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

41ÈME CONCOURS « UN DES MEILLEURS APPRENTIS DE FRANCE »

SESSION 2026

Michel BELLANGER
MOF Maçonnerie – option Béton armé 1997

Métier : Poissonnier-Écailler-Traiteur
Code d'inscription à la spécialité : 312-21

Sujet du concours : ☐ Départemental ☐ Régional ☒ National

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

RÈGLEMENT 2026

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

Auteurs du sujet :
M. Jordan GOUBE - MOF Poissonnier Écailler
OPEF – Organisation professionnelle représentative

CONDITIONS D'ADMISSION AU CONCOURS MAF 2026 EXTRAIT DU RÈGLEMENT GÉNÉRAL

Sont ADMIS à Participer au concours M.A.F

Les Apprentis, Apprenants ou Scolaires âgés de moins de 21 ans (nés après le 1er janvier 2003) et préparant :

- Un CAP ou un BAC PRO,
- Une MC (Mention Complémentaire) **seulement après** un CAP ou un BAC PRO,
- Le Brevet Technique des Métiers (BTM) Prothèse Dentaire et Photographie,
- Le Brevet Professionnel Agricole (BPA) niveau III,
- Le Brevet des Métiers d'Art (BMA),
- Le Bac Technologique,
- Les Titres Professionnels (CQP). *(Joindre un justificatif des formations et diplômes précédents)*

Merci de bien vouloir, consulter le Règlement général 2026 en vigueur pour les métiers à dérogation

Les frais d'inscription s'élèvent à 30 € et doivent obligatoirement être réglés par carte bancaire.

ATTENTION :

Si votre règlement n'est pas réalisé et validé, vous ne pourrez participer au concours.

Sont NON ADMIS à Participer au concours M.A.F 2026

Les scolaires ou apprentis en formation, Brevet professionnel (B.P), BTS ou Bachelor ne sont pas admis à participer aux concours MAF,

Attention, avant de commencer à travailler sur le sujet, assurez-vous de bien être inscrit avant le 30 janvier 2026 :
https://www.meilleursouvriersdefrance.info/inscription.html

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.
- 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 êtres sans arrêtes.

DÉSIGNATION DES PRODUITS

Les produits	Préparation demandée
Bar 6/800g	1 filet sans peau l'autre en sashimi
1 saumon* 2/3	En portefeuille dorsal. À utiliser pour les paupiettes et le rôti.
1 turbotin	En filet double, le filet blanc sans peau (dorure et bardes entières)
1 cabillaud 2/3 VDK	Réaliser 2 filets, Prélever les deux dos dont 1 sans peau, Faire les 2 queues sans la peau.
Cabillaud / Saumon	Réaliser 2 paupiettes en melon avec le cabillaud et le saumon. Vous utiliserez les chutes et les morceaux les moins nobles à valoriser.
Cabillaud / Saumon	Réaliser un rôti saumon/cabillaud (avec au moins 1 dos de cabillaud)
1 seiche	En blanc
1 merlan de ligne	En filet sans peau

* Attention, en fonction des arrivages, le saumon pourra être remplacé par la truite.

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 (clams ou praires)	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 deux recettes traiteur afin de garnir votre étalage traiteur. Vous disposez de 2h30 pour les réaliser et les mettre en œuvre.

RÉALISATION 1 :
Bao de Cabillaud croustillant, façon street-food (4 portions)

TRAVAIL DEMANDÉ

- **Préparer** : Le cabillaud et réaliser la marinade.
- **Cuire** : Frire le cabillaud à 180°C jusqu'à coloration dorée.
- **Sauce tartare** : Réaliser une sauce tartare maison, fraîche et acidulée.
- **Pickles** : Tailler et mariner les légumes pour apporter croquant et acidité.
- **Montage** : Garnir le bao et dresser de façon soignée et moderne.
- **Dressage** : Présentation moderne et soignée, adaptée à une consommation nomade de type street-food haut de game

Ingrédients (pour 4 portions)

Poisson :

- 700 g de dos de cabillaud

Marinade :

- Huile d'olive
- Citron vert
- Sel
- Poivre

Pâte à friture :

- 150 g de farine
- 50 g de fécule
- Eau Gazeuse

Sauce tartare :

- Mayonnaise
- Cornichons
- Câpres
- Herbes fraîches

Pickles :

- Oignon rouge
- Concombre
- Vinaigre Sucre

Montage :

- 4 pains bao
- Sucrine
- Herbes fraîches

RÉALISATION 2 :
Blanc de seiche snacké, croustillant d'encre, condiment agrumes & mayonnaise safranée

TRAVAIL DEMANDÉ

- **Préparer** : Nettoyer et tailler les blancs de seiche en lanières régulières. Mariner 15 min.
- **Cuire** : Réaliser la tuile à l'encre et cuire jusqu'à obtention d'une dentelle croustillante.
- **Condiment** : Tailler les agrumes en brunoise avec l'échalote. Assaisonner avec vinaigre, sucre et sel.
- **Mayonnaise** : Monter la mayonnaise au safran jusqu'à obtention d'une texture ferme et onctueuse.
- **Snacker** : Cuire les lanières de seiche à feu vif jusqu'à légère coloration.
- **Dressage** : Disposer les lanières de seiche snackées dans la tuile croustillante. Ajouter le condiment agrumes, des points de mayonnaise safranée, quelques pickles de fenouil et des jeunes pousses.

Ingrédients (pour 4 portions)

Ingrédients principaux :

- 800 g de blancs de seiche
- Huile d'olive, ail, zeste de citron
- Piment d'Espelette, fleur de sel

Condiment agrumes :

- 1 orange
- 1 citron jaune
- 1 échalote
- Vinaigre de riz, sucre

Mayonnaise safranée :

- 1 jaune d'œuf
- Moutarde
- Huile de pépins de raisin
- Safran infusé

Tuile croustillante à l'encre de seiche :

- 100 g de farine
- 20 g d'encre de seiche
- 120 g d'eau
- 20 g d'huile

Pickles :

- Fenouil
- Jeunes pousses