutes les éventualités ! Pour cela, soyez les PLUS AUTONOMES possible. **Ne comptez ni sur la chance, ni sur l'éventuel carré de viande peut-être déjà habillé, ni sur le batteur électrique peut-être à disposition!** ANTICIPEZ et ne faites pas d'impasse sur les techniques de base fondamentales ! Sachez tout faire !

J'espère que ce livre vous aidera dans votre préparation.
Le secret pour réussir : AMUSEZ- VOUS ! Faites de cet apprentissage un moment unique dont vous vous rappellerez et dont vous pourrait être fier. Je vous souhaite de réussir et de réaliser vos rêves.

Barbara