

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](mailto:secretariat@mof.fr) / Web : [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) / Web : [www.poissonniers.com](http://www.poissonniers.com)

# 39<sup>ÈME</sup> CONCOURS « UN DES MEILLEURS APPRENTIS DE FRANCE »

## SESSION 2024

Promotion Gérard GOUVERNAYRE  
Meilleur Ouvrier de France Travail des Plastiques – 1990

Métier : Poissonnier-Écailler-Traiteur  
Code d'inscription à la spécialité : 312-09

Sujet du concours :  Départemental  Régional  National

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



## RÈGLEMENT 2024

Responsable métier :  
M. Jordan GOUBE  
[secretariat@mof.fr](mailto:secretariat@mof.fr)

Auteur du sujet :  
M. Jordan GOUBE  
MOF Poissonnier Écailler

# 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<sup>er</sup> 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.

## 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 2001) 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 »,
- Mention Complémentaire MC Coiffure

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

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

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. 2024 et m'engage à respecter l'ensemble des consignes des différentes épreuves.

Je soussigné(e),

Prénom : ..... Nom : .....

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

Date : ..... /..... /.....

Signature :



DOCUMENT À IMPRIMER ET À REMETTRE



# PRÉSENTATION 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.

## 1<sup>ÈRE</sup> ÉPREUVE : ÉPREUVE ÉCRITE DE CONNAISSANCES GÉNÉRALES DE TYPE Q.C.M.

Durée : 30 minutes.

L'épreuve écrite est un questionnaire qui s'appuie sur le référentiel du CAP Poissonnier Écailler  
Les thèmes choisis sont :

- La pratique professionnelle,
- La technologie professionnelle.

## 2<sup>ÈME</sup> ÉPREUVE : FILETAGE

Durée : 2 heures.

## 3<sup>ÈME</sup> ÉPREUVE : PLATEAU DE FRUITS DE MER

Durée : 45 minutes.

## 4<sup>ÈME</sup> ÉPREUVE : PRÉPARATION CULINAIRE

Durée : 2h30min.

**DURÉE TOTALE DES ÉPREUVES : 5H45**  
(HORS PHASE DE NETTOYAGE ET REMISE EN ÉTAT DU PLAN DE TRAVAIL)



## LISTE DU MATÉRIEL MIS À DISPOSITION DES CANDIDATS PAR L'ÉTABLISSEMENT 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)	Épreuve du plateau de fruits de mer
Quantité suffisante*	Algues, glace, citron	

\*Quantité Suffisante : Q.S.

## LISTE DES OUTILLAGES, ÉQUIPEMENTS ET PRODUITS APPORTÉS PAR LES CANDIDATS

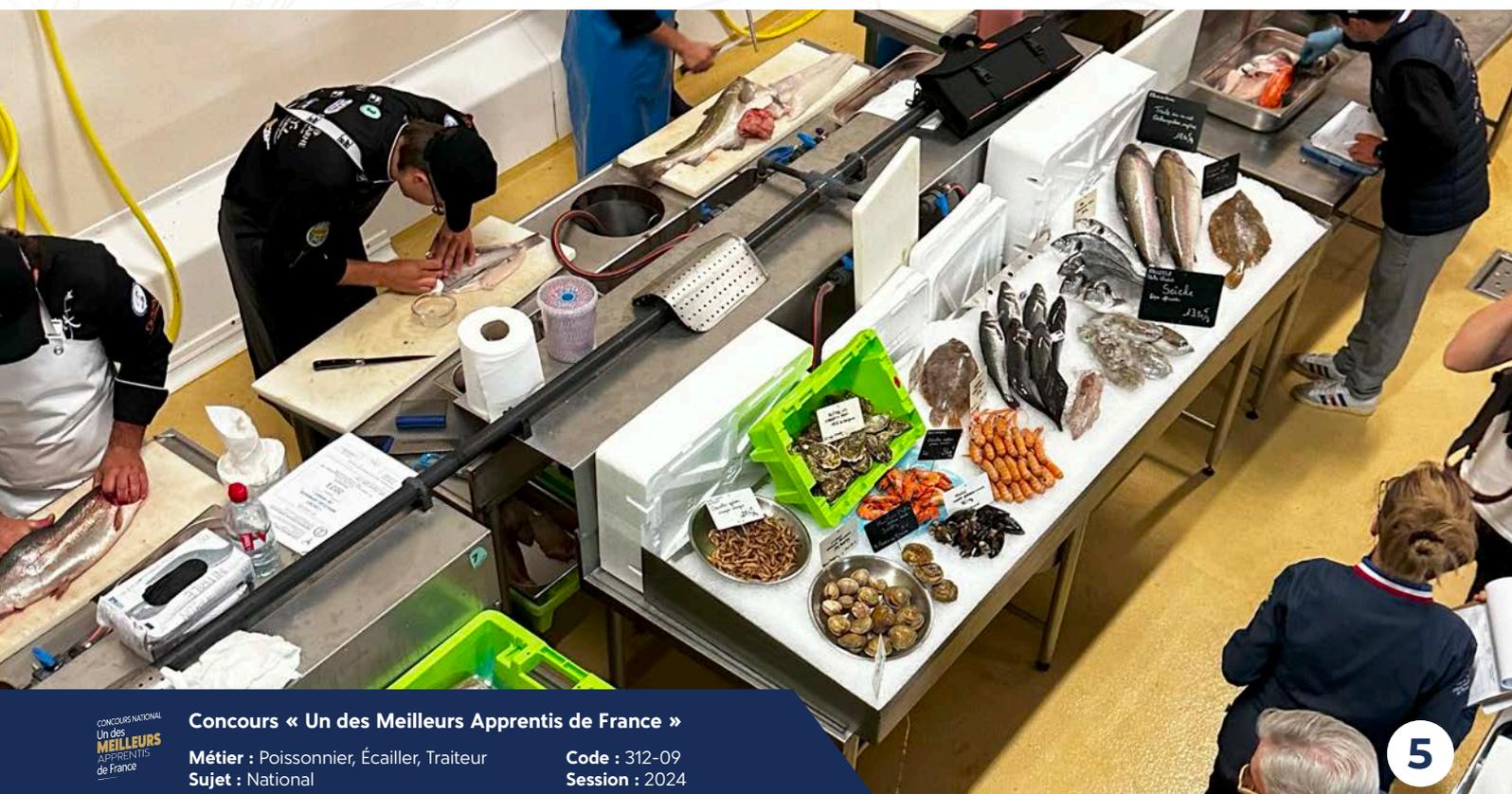
Outillage (couteaux, paires de ciseaux, etc.)

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



## ÉPREUVE DE FILETAGE

### DURÉE DE L'ÉPREUVE : 2 HEURES

(+ 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 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,
- Toutes les préparations devront être sans arêtes.



## DÉSIGNATION DES PRODUITS

Les produits	Préparation demandée
1 Bar de 6 à 800g	En portefeuille dorsal
1 Saumon 2/3 (ou truite)	En filet sans peau
1 Seiche	Mettre en blanc
1 Turbotin 7/1000	À l'anglaise
1 Limande cardine	En 4 filets
1 Lieu Jaune 2+	Réaliser un rôti (saumon et lieu jaune) et une paupiette melon
1 Merlan de ligne	En filet sans peau
Lieu Jaune / Saumon	Réaliser 2 brochettes de 200g afin de valoriser les chutes. (Vous avez l'autorisation d'apporter des légumes afin d'agrémenter vos brochettes)
Filets de saumon	Réaliser 300g de tartare de saumon et 300g de ceviche de lieu jaune Seuls le portionnement et la qualité de la découpe seront évalués

# 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,
- 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

Qté	Les produits
12	huîtres creuses n°3
4	huîtres plates n°1
8	clams ou vernis
2	moules méditerranéennes
6	langoustines cuites de taille moyenne
6	crevettes roses cuites ( <i>Penaeus monodon</i> )

Qté	Les produits
200g	de crevettes grises
1	tourteau cuit ou araignée cuite
200g	de bigorneaux
12	bulots cuits
2	oursins
1	citron

## PRÉPARATION CULINAIRE

### DURÉE DE L'ÉPREUVE : 2 H ET 30 MIN.

(+ 15 minutes pour le nettoyage et la remise en état du plan de travail et de la cuisine non compris dans le temps de l'épreuve).  
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.



### RECETTE N°1 : COQUILLE SAINT-JACQUES TRAITEUR (4 PCS)

#### INGRÉDIENTS :

- 4 creux de coquilles Saint-Jacques vides,
- environ 200g de poisson (au choix du candidat à récupérer dans les préparations de filetage),
- 4 moules méditerranéennes,
- 8 crevettes de Madagascar,
- Q.S. chapelure.

#### BÉCHAMEL :

- 30g de beurre,
- 30g de farine,
- 50cl de lait,
- sel & poivre,
- Q.S. noix de muscade.

#### RÉALISATION :

Faire cuire votre poisson et vos moules.  
Épluchez vos crevettes et décortiquez les moules cuites.  
Répartir votre poisson, vos moules et crevettes décortiquées préalablement coupées en morceaux de façon équitable dans chaque creux de vos Saint-Jacques.  
Réserver.  
Réaliser votre béchamel.  
Garnir vos Saint-Jacques avec la béchamel et recouvrir abondamment.  
Laisser reposer 5min, puis saupoudrer la chapelure.

#### IMPORTANT :

Faire noter votre préparation sans être gratinée. Pour la fin de l'épreuve, vous devrez faire gratiner vos Saint-Jacques afin que le jury puisse les déguster.

## RECETTES N°2 : COURGETTES FARCIES AU SAUMON ET LIEU JAUNE

### INGRÉDIENTS :

- 600g de saumon et lieu jaune (vous récupèrerez les tartares et ceviche),
- 4 courgettes rondes,
- 2 tomates,
- 1 oignon,
- coriandre,
- 1 gousse d'ail,
- 1 citron,

### RÉALISATION :

Couper sur la partie supérieure des courgettes rondes. Réserver le chapeau et évider la partie intérieure qui vous servira pour réaliser la farce.

Émincer l'oignon, les tomates, l'ail et les intérieurs des courgettes.

Faire revenir le tout dans une casserole à feu vif avec un peu d'huile d'olive pendant une dizaine de minutes tout en remuant régulièrement.

Y ajouter ensuite le poisson et continuer de remuer pendant 3 minutes. Abaisser à feu doux.

Déglacer la préparation avec un jus de citron. Salez et poivrez.

Éteindre le feu et mélanger la coriandre ciselée.

Vous pouvez maintenant garnir vos courgettes de farce de poisson et légumes.

Remettre le chapeau.

Placer chaque courgette dans un récipient individuel traiteur allant au four.

### IMPORTANT :

Faire noter vos courgettes farcies crues par le Jury, et ensuite, afin que le Jury puisse déguster votre préparation, faire cuire vos courgettes farcies à 180°C durant 10 à 15 min. durant la fin d'épreuve.

## RECETTES N°3 : TOURNEDOS DE SAUMON ET LIEU JAUNE AU BEURRE BLANC

### RÉALISATION :

Dans votre rôti, prélever 4 tournedos d'environ 200g chacun.

À l'aide d'un pique à brochette, traverser chaque tournedo afin de garder une bonne tenue lors de la cuisson et du service.

Faire dorer dans une poêle chaque tournedo afin de les colorer.

Les disposer dans un récipient traiteur individuel.

Réaliser un beurre blanc afin de napper vos tournedos.

### INGRÉDIENTS DU BEURRE BLANC :

- 200g de beurre,
- 2 échalotes,
- Q.S. vin blanc,
- 5cl de vinaigre,
- sel & poivre.

### SUITE DE LA RÉALISATION :

Ciselez les échalotes finement.

Dans une casserole à feu vif, faire revenir les échalotes dans le vin blanc et le vinaigre et faire réduire, en gardant un tout petit peu de jus.

Remuer avec un fouet, et tout en laissant à feu moyen, incorporer petit à petit le beurre froid coupé préalablement en morceaux.

Être vigilant afin que la préparation ne soit pas portée à ébullition.

Continuer de remuer afin d'émulsionner légèrement la préparation.

Assaisonner puis napper vos tournedos.