

CONCOURS NATIONAL
Un des
MEILLEURS
APPRENTIS
de France



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 / Web : 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 / Web : www.poissonniers.com

40^{ÈME} CONCOURS « UN DES MEILLEURS APPRENTIS DE FRANCE »

SESSION 2025

Promotion Gilberte GARCIA
Meilleure Ouvrière de France Coiffure - 1976

Métier : Poissonnier-Écailler-Traiteur
Code d'inscription à la spécialité : 221-04

Sujet du concours : Départemental Régional National

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



RÈGLEMENT 2025

Responsable métier :
M. Jordan GOUBE
secretariat@mof.fr

Auteur du sujet :
M. Jordan GOUBE
MOF Poissonnier Écailler

CONDITIONS D'ADMISSION AU CONCOURS MAF 2025 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 2004) :

- 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^{er} Janvier 2002) pour les métiers suivants :

Accompagnement Soins et Service à la Personne,
Agent de propreté et d'hygiène des locaux,
Arts et techniques du verre,
Art du bijou (joaillerie et sertissage),
Barman,
Boucher (inscription auprès de la Confédération de la Boucherie),
Chapelier-Modiste,
Cordonnier-Bottier,
Doreur sur bois,
Horloger,
Maroquinier,
Marqueteur,

Métiers de la piscine,
Modèle et moule en céramique,
Photographe,
Poissonnier-Écailler-Traiteur,
Podo-Orthésiste,
Prothésiste dentaire,
Restaurateur de meubles anciens,
Souffleur de verre au chalumeau,
Sculpteur-Ornemaniste sur bois,-
Sellier-Harnacheur,
Sommelier,
Staffeur-Ornemaniste,
Tonnelier,
Tourneur sur bois.

NON ADMIS

Les élèves ou apprentis en formation :

- de Brevet Professionnel BP ou BTS,
- « Bachelor ».

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

À porter à la connaissance des candidat(e)s avant l'épreuve

Les candidats devront respecter les règles et consignes de sécurité de l'établissement qui accueillera l'épreuve.

Notamment, ils devront venir avec l'ensemble de leur équipement professionnel et adapté au métier : bottes, pantalon de travail. Une veste professionnelle sera remise à chaque finaliste.

Les candidats devront apporter le petit matériel avec lequel ils travaillent usuellement : couteaux, ciseaux, etc. Ceux-ci devront être amenés dans une mallette sécurisée.

Il est rappelé qu'en fonction du lieu d'examen, l'épreuve peut se dérouler en situation de température dirigée. Les candidats devront donc prévoir un vêtement professionnel chaud.

Les candidats devront connaître et respecter le Guide des Bonnes Pratiques de la profession.

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 :

confirme avoir pris connaissance des documents et des consignes et m'engage à les respecter.

Date : / /

Signature :

DOCUMENT À IMPRIMER ET À REMETTRE



ÉPREUVE DE FILETAGE



DURÉE DE L'ÉPREUVE : 1H45

+ 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.
- À 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 arrêt 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.
- Toutes les préparations devront être sans arrêts.

DÉSIGNATION DES PRODUITS

Les produits	Préparation demandée
1 daurade de 6/800gr	En filet sans peau
1 saumon 2/3 (ou truite)	En portefeuille ventral
Filets de saumon	Réaliser 15 pièces de sashimi de saumon
1 turbotin 7/1000	En portefeuille
1 carrelet	En 4 filets
1 lieu noir 2+	Réaliser un rôti (saumon et lieu noir) Dans un des filets de lieu noir, prélever un DOS et la queue en filet sans peau
Lieu noir / saumon	Réaliser 1 paupiette en melon avec les flans et noix pour valoriser les déchets
1 maquereau de ligne	En filet sans peau
2 encornets	À préparer pour farcir

ÉPREUVE DU PLATEAU DE FRUITS DE MER

Composition pour deux personnes



DURÉE DE L'ÉPREUVE : 45 MIN

+ 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.
- À 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 Saint-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

Les produits

12 huîtres creuses n°3	200gr de crevettes grises
4 huîtres plates n°1	1 tourteau cuit ou 1 araignée cuite
8 palourdes (ou clams)	200gr de bigorneaux
2 clams ou vernis	12 bulots cuits
6 moules méditerranéennes	2 oursins
6 langoustines cuites de taille moyenne	1 citron
8 crevettes roses cuites (Penaeus monodon)	

LES PRODUITS NÉCESSAIRES À LA RÉALISATION DES RECETTES TRAITEURS SERONT ISSUS DES PLATEAUX DE FRUITS DE MER.

PRÉPARATION CULINAIRE



DURÉE DE L'ÉPREUVE : 2H30

Vous êtes chargé de la réalisation de trois recettes traiteur afin de garnir votre étalage traiteur. Vous disposez de 2h30 pour les réaliser et les mettre en œuvre.

INDICATIONS

Sur la préparation culinaire, vous serez libres de préparer les 3 recettes selon l'ordre de votre choix, en utilisant les produits qui auront servi à l'épreuve du plateau de fruits de mer.

Recette n°1 : Mini-bouchées à la Reine de la Mer (12 pièces)

Ingrédients

12 coques de bouchées à la Reine (format petit-four)

Environ 200gr de poissons (au choix du candidat à récupérer dans les préparations de filetage)

4 moules méditerranéennes

4 crevettes de Madagascar

4 palourdes (ou clams)

4 langoustines

Béchamel :

- 30gr de beurre
- 30gr de farine
- 50cl de lait
- Sel & poivre
- Q.S. noix de Muscade



RÉALISATION

- Faire cuire votre poisson et vos coquillages.
- Éplucher vos crevettes et décortiquez les coquillages cuits préalablement.
- Refroidir et réserver.
- Réaliser votre béchamel selon la recette de votre choix, avec les ingrédients fournis.
- Garnir vos coques avec votre préparation.
- Pour la fin de l'épreuve, vous devrez faire gratiner vos Bouchées afin que le jury puisse les déguster.

Recettes n°2 : Boulettes apéritives de Poisson

Ingrédients

600gr de poissons (choix libre du candidat). Privilégier les chutes afin de valoriser les parties moins nobles.	1/2 CAS de curcuma
1 oignon	1/2 CAS de cumin
1 œuf	Sel & poivre
Quelques branches de coriandre & persil	600gr de tomate en pulpe
6 gousses d'ail épluchées	100gr de pois chiches hydratés
1 CAS de paprika	

RÉALISATION

- Dans un bol de mixeur, mettre l'oignon, 2 gousses d'ail, le persil et la coriandre préalablement coupés en morceaux grossier et mixer pendant 10 secondes. Vérifier que tout soit bien haché de façon homogène.
- Mettre les 600gr de poissons de votre choix, désarêté et coupé en petits morceaux, 1/2 CAS de paprika et 1/2 CAS de curcuma. Sel et poivre.
- Mixer rapidement pendant 20 secondes.
- Ajouter l'œuf et mixer pendant 20 secondes à nouveau.
- Une fois tout bien mixé et remué, former à la main des boulettes de poisson d'environ 4 cm de diamètre.
- Dans un faitout, ajouter un peu d'huile d'olive et disposer les boulettes de poisson. Les faire dorer sur plusieurs côtés.
- Au bout de quelques minutes ajouter les tomates en pulpes, les 4 gousses d'ails préalablement coupés en 4 chacune.
- Ajouter un demi-verre d'eau, 1/2 CAS de paprika, 1/2 CAS de cumin et les pois chiches sous la forme de votre choix (entier, écrasé, ou autre).
- Bien remuer, couvrir et baisser à feu doux pendant 25 minutes.
- Ajouter en fin de cuisson un peu de coriandre et de persil haché.

LES BOULETTES DEVRONT ÊTRE DISPOSÉES DANS DES PLATS DE PRÉSENTANT PERMETTANT LEUR DÉGUSTATION PAR LES JURYS.



Recettes n°3 : Verrines de saumon

Dans le cadre d'une soirée événementiel nous vous demandons de réaliser 8 verrines de saumon pour une prestation traiteur.

Ingrédients

200gr de saumon

1 pomme granny-smith

Feuilles de menthe

QS huile d'olive

Sel et poivre

RÉALISATION

- Tailler le saumon en tartare très fin.
- Éplucher et tailler la pomme en julienne.
- Ciseler la menthe.
- Mélanger et assaisonner à votre convenance ainsi qu'avec l'huile d'olive.

Dresser vos 8 verrines.

LES VERRINES SERONT FOURNIES AUX CANDIDATS.

