



Votre Coach Pâtissier

LE CARNET DU CANDIDAT LIBRE

FICHE N°5

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

MON CARNET DE RECETTES CAP

CAP Pâtissier - Candidat libre

Construisez progressivement un carnet de recettes conforme aux exigences du CAP. Organisez-le dès le début de votre préparation pour qu'il devienne un véritable outil de travail.



COMMENT UTILISER CETTE FICHE

Le carnet de recettes est un document personnel qui regroupe les recettes que vous utiliserez pendant votre préparation et que vous pourrez présenter le jour de l'épreuve, à condition qu'il respecte les règles du CAP Pâtissier.

Construisez votre carnet progressivement au fil de votre apprentissage. À chaque recette maîtrisée, ajoutez-la ou remplacez une version devenue moins pertinente.

Cette fiche vous aidera à choisir le bon support, à respecter les principales règles et à adopter dès le départ une méthode de travail qui vous fera gagner du temps tout au long de votre préparation.



Quelques minutes consacrées à mettre votre carnet à jour après chaque entraînement vous éviteront plusieurs heures de travail avant l'examen.



CHOISIR LE BON SUPPORT

Il n'existe pas de support imposé pour constituer votre carnet de recettes. L'essentiel est de choisir une solution pratique, lisible et suffisamment évolutive pour vous accompagner jusqu'à l'examen.

SUPPORT	AVANTAGES	À SAVOIR
Porte-vues	Simple, économique, prêt à l'emploi	Vérifiez qu'il est possible de remplacer facilement les feuilles, être vigilant au nombre de feuillets disponibles
Classeur à anneaux	Très évolutif, permet d'ajouter, retirer ou réorganiser les recettes	Plus encombrant, mais idéal pour un carnet qui évolue régulièrement

💡 Le meilleur support est celui que vous utiliserez régulièrement pendant toute votre préparation.



LES RÈGLES À RESPECTER

Pour être accepté le jour de l'épreuve, votre carnet de recettes doit respecter certaines règles. En les appliquant dès le début de votre préparation, vous éviterez d'avoir à le refaire avant l'examen.

☑ À FAIRE	✗ À ÉVITER
Utiliser un support papier	Ajouter des étapes de fabrication, des indications ou des annotations
Indiquer uniquement les ingrédients, les quantités et les unités	Écrire des conseils, astuces ou rappels techniques
Classer les recettes de manière claire et homogène	Présenter plusieurs versions d'une même recette
Mettre régulièrement votre carnet à jour	Attendre les dernières semaines avant l'examen

💡 Prenez l'habitude de vérifier vos nouvelles recettes avant de les ajouter à votre carnet. Vous éviterez ainsi d'avoir à tout reprendre plus tard.



BIEN CONSTRUIRE VOTRE CARNET

Un carnet bien construit vous fera gagner un temps précieux tout au long de votre préparation et limitera les calculs le jour de l'examen. Quelques bonnes habitudes prises dès le départ feront toute la différence.

BONNE PRATIQUE	POURQUOI ?
Classer les ingrédients dans l'ordre de leur incorporation	Le carnet devient un véritable pense-bête pendant la réalisation
Choisir des recettes proches des quantités utilisées au CAP (500 g de farine, 250 g pour certaines pâtes, 500 ml de lait pour les crèmes...)	Limite les calculs et les adaptations le jour de l'épreuve
Utiliser une présentation identique pour toutes les recettes	Le carnet est plus agréable à consulter et plus rapide à utiliser
Remplacer une recette lorsqu'une meilleure version est validée	Le carnet s'améliore progressivement tout au long de la préparation
Classer les recettes de manière logique (pâtes, crèmes, viennoiseries, etc.), ordre alphabétique	Vous retrouverez rapidement la bonne recette, aussi bien pendant vos entraînements que le jour de l'examen

💡 Un carnet clair et homogène vous fera gagner du temps à chaque entraînement... et le jour de l'examen.



MA TRAME DE RECETTES

Vous trouverez à la page suivante une trame inspirée de celle que je remettais à mes apprentis en CFA. Vous pouvez l'imprimer et la compléter pour constituer progressivement votre carnet de recettes.

Nom de la recette : _____

Catégorie : _____

INGRÉDIENTS	QUANTITÉS	UNITÉS

Nom de la recette : _____

Catégorie : _____

INGRÉDIENTS	QUANTITÉS	UNITÉS

Nom de la recette : _____

Catégorie : _____

INGRÉDIENTS	QUANTITÉS	UNITÉS



Cette trame est **librement reproductible** pour constituer
votre carnet de recettes tout au long de votre préparation.



LES ERREURS À ÉVITER

- ⊗ Attendre la fin de votre préparation pour constituer votre carnet.
- ⊗ Ajouter des annotations ou des rappels techniques non autorisés.
- ⊗ Conserver plusieurs versions d'une même recette au lieu de sélectionner la meilleure.
- ⊗ Choisir des recettes dont les quantités sont éloignées de celles utilisées au CAP.
- ⊗ Classer les recettes sans logique, ce qui complique leur recherche pendant les entraînements et le jour de l'examen.

💡 Un carnet simple, clair et construit progressivement est bien plus efficace qu'un carnet réalisé dans l'urgence juste avant l'examen.



MON CONSEIL DE FORMATEUR

Lorsque j'enseignais en CFA, je demandais à mes apprentis de constituer leur carnet de recettes dès le début de leur formation. Une fois qu'une recette était maîtrisée, elle trouvait sa place dans le carnet, en remplacement d'une ancienne version si nécessaire.

Je vous conseille également de présenter toutes vos recettes selon la même trame, de classer les ingrédients dans l'ordre de leur incorporation et de privilégier des quantités proches de celles utilisées au CAP. Votre carnet deviendra ainsi un véritable outil de travail, clair et facile à utiliser.



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.

