



## **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 : [secretariat@mof.fr](mailto:secretariat@mof.fr) / [www.meilleursouvriersdefrance.info](http://www.meilleursouvriersdefrance.info)

Reconnue d'utilité publique par décret du 3 mars 1952



## **Organisation des Poissonniers Écaillers de France**

Co-Organisatrice du concours national « *Un des Meilleurs Apprentis de France* »

98 boulevard Pereire – 75017 PARIS

Courriel : [contact@poissonniers.com](mailto:contact@poissonniers.com) / [www.poissonniers.com](http://www.poissonniers.com)

# 38<sup>e</sup> CONCOURS

## « UN DES MEILLEURS APPRENTIS DE FRANCE »

SESSION

2023

*Promotion*

*Paul et Liliane GILLANT*

*Paul : Meilleur Ouvrier de France Bijouterie-Métaux précieux – 1994*

*Liliane : Partenaire Associée fidèle*

Métier :

Code d'inscription à la spécialité : 312-09

Merci de consulter régulièrement le site internet pour consulter des éventuelles modifications des sujets

**Sujet du concours :** Départemental  Régional  National

Responsable métier :		Auteur du sujet :
M. Jordan GOUBE <a href="mailto:secretariat@mof.fr">secretariat@mof.fr</a>		M. Jordan GOUBE MOF POISSONNIER ECAILLER

# Conditions d'admission au Concours MAF 2023

## Extrait du règlement général

### ADMIS

Les apprentis ou élèves en formation initiale et âgés de moins de 21 ans (nés après le 1<sup>er</sup> Janvier 2002) :

- 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.

### ADMIS à titre dérogatoire

Les apprentis ou élèves en formation initiale et âgés de moins de 23 ans (nés après le 1<sup>er</sup> Janvier 2000) pour les métiers suivants :

<i>Accompagnement Soins et Service à la Personne</i>	<i>Photographe</i>
<i>Agent de propreté et d'hygiène des locaux</i>	<i>Poissonnier-Écailler-Traiteur</i>
<i>Arts et techniques du verre</i>	<i>Podo-Orthésiste</i>
<i>Art du bijou (joaillerie et sertissage)</i>	<i>Prothésiste dentaire</i>
<i>Barman</i>	<i>Restaurateur de meubles anciens</i>
<i>Boucher (inscription auprès de la Confédération de la Boucherie)</i>	<i>Souffleur de verre au chalumeau</i>
<i>Chapelier-Modiste</i>	<i>Sculpteur-Ornemaniste sur bois</i>
<i>Cordonnier-Bottier</i>	<i>Sellier-Harnacheur</i>
<i>Doreur sur bois</i>	<i>Sommelier</i>
<i>Horloger</i>	<i>Staffeur-Ornemaniste</i>
<i>Maroquinier</i>	<i>Tonnelier</i>
<i>Marqueteur</i>	<i>Tourneur sur bois</i>
<i>Métiers de la piscine</i>	
<i>Modèle et moule en céramique</i>	

### NON ADMIS

Les élèves ou apprentis en formation :

- de Brevet Professionnel BP ou BTS
- « Bachelor »,
- Mention Complémentaire MC Coiffure

## Consignes de sécurité

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

CONCOURS UN DES MEILLEURS APPRENTIS DE FRANCE 2023

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. 2023 et m'engage à respecter l'ensemble des consignes des différentes épreuves.

**Le candidat 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		
Métier :	Poissonnier, Ecailler, Traiteur	Code : 312-09
Sujet :	National	Session : 2023

# 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.

## **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 2023

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, citron	

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 aux laboratoires
Pour le plateau de fruits de mer : 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 :	National	Session : 2023

## ÉPREUVE 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 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.
- Les candidats adapteront leurs préparations en cas de parasitose d'un produit.
- 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 dorade royale de 4 à 600g	En filet sans peau
1 truite de 1/2 kilos	En portefeuille dorsal
1 encornet	Mettre en rondelle
1 carrelet de 6 à 800g	En portefeuille (par le centre)
1 limande	En 2 filets sans peau
1 cabillaud de 2/3 kilos	Réaliser un rôti (truite et cabillaud) et une paupiette melon
1 Lotte	Préparer pour la vente à la coupe
Cabillaud / Lotte	Après avoir réalisé les techniques, valoriser les parties restantes

### CONCOURS UN DES MEILLEURS APPRENTIS DE FRANCE

Métier :	Poissonnier, Ecailler, Traiteur	Code : 312-09
Sujet :	National	Session : 2023

## ÉPREUVE 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 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
4 huîtres plates n°1
8 praires
2 clams ou vernis
6 moules méditerranéennes
6 langoustines cuites de taille moyenne
8 crevettes roses cuites (Penaeus monodon)
200g de crevettes grises
1 tourteau cuit ou 1 araignée cuite
200g de bigorneaux
12 bulots cuits
2 oursins
1 citron

#### CONCOURS UN DES MEILLEURS APPRENTIS DE FRANCE

Métier :	Poissonnier, Ecailler, Traiteur	Code : 312-09
Sujet :	National	Session : 2023

## PREPARATION CULINAIRE

Durée de l'épreuve : 2 heures

# Lotte à l'américaine et riz pilaf

Recette pour 8 personnes

	Unités	Quantités
<b><u>ELEMENTS DE BASE</u></b>		
• Lotte	kg	2.400
• Beurre	kg	0.040
• Echalotes	kg	0.040
<b><u>FUMET (facultatif)</u></b>		
• Beurre	kg	0,040
• Oignons	kg	0,080
• Echalotes	kg	0,040
• Arêtes de poisson	kg	0.800
• Parures de champignons		PM
• Bouquet garni	kg	1
<b><u>SAUCE AMERICAINE</u></b>		
• Huile	1	0.02
• Beurre	kg	0.020
• Carapaces de crustacés	kg	0.800
• Etrilles	kg	0.800
• Carottes	kg	0.080
• Oignons	kg	0.080
• Echalotes	kg	0.040
• Cognac	1	0.04
• Vin blanc	1	0.10
• Tomates	kg	0.400
• Concentré de tomates	kg	0.040
• Ail	gousse	4
• Bouquet garni	pièce	1
• Estragon	botte	1/4
<b><u>ROUX BLOND ou BEURRE MANIE</u></b>		
• Beurre	kg	0.040
• Farine	kg	0.040
<b><u>FINITION</u></b>		
• Beurre	kg	0.40
• Estragon	botte	1/4
• Cerfeuil	botte	1/4
<b><u>RIZ PILAF</u></b>		
• Beurre	kg	0.080
• Oignons	kg	0.160
• Riz	kg	0.400
• Bouquet garni	pièce	1
• Beurre	kg	0.040
<b><u>ASSAISONNEMENT</u></b>		
• Sel fin		PM
• Poivre du moulin		PM
• Poivre de Cayenne		PM

CONCOURS UN DES MEILLEURS APPRENTIS DE FRANCE

Métier :	Poissonnier, Ecailler, Traiteur	Code : 312-09
Sujet :	National	Session : 2023

## Lotte à l'américaine et riz pilaf (suite)

### MATERIEL DE PREPARATION

- 3 plaques à débarrasser
- 2 grandes calottes
- 1 planche à découper
- 1 chinois ordinaire
- 1 bain-marie
- 4 grandes assiettes

### MATERIEL DE CUISSON

- 1 plaque à cuisson
- 2 russes moyennes
- 2 grandes sauteuses
- 1 sauteuse moyenne
- 1 couvercle

### CONCOURS UN DES MEILLEURS APPRENTIS DE FRANCE

Métier :	Poissonnier, Ecailler, Traiteur	Code : 312-09
Sujet :	National	Session : 2023

# TECHNIQUE

## 1. Préparer la lotte

- Préparer deux filets de lotte
- Nettoyer, concasser, rincer les carcasses

## 2. Eplucher et laver tous les légumes des garnitures aromatiques

## 3. Réaliser la sauce américaine

- Laver les étrilles, puis les égoutter soigneusement
- Tailler en fine brunoise les carottes et les oignons (petits dés)
- Ciseler finement les échalotes et en réserver la moitié pour la cuisson de la lotte
- Eliminer le germe et écraser les gousses d'ail
- Confectionner le bouquet garni
- Chauffer fortement dans une grande sauteuse l'huile et le beurre
- Ajouter les étrilles et les carapaces de crustacés
- Sauter vivement les carapaces jusqu'à ce qu'elles deviennent rouge vif
- Dégraisser et ajouter la garniture aromatique
- Suer doucement pendant quelques minutes
- Flamber avec le cognac
- Ajouter le vin blanc puis le laisser réduire
- Mouiller avec les  $\frac{3}{4}$  du fumet de poisson réaliser et réserver le reste pour la cuisson de la lotte.
- Ajouter les tomates concassées, le concentré de tomate, l'ail, le bouquet garni et l'estragon
- Cuire à découvert pendant une trentaine de minutes tout en écumant régulièrement
- Passer le fond de sauce au chinois en foulant fortement et réserver
- Assaisonner avec le sel et le poivre de Cayenne

## 4. Marquer les filets de lotte en cuisson

- Disposer les filets de lotte dans une plaque à poisson beurrée, salée et poivrée, et parsemée d'échalotes ciselées
- Mouiller avec un peu de fumet de poisson et recouvrir les filets avec une feuille de papier sulfurisé beurré
- Cuire à four doux (160° à 170°) pendant 20 à 25 min suivant l'épaisseur des filets

## TECHNIQUE (suite)

### 5. Marquer le riz pilaf en cuisson

- Ciseler finement les oignons et confectionner un bouquet garni
- Mesurer le riz
- Suer au beurre dans un sautoir les oignons ciselés
- Ajouter le riz sans le laver, puis le nacrer (sans coloration) durant quelques minutes
- Mouiller le riz avec un volume et demi d'eau bouillante
- Ajouter le bouquet garni
- Laisser reprendre l'ébullition et couvrir le sautoir avec un papier sulfurisé et un couvercle
- Cuire le riz au four à 200° pendant 16 à 18 min suivant sa qualité
- S'assurer de la cuisson du riz, puis le sortir du four et le laisser gonfler sans y toucher pendant quelques minutes
- Débarrasser le riz dans une plaque, le beurrer et l'égrener à l'aide d'une fourchette
- Le saler et le poivrer
- Le réserver au chaud

### 6. Terminer la sauce américaine

- Ajouter la cuisson de la lotte filtrer dans la sauce américaine et laisser réduire l'ensemble de moitié
- Lier la sauce soit avec un roux blond, soit avec un peu de beurre manié
- Laisser cuire à nouveau pendant une dizaine de minutes
- Vérifier l'onctuosité et l'assaisonnement
- Passer la sauce au chinois étamine et la monter au beurre (Ne plus faire bouillir la sauce)
- Tailler les filets de lotte pour 8 convives, les déposer harmonieusement dans un plat de présentation, nappé de sauce américaine bien chaude
- Finir en parsemant le tout de persil et le cerfeuil concassé au dernier moment
- Servir le riz à part et éventuellement le reste de la sauce en saucière

## CONCOURS UN DES MEILLEURS APPRENTIS DE FRANCE

Métier :	Poissonnier, Ecailler, Traiteur	Code : 312-09
Sujet :	National	Session : 2023

CONCOURS UN DES MEILLEURS APPRENTIS DE FRANCE 2023

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 60	
EPREUVE ECRITE (coefficient 1)	SUR 20	
TOTAL SUR 220 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 :	National	Session : 2023

CONCOURS UN DES MEILLEURS APPRENTIS DE FRANCE 2023

**Grille d'évaluation de l'épreuve de filetage**

Numéro du candidat :

C. : conforme  
M.C. : moyennement conforme  
I. : insuffisant

Produits	Exigences	C.	M.C	I.	Notes	Observations détaillées :
1 daurade de 4 à 600g	En filet sans peau	5/4	3/2	1/0		
1 truite de 1/2 kilos	En portefeuille dorsal	5/4	3/2	1/0		
1 seiche	Mettre en blanc	5/4	3/2	1/0		
1 carrelet de 6 à 800g	En portefeuille (par le centre)	5/4	3/2	1/0		
1 limande	En 2 filets sans peau	10/8	7/5	4/0		
1 cabillaud de 2/3 kilos	Réaliser un rôti et une paupiette	10/8	7/5	4/0		
1 Lotte	Préparer pour la vente à la coupe	10/8	7/5	4/0		
Cabillaud / Lotte	Après avoir réalisé les techniques, valoriser les parties restantes	5/4	3/2	1/0		
Organisation du travail, dextérité, présentation des produits. Hygiène du poste et individuelle, sécurité, Remise en état du poste		5/4	3/2	1/0		
<b>Total</b>					<b>/60</b>	<b>Signature du jury :</b>

CONCOURS UN DES MEILLEURS APPRENTIS DE FRANCE

Métier :	Poissonnier, Ecailler, Traiteur	Code : 312-09
Sujet :	Départemental, Régional, National	Session : 2023

CONCOURS UN DES MEILLEURS APPRENTIS DE FRANCE 2023

**Grille d'évaluation de l'épreuve du plateau de fruits de mer**

Numéro du candidat :

C. : conforme  
M.C. : moyennement conforme  
I. : insuffisant

	Exigences	C.	M.C.	I.	Notes	Observations détaillées :
Ouverture	<ul style="list-style-type: none"> <li>Techniques adaptées à chaque coquillage</li> <li>Mise en sécurité des gestes</li> <li><b>Aspect des produits ouverts.</b></li> </ul>	Entre 20/15	Entre 14/10	Entre 9/0		
Dressage	<ul style="list-style-type: none"> <li>Répartition et positionnement des différents produits</li> <li>Esthétique, harmonie des couleurs, décors</li> <li>Respect des règles d'hygiène</li> </ul>	Entre 20/15	Entre 14/10	Entre 9/0		
<b>Total</b>					<b>/ 40</b>	

Signature du jury :

CONCOURS UN DES MEILLEURS APPRENTIS DE FRANCE		
Métier :	Poissonnier, Ecailler, Traiteur	Code : 312-09
Sujet :	Départemental, Régional, National	Session : 2023

CONCOURS UN DES MEILLEURS APPRENTIS DE FRANCE 2023

**Grille d'évaluation de la préparation culinaire**

Numéro du candidat :

Signature du jury :

Critères d'exigence		Notes	Numéro du candidat : Observations détaillées :
Organisation du travail Respect de la fiche technique (temps et mode de cuisson)	/10		
Hygiène personnelle et de son poste Prévention des risques professionnels	/5		
Présentation du plat et de la recette	/5		
Dégustation des plats	/20		
<b>TOTAL</b>	<b>/40</b>		

CONCOURS UN DES MEILLEURS APPRENTIS DE FRANCE

Métier :	Poissonnier, Ecailler, Traiteur	Code : 312-09
Sujet :	Départemental, Régional, National	Session : 2023

CONCOURS UN DES MEILLEURS APPRENTIS DE FRANCE 2023

**Grille d'évaluation de l'acte de vente**

Numéro du candidat :

CRITERES	BAREME	Observations détaillées :
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Critères organoleptiques sur les produits de la mer</li> <li>- Réglementations et législations en vigueur</li> <li>- Hygiène et sécurité alimentaire</li> <li>- Etiquetage</li> </ul>	/20	
<p style="text-align: center;">L'acte de vente :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accueillir le client</li> <li>- Rechercher ses besoins et ses motivations</li> <li>- Sélectionner les produits nécessaires à la satisfaction de la commande</li> <li>- Argumenter votre proposition et traiter les éventuelles objections</li> <li>- Proposer la préparation correspondant aux produits et à leurs recettes</li> <li>- Proposer une vente additionnelle</li> <li>- Valorisation de promotions</li> <li>- Prise de congé du client</li> </ul>	/30	
Pesée, addition, encaissement	/5	
Présentation, hygiène du candidat(e)	/5	
<b>TOTAL</b>	<b>/60</b>	

Signatures du jury :

CONCOURS UN DES MEILLEURS APPRENTIS DE FRANCE		
Métier :	Poissonnier, Ecailler, Traiteur	Code : 312-09
Sujet :	Départemental, Régional, National	Session : 2023