



Votre Coach Pâtissier

LE CARNET DU CANDIDAT LIBRE

FICHE N°4

Des outils pratiques pour accompagner votre progression jusqu'à l'examen.

MON GARDE-MANGER CAP PÂTISSIER

CAP Pâtissier - Candidat libre

Constituez progressivement votre stock d'ingrédients indispensables afin de pâtisser sereinement tout au long de votre préparation.



LES INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR

FARINES ET POUDRES			
INGRÉDIENT	J'EN AI	INGRÉDIENT	J'EN AI
Farine T45	☐	Poudre d'amandes	☐
Farine T55	☐	Poudre de noisettes	☐
Fécule de maïs (Maïzena)	☐	Cacao en poudre non sucré	☐
Fécule de pomme de terre	☐	Poudre à crème	☐

💡 Conservez-les dans un endroit sec et refermez soigneusement les emballages après utilisation.

🍬 SUCRES			
INGRÉDIENT	J'EN AI	INGRÉDIENT	J'EN AI
Sucre semoule	☐	Sirop de glucose	☐
Sucre glace	☐	Cassonade	☐

💡 Les sucres se conservent longtemps à l'abri de l'humidité. Inutile d'en acheter de grandes quantités.

🍰 PRODUITS FRAIS			
INGRÉDIENT	J'EN AI	INGRÉDIENT	J'EN AI
Beurre doux	☐	Lait	☐
Crème liquide entière (30 % MG minimum)	☐	Œufs	☐

💡 Vérifiez toujours les dates limite de consommation avant de commencer une recette, et respectez la chaîne du froid.

🍫 CHOCOLATS			
INGRÉDIENT	J'EN AI	INGRÉDIENT	J'EN AI
Chocolat noir de couverture	☐	Chocolat au lait de couverture	☐
Chocolat blanc de couverture	☐		

💡 Privilégiez des chocolats de couverture de qualité. Ils offrent un meilleur goût, une meilleure fonte et des résultats plus réguliers.

🍰 ARÔMES ET INDISPENSABLES			
INGRÉDIENT	J'EN AI	INGRÉDIENT	J'EN AI
Sel fin	☐	Levure chimique	☐
Extrait de vanille	☐	Gousses de vanille	☐
Beurre de cacao	☐		

💡 Ces ingrédients se conservent généralement longtemps lorsqu'ils sont stockés à l'abri de la chaleur, de l'humidité et de la lumière.

🔪 GÉLIFIANTS			
INGRÉDIENT	J'EN AI	INGRÉDIENT	J'EN AI
Gélatine	☐	Pectine NH	☐

💡 Les gélifiants s'utilisent en très petites quantités. Une pesée précise est indispensable pour obtenir le résultat attendu.

🍪 FRUITS SECS ET DÉCORATION			
INGRÉDIENT	J'EN AI	INGRÉDIENT	J'EN AI
Amandes effilées	☐	Amandes en poudre	☐
Noisettes en poudre	☐	Sucre perlé / grains	☐

💡 Conservez ces ingrédients dans des contenants hermétiques, à l'abri de la chaleur et de l'humidité, pour préserver toutes leurs qualités.



LES ERREURS À ÉVITER

- ⊘ Acheter des ingrédients "au cas où" et ne jamais les utiliser.
- ⊘ Négliger les dates de péremption des produits les plus sensibles.
- ⊘ Remplacer un ingrédient par un autre sans connaître son rôle dans la recette.
- ⊘ Conserver les ingrédients dans de mauvaises conditions (humidité, chaleur ou lumière).
- ⊘ Commencer une recette sans vérifier que tous les ingrédients sont disponibles.

💡 Quelques minutes d'organisation vous éviteront bien des oublis et des courses de dernière minute.



MON CONSEIL DE FORMATEUR

Avec les années, j'ai appris qu'un garde-manger bien pensé vaut mieux que des placards remplis d'ingrédients rarement utilisés.

Constituez progressivement votre stock avec des produits de qualité, que vous connaissez et que vous utilisez régulièrement. Vous pâtisserez plus sereinement et obtiendrez des résultats plus constants.



RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Scannez le QR Code pour accéder aux ressources complémentaires de cette fiche.

Vous y retrouverez des conseils, des mises à jour et des contenus exclusifs pour vous accompagner tout au long de votre préparation.

