



**Société nationale
des Meilleurs Ouvriers de France**

Organisatrice du concours national

« Un des Meilleurs Apprentis de France »

16 rue Saint-Nicolas - 75012 Paris

Tél. 0143423302

Courriel : concours-maf@mof.fr <http://www.meilleursouvriersdefrance.info>

Reconnue d'utilité publique par décret du 3 mars 1952

39^e CONCOURS

**« UN DES
MEILLEURS APPRENTIS
DE FRANCE »**

SESSION

2024

Promotion

Gérard GOUVERNAYRE

MOF Travail des Plastiques 1990

Merci de consulter régulièrement le site internet pour d'éventuelles modifications de sujets

Métier : Cuisine froide

Code d'inscription à la spécialité : 221-39

Sujet du concours : Départemental Régional National

Responsable métier :

Jean-Marc DELACOURT

Auteur du sujet :

Jean-Marc DELACOURT

MOF CUISINE

06 10 10 75 93



Conditions d'admission au Concours MAF 2024

Extrait du règlement général

ADMIS

Les apprentis ou élèves en formation initiale et âgés de moins de 21 ans (nés après le 1^{er} Janvier 2003):

- D'un métier préparant un CAP - BEP ou un BAC PRO en 3 ans,
- D'un métier préparant une MC (Mention Complémentaire) après un CAP ou BAC PRO,
- Exceptionnellement, d'un métier préparant le BP Agricole du niveau 3.

Consulter le Règlement Général pour les métiers à dérogation

*Toutes les inscriptions seront obligatoirement **réglées par carte bancaire***

Vous devrez impérativement renvoyer la fiche de pré-inscription que vous devez imprimer, au Président Délégué Départemental stipulé au bas de la fiche, dans un délai de 15 jours après votre inscription (celle-ci sera signée par les personnes concernées)

ATTENTION :

Si le règlement n'est pas réalisé, ainsi que la fiche non adressée, vous ne pourrez participer aux évaluations

NON ADMIS

Les élèves ou apprentis en formation de :

- Brevet Professionnel BP ou BTS
- « Bachelor »

| | | |
|---|--------------------------|----------------|
| « Concours : Un des Meilleurs Apprentis de France » | | - 2 - |
| Métier : | Cuisine froide | Code : 221-39 |
| Sujet : | Départemental - Régional | Session : 2024 |

Consignes de sécurité

à porter à la connaissance des candidat-e-s avant l'épreuve :

Document de référence, NORME :

Autre document :

Le candidat-e s'engage à respecter en outre les consignes de sécurité, d'hygiène ainsi que le règlement du concours.

Je soussigné. e

Prénom: **Nom :**

N° d'inscription : ai pris connaissance des documents et consignes et m'engage à les respecter.



Date :

Signature :

| | | | |
|---|--------------------------|-----------|--------|
| « Concours : Un des Meilleurs Apprentis de France » | | | - 3 - |
| Métier : | Cuisine froide | Code : | 221-39 |
| Sujet : | Départemental - Régional | Session : | 2024 |

MERCI À NOS PARTENAIRES

Partenaires finale MAF Cuisine froide :

| | |
|---|--|
|  <p>ÉCOLE HÔTELIÈRE DE PARIS CFA MEDERIC</p> |  <p>robot coupe®</p> |
|---|--|

Partenaires nationaux :

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
|  <p>LE DUFF</p> |  <p>SG</p> |  <p>Unilever Food Solutions</p> |  <p>PRÉSIDENT Professionnel</p> |  <p>RIVALIS</p> |
|  <p>L'ATELIER DES CHEFS</p> |  <p>MACIF</p> |  <p>METRO</p> |  <p>MATFER BOURGEAT La passion du goût</p> | |
|  <p>BRAGARD</p> |  <p>zenchef</p> |  <p>Nestlé PROFESSIONAL Créateur de Solutions Culinaires & Boissons</p> |  <p>CHAMPAGNE DUVAL- LEROY</p> | |

| | | |
|----------|--------------------------|----------------|
| Métier : | Cuisine froide | Code : 221-39 |
| Sujet : | Départemental - Régional | Session : 2024 |

SUJET MAF 2024

THÈME : Maquereaux en deux préparations & Sablé Breton Chocolat Agrumes

LE TEMPS ATTRIBUÉ POUR LES DEUX PLATS SERA DE CINQ HEURES

LE PREMIER PLAT SALÉ SERA ENVOYÉ AU BOUT DE 4 H 30

LE DEUXIÈME PLAT SUCRÉ SERA ENVOYÉ AU BOUT DE 5 H

IL EST IMPORTANT DE RESPECTER LES HORAIRES
POUR NE PAS PRENDRE DE PÉNALITÉS

LE CANDIDAT N'APPORTE QUE LES MARCHANDISES, PETITS MATÉRIELS ET
COUTEAUX NÉCESSAIRES À LA RÉALISATION DE SES RECETTES.

**SONT INTERDITS : SORBETIÈRE, MACHINE SOUS VIDE, PETIT FOUR ET PLAQUE
DE CUISSON AUTRES QUE CEUX DISPONIBLES DANS LES CENTRES DE
FORMATION.**

Dès l'arrivée des candidats en cuisine avec leurs marchandises et matériels, seule la
présence des jurys sera autorisée.

Aucun accompagnant ne sera toléré.

Une tenue professionnelle complète sera exigée non siglée.

COÛT PRÉVISIONNEL PAR CANDIDAT POUR LES 2 PLATS :

Environ 35 € pour quatre personnes

| | | | |
|---|--------------------------|-----------|--------|
| « Concours : Un des Meilleurs Apprentis de France » | | | - 5 - |
| Métier : | Cuisine froide | Code : | 221-39 |
| Sujet : | Départemental - Régional | Session : | 2024 |

BON D'ÉCONOMAT

2e plat : Sablé Breton, Chocolat, Agrumes

| | Unité | Qté | Coût |
|-------------------|-------|-----|------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Coût total | | | |

| | | | |
|--|--------------------------|-----------------------|-------|
| « Concours : Un des Meilleurs Apprentis de France » | | | - 7 - |
| Métier : | Cuisine froide | Code : 221-39 | |
| Sujet : | Départemental - Régional | Session : 2024 | |

Plat N°1

MAQUEREAUX EN DEUX PRÉPARATIONS

- Une préparation crue ;
- Une préparation cuite ;
- Une garniture à base de céréales ;
- Une garniture à base de légumes et fruits ;
- Une sauce d'accompagnement en harmonie avec les deux préparations servies en saucière blanche sans monogramme ;
- Les préparations seront pour quatre personnes et dressées sur assiettes blanches sans monogramme.

Les denrées apportées par le candidat devront être brutes.

Aucune préparation ne sera tolérée (voir tableau de marchandises en annexe 1).

*Les 4 assiettes seront accompagnées obligatoirement d'une feuille blanche imprimée en noir, portant un descriptif succinct d'une manière anonyme et simple.
Toute préparation effectuée à l'avance entraînera la disqualification.*

| | | | |
|---|--------------------------|-----------|--------|
| « Concours : Un des Meilleurs Apprentis de France » | | | - 8 - |
| Métier : | Cuisine froide | Code : | 221-39 |
| Sujet : | Départemental - Régional | Session : | 2024 |

ANNEXE 1 - Panier de marchandises pour le premier plat

Marchandises apportées (pesées ou non) par le candidat suivant son choix

- ✓ 4 pièces de maquereaux entre 150 gr et 180 gr
- ✓ 50 gr de filet d'anchois
- ✓ 300 gr d'asperges petites
- ✓ 150 gr de radis
- ✓ 200 gr de tomates cerises
- ✓ 2 poivrons rouges
- ✓ 150 gr de pousses d'épinards
- ✓ 150 gr de fenouil
- ✓ 150 gr d'oignon blanc
- ✓ 200 gr de blanc de poireaux
- ✓ 4 gousses d'ail
- ✓ 70 gr de roquette
- ✓ ½ botte de cerfeuil
- ✓ ½ botte de ciboulette
- ✓ ½ botte de persil
- ✓ 6 petits artichauts
- ✓ 200 gr de brocoli
- ✓ 200 gr d'aubergine
- ✓ 200 gr de courgette
- ✓ 2 pièces de citron vert
- ✓ 1 pièce de pomme granny
- ✓ 2 pièces de kiwi
- ✓ 2 pièces de clémentine
- ✓ 100 gr de quinoa
- ✓ 100 gr de blé tendre
- ✓ 100 gr d'orge
- ✓ 100 gr de beurre
- ✓ 150 gr de crème fraîche
- ✓ 150 gr d'huile de votre choix
- ✓ 40 gr de vinaigre
- ✓ 150 gr de vin blanc
- ✓ 2 œufs
- ✓ 20 gr de moutarde
- ✓ Sel
- ✓ Poivre
- ✓ Piment d'Espelette

| | | |
|-----------------|---------------------------------|-----------------------|
| Métier : | Cuisine froide | Code : 221-39 |
| Sujet : | Départemental - Régional | Session : 2024 |

Plat N°2

SABLÉ BRETON, CHOCOLAT, AGRUMES

Dans la préparation, il est obligatoire de réaliser une crème ou une mousse.

La recette est pour quatre personnes dressée individuellement sur assiette blanche sans monogramme.

La finition de dressage et le décor sont laissés au libre choix du candidat.

Les denrées apportées par le candidat devront être brutes.

Aucune préparation ne sera tolérée (voir tableau de marchandises en annexe 2).

*Les 4 assiettes seront accompagnées obligatoirement d'une feuille blanche imprimée en noir, portant un descriptif succinct d'une manière anonyme et simple.
Toute préparation effectuée à l'avance entraînera la disqualification.
Aucune marchandise du panier du premier plat ne pourra être utilisée dans la recette dessert.*

| | | | |
|---|--------------------------|-----------|--------|
| « Concours : Un des Meilleurs Apprentis de France » | | | - 10 - |
| Métier : | Cuisine froide | Code : | 221-39 |
| Sujet : | Départemental - Régional | Session : | 2024 |

ANNEXE 2 – Panier de marchandises pour le second plat

Marchandises apportées (pesées ou non) par le candidat suivant son choix

- ✓ 300 gr de chocolat noir
- ✓ 50 gr de cacao poudre
- ✓ 300 gr de farine blanche
- ✓ 40 gr de maïzena
- ✓ 180 gr de sucre semoule
- ✓ 70 gr de miel
- ✓ 50 gr de liqueur d'agrumes
- ✓ 6 œufs
- ✓ 80 gr de poudre d'amandes
- ✓ 300 gr de crème
- ✓ 300 gr de lait
- ✓ 150 gr de beurre demi sel
- ✓ 10 gr de levure sèche
- ✓ 2 gousses de vanille
- ✓ 2 feuilles de gélatine
- ✓ Sel fin
- ✓ 2 citrons
- ✓ 3 oranges
- ✓ 2 pomelos
- ✓ 1 combawa

| | | |
|-----------------|---------------------------------|-----------------------|
| Métier : | Cuisine froide | Code : 221-39 |
| Sujet : | Départemental - Régional | Session : 2024 |

TABLEAU D'ÉVALUATION

Numéro du candidat :

IMPORTANT

Bien utiliser les grilles de notation jointes :

- ↪ Grille de notation 1 : Plat de dégustation sur 70
- ↪ Grille de notation 2 : Plat dessert sur 60
- ↪ Grille de notation 3 : Travail cuisine sur 70
- ↪ Grille de notation 4 : Récapitulatif / TOTAL sur 200 points

Le non-respect des grilles de notes entraîne l'élimination du candidat.

Faire émarger manuellement les 4 grilles de notation par les jurys individuellement.

| | | |
|--|--------------------------|-----------------------|
| « Concours : Un des Meilleurs Apprentis de France » | | - 12 - |
| Métier : | <i>Cuisine froide</i> | Code : 221-39 |
| Sujet : | Départemental - Régional | Session : 2024 |

GRILLE DE NOTATION N°1

| HÔTELLERIE – OPTION CUISINE FROIDE | | ÉPREUVE DÉPARTEMENTALE/REGIONALE 2024 | | | | | | | | | | |
|--|-------------|---------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|--------------|--|
| Plat - Dégustation : Maquereaux en deux préparations et deux garnitures, une à base de céréales et l'autre à base de légumes et de fruits | | | | | | | | | | | | |
| Jurys | N°1 | N°2 | N°3 | N°4 | N°5 | N°6 | N°7 | N°8 | N°9 | N°10 | Observations | |
| PRÉSENTATION | | | | | | | | | | | | |
| Aspect – régularité de l'ensemble | / 5 | | | | | | | | | | | |
| Netteté du travail et respect du sujet | / 5 | | | | | | | | | | | |
| DÉGUSTATION | | | | | | | | | | | | |
| Maquereau Cuisson | / 10 | | | | | | | | | | | |
| Garniture Cuisson, goût originalité | / 10 | | | | | | | | | | | |
| Maquereau cru Goût et aspect | / 10 | | | | | | | | | | | |
| L'ensemble Assaisonnement | / 10 | | | | | | | | | | | |
| L'ensemble Équilibre du goût | / 10 | | | | | | | | | | | |
| Garnitures Originalité | / 5 | | | | | | | | | | | |
| Sauce Goût aspect | / 5 | | | | | | | | | | | |
| TOTAL | / 70 | | | | | | | | | | | |

Émargement des Jurys :

| | | |
|---|--------------------------|----------------|
| « Concours : Un des Meilleurs Apprentis de France » | | - 13 - |
| Métier : | Cuisine froide | Code : 221-39 |
| Sujet : | Départemental - Régional | Session : 2024 |

GRILLE DE NOTATION N°2

| HÔTELLERIE – OPTION CUISINE FROIDE | | ÉPREUVE DÉPARTEMENTALE/REGIONALE 2024 | | | | | | | | | | |
|--|-------------|---------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|--------------|
| Plat dessert : Sablé Breton, Chocolat, Agrumes | | | | | | | | | | | | |
| Jurys | | N°1 | N°2 | N°3 | N°4 | N°5 | N°6 | N°7 | N°8 | N°9 | N°10 | Observations |
| PRÉSENTATION | | | | | | | | | | | | |
| Respect du sujet | / 10 | | | | | | | | | | | |
| Netteté du travail | / 10 | | | | | | | | | | | |
| DÉGUSTATION | | | | | | | | | | | | |
| Crème ou mousse Texture et goût | / 10 | | | | | | | | | | | |
| L'ensemble Équilibre, goût | / 10 | | | | | | | | | | | |
| L'ensemble Originalité | / 10 | | | | | | | | | | | |
| Sablé Saveurs Texture coloration | / 10 | | | | | | | | | | | |
| TOTAL | / 60 | | | | | | | | | | | |

Émargement des Jurys :

| | | |
|---|--------------------------|----------------|
| « Concours : Un des Meilleurs Apprentis de France » | | - 14 - |
| Métier : | Cuisine froide | Code : 221-39 |
| Sujet : | Départemental - Régional | Session : 2024 |

GRILLE DE NOTATION N°3

| HÔTELLERIE – OPTION CUISINE FROIDE | | ÉPREUVE DÉPARTEMENTALE/REGIONALE 2024 | | | | | | | | | | |
|--|-----------|---------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|--------------|
| <p>Travail cuisine et tenue du poste</p> <p>Maquereaux en deux préparations et deux garnitures, une à base de céréales, l'autre à base de légumes et de fruits</p> <p>Sablé Breton, Chocolat, Agrumes</p> | | | | | | | | | | | | |
| | Jurys | N°1 | N°2 | N°3 | N°4 | N°5 | N°6 | N°7 | N°8 | N°9 | N°10 | Observations |
| Habillage des maquereaux | / 5 | | | | | | | | | | | |
| Réalisation des garnitures | / 5 | | | | | | | | | | | |
| Maîtrise, technique, cuisson des maquereaux et garnitures | / 10 | | | | | | | | | | | |
| Réalisation de la préparation crue | / 5 | | | | | | | | | | | |
| Réalisation de la sauce | / 5 | | | | | | | | | | | |
| Réalisation du sablé | / 10 | | | | | | | | | | | |
| Utilisation des agrumes | / 5 | | | | | | | | | | | |
| Réalisation de la crème | / 5 | | | | | | | | | | | |
| Organisation du travail / Hygiène / Gestion des produits | / 10 | | | | | | | | | | | |
| Bon d'économat | / 10 | | | | | | | | | | | |
| TOTAL | 70 | | | | | | | | | | | |

Émargement des Jurys :

POUR TOUT RETARD D'ENVOI : MOINS 5 POINTS

| | | |
|---|--------------------------|----------------|
| « Concours : Un des Meilleurs Apprentis de France » | | - 15 - |
| Métier : | Cuisine froide | Code : 221-39 |
| Sujet : | Départemental - Régional | Session : 2024 |

GRILLE DE NOTATION N°4

| HÔTELLERIE – OPTION CUISINE FROIDE | | ÉPREUVE DÉPARTEMENTALE/REGIONALE 2024 | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--------------|---------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|--------------|
| RÉCAPITULATIF | | | | | | | | | | | | |
| | Jurys | N°1 | N°2 | N°3 | N°4 | N°5 | N°6 | N°7 | N°8 | N°9 | N°10 | Observations |
| Maquereaux garnitures | / 70 | | | | | | | | | | | |
| Sablé Breton, Chocolat, Agrumes | / 60 | | | | | | | | | | | |
| Cuisine | / 70 | | | | | | | | | | | |
| TOTAL | / 200 | | | | | | | | | | | |
| Note sur 20 | /20 | | | | | | | | | | | |

| | |
|--------------------|------------|
| Note sur 20 | /20 |
|--------------------|------------|

Émargement des Jurys :

| | | |
|---|--------------------------|----------------|
| « Concours : Un des Meilleurs Apprentis de France » | | - 16 - |
| Métier : | Cuisine froide | Code : 221-39 |
| Sujet : | Départemental - Régional | Session : 2024 |