



**Thème Cuisine**  
**« Puiser dans la tradition pour une cuisine créative »**

**Bar à la Trouvillaise**

Sélection Régionale Durée 3 h

Vous devez vous inspirer de la recette des « Bar à la Trouvillaise » du Guide Culinaire Escoffier (page 331 édition 1982) en respectant les consignes suivantes :

- Vous disposez :
  - De 4 Bars de 400 gr à 600 gr,
- Vous devez :
  - ouvrir les bars par le dos et extraire l'arête,
  - réaliser une fine farce fine libre de composition,
  - farcir les bars,
  - cuire pocher à court mouillement les bars,
- Vous devez réaliser une sauce libre.
- Vous accompagnerez vos bars de deux garnitures :
  - une garniture libre à base de légumes de saison,
  - une garniture libre à base de pommes de terre,
- **Vous devrez, à travers la réalisation de cette recette, utiliser et valoriser trois produits marqueurs de votre terroir régional.**

Vous dresserez dans le temps imparti (3h00) :

**Pour le jury dégustation :**

- Sur un plat rectangulaire type champ de mars (Dimensions extérieures 52x39cm – Dimensions intérieures 47x37cm) pour 4 convives et une saucière. (Le tout mis à disposition par les organisateurs).
- Vous devrez présenter à l'oral (descriptif technique) votre plat aux membres du jury et assurerez avec votre coach le dressage sur 4 assiettes (mises à disposition par les organisateurs) de celui-ci pour dégustation par les membres du jury (Salle de dégustation).

**Puis pour les épreuves de service en salle (au-delà du temps imparti) :**

- Vous vous tiendrez à la disposition de votre binôme et dresserez 4 assiettes à destination des épreuves de service en restaurant.

Le prix maximum du panier nécessaire à la réalisation de la recette ne devra pas dépasser 50 € TTC pour 8 pers. (valorisation obligatoire de la fiche technique).



## Recommandations

L'interprétation de ces techniques doit laisser la possibilité de donner libre court à votre imagination et à votre créativité.

Toutes vos marchandises seront fournies par les organisateurs du concours. Les produits spécifiques et la petite épicerie seront amenés par le candidat (après validation et confirmation des commissaires concours).

Vous devez utiliser et valoriser à travers cette recette 3 produits emblématiques de votre terroir régional.

Attention les produits suivants ne sont pas autorisés : Caviar – Truffes.

Les éléments de décors ou les artifices non comestibles ne sont pas acceptés.

Vous devez tout au long de l'épreuve éviter et lutter contre le gaspillage alimentaire par :

- La « maîtrise des techniques »
- La « maîtrise des déchets »
- La « maîtrise de l'eau »
- La « maîtrise de la consommation d'énergie »

**Le prix maximum du panier nécessaire à la réalisation de ces deux recettes ne devra pas dépasser 50 euros HT pour 8 personnes. Valorisation obligatoire de la fiche technique et du bon d'économat.**

**Vous devrez fournir les fiches techniques et le bon d'économat récapitulatif en amont des épreuves. (Évaluation du dossier concours)**

**La veille des épreuves vous aurez à composer et à contrôler votre panier à partir des marchandises qui vous seront mises à disposition conformément à votre bon d'économat et sous contrôle des « Commissaires Concours ».**



## Thème Service

### « Puiser dans la tradition pour innover en service »

Durée : 3 h 30

#### **30 mn** Atelier n°1 : La table de prestige pour 4 personnes

Vous devrez dresser une table « Prestige », sur le thème « Puiser dans la tradition pour innover en service » exploitable pour le service de restaurant avec une mise en place à la carte pour 4 personnes.

Vous devez vous inspirer du patrimoine **de votre région**.

Vous disposez d'une table ronde d'un diamètre de 1,20 m et de 4 chaises.

Vous devrez amener, le nappage et le matériel (vaisselle, verrerie, couverts, ...) nécessaires pour la mise en place de la table de Prestige (le reste du matériel nécessaire aux différentes épreuves sera fourni par l'établissement).

#### **15 mn** Atelier N°2 : Vérification de votre table et explication du thème

Vous aurez à commenter les arts de la table et le décor choisi et effectuer les dernières vérifications de votre mise en place.

#### **30 mn** Atelier Office N°3 « Salade tiède de noix de saint jacques aux agrumes »

- Mise en place des éléments pour la réalisation d'une salade aux agrumes,
- La cuisson des Saint Jacques (3 par convives) se fera en salle au guéridon pendant le service,
- Vous avez à votre disposition des éléments d'accompagnements à travailler selon votre inspiration : endive, trévisse, pamplemousses roses, oranges, citrons jaunes, citrons verts, clémentine, kumquat.
- Les éléments d'assaisonnement, de cuisson sont à prévoir sur votre fiche technique.
- Option Finale Nationale :
- Cette préparation sera complétée par les préparations (valorisation des barbes et du corail) de votre binôme de cuisine.
- **Vous devrez utiliser et valoriser à travers cette réalisation deux produits de votre terroir régional.**

#### **30 mn** Atelier N°4 Bar : Création d'un Mocktail :

Vous devez, créer un mocktail à base de purée de fruits de votre choix, qui accompagnera votre entrée, vous devrez justifier vos choix.

#### **15 mn** Atelier N°5 : Commercialisation :

A partir de la carte des mets qui vous est fournie en annexe, vous devez lors d'une prise de commande auprès du jury :

- Vendre des entrées, des plats principaux, des fromages et des desserts,
- Être à l'écoute du client, conseiller, argumenter et valoriser les mets présents sur cette carte.



### **1h30** Épreuve de Service en Restaurant

- Accueil des clients
- Présentation et explication du menu
- Présentation et service du mocktail
- Cuisson des saints jacques au guéridon, dressage, finition et service de la salade tiède aux agrumes et aux noix de saint jacques
- Présentation et service du vin blanc
- Présentation et service du bar à l'assiette.
- Présentation et service d'une assiette de fromages. Vous devrez conseiller les convives sur le choix des fromages
- Vous devez utiliser et valoriser à travers cette assiette un fromage de votre terroir régional.
- Présentation et service du pain de notre partenaire **BRIDOR**. Tout au long du repas vous tiendrez à la disposition de vos convives des pains à trancher que vous devrez conseiller judicieusement en fonction des plats servis.
- Servir le dessert à l'assiette : **Baba au rhum**, vous devrez proposer et servir à la cuillère la crème chantilly et le sirop au rhum.
- Service des boissons chaudes
- Prendre congé des clients.

#### **Menu :**

Salade tiède aux agrumes et aux noix de saint jacques

Bar farcis

Fromages

Baba ou Savarin au rhum

### **Recommandations**

Vous devrez fournir les fiches techniques et les bons d'économat en amont des épreuves. (Évaluation du dossier concours).

Vous devrez, tout au long de ces épreuves tenir compte et mettre en pratique les règles et usages définies par la Charte du Service « A la Française » cf. document en annexe.

La veille des épreuves vous aurez à composer votre panier à partir des marchandises qui vous seront mises à disposition conformément à votre bon d'économat et sous contrôle des « Commissaires Concours ».

Attention à bien respecter la durée des épreuves entre autres l'atelier « Table Prestige » pour lequel vous devez vous entraîner à respecter le temps imparti (des pénalités pour retard pourront être appliquées).



Annexe n°1

# La Carte :

## Entrées :

Salade tiède aux agrumes et aux noix de saint jacques

Ou

Œufs brouillés « Victor Emmanuel »

## Plats :

Bar à la Trouvillaise

Ou

Carré de Veau sauce Bigarade, garniture Choisy

## Fromages Affinés :

Un Cœur de Neufchâtel

Ou

Un Beaufort d'Alpage

## Desserts :

Baba ou Savarin au rhum

Ou



La Crêpe Suzette

Annexe n°2 :

**Liste Atelier Bar :**

- Différentes purées de notre partenaire Andros Chef
- Carambole
- Kiwi
- Les agrumes de votre choix (citron, citron vert, pomelos...)
- Sirop de fraise
- Sirop de vanille
- Sirop de grenadine
- Sucre semoule
- Menthe fraîche
- Epices (cannelle, muscade, sel de céleri, piment d'Espelette...)
- Eau minérale gazeuse de notre rappeur nestlé Water
- Angustura Bitter
- Crème de cacao brun
- Ingrédient fourni par le candidat.
- Café de notre partenaire Nespresso