BACCALAURÉAT TECHNOLOGIQUE

SCIENCES ET TECHNOLOGIES DE L'HÔTELLERIE ET DE LA RESTAURATION (STHR)

Sciences et Technologies Culinaires et des Services – Enseignement Scientifique Alimentation-Environnement

Épreuve écrite et pratique de Sciences et Technologies Culinaires (STC)

Durée : 3 heures Coefficient : 8

Sujet n° R1

29/03/2023 MATIN

Documents et matériels utilisés :

- l'usage de la calculatrice mode examen actif est autorisé,
- l'usage de la calculatrice sans mémoire « type collège » est autorisé,
- matériels de service en usage dans l'établissement (malette à couteaux...)

Dès que le sujet vous est remis, assurez-vous qu'il est complet.

Attention:

- Le numéro du sujet devra être reporté sur la copie de sciences.

2023	EXAMEN : Baccalauréat technologique STHR Épreuve écrite et pratique de STC	Coefficient	8
23-HRSTCME	Sujet national n° R1 à utiliser le 29/03/2023	Matin	1 sur 6

SUJET n°R1 - 29/03/2023 - Matin

L'épreuve de Sciences et Technologies Culinaires donne lieu :

- Dans un premier temps, à une production écrite d'une heure à l'issue de laquelle le candidat remet sa copie; cette partie porte sur le programme d'enseignement scientifique alimentation – environnement (ESAE);
- Dans un deuxième temps, à une réalisation pratique d'une durée de deux heures ; cette partie porte sur le programme d'enseignement de sciences et technologies culinaires (STC).

Cuisine végétale et créative

« Le Kamado » est un nouveau restaurant d'une capacité de 45 couverts situé à Deauville.

La cheffe désire renouveler sa carte afin de satisfaire au mieux sa clientèle.

Inspirée par ses différents voyages en Asie, elle souhaite proposer dans cette carte des plats « 100% végétal », essentiellement à base de légumineuses, tout en limitant les allergènes.



Documents disponibles:

Document 1 – Caractéristiques nutritionnelles des légumineuses.

Document 2 – Le mécanisme de l'allergie.

Document 3 - Fiche technique

SESSION	EXAMEN : Baccalauréat technologique STHR	Durée	3 heures
2023	Épreuve écrite et pratique de STC	Coefficient	8
23-HRSTCME	Sujet national n° R1 à utiliser le 29/03/2023	Matin	2 sur 6

PARTIE ÉCRITE - DURÉE : 1 HEURE

Vous disposez d'une heure pour prendre connaissance du sujet et réaliser le travail demandé. En fin d'heure, votre copie sera ramassée et vous ne pourrez plus y avoir accès.

Vous reporterez le numéro du sujet en haut à droite de la copie.

La cheffe propose ce midi une assiette végétale riche en légumineuses à la fois haute en couleurs, textures et saveurs.

- 1. Pour les éléments principaux de la recette, associer des descripteurs aux 3 qualités organoleptiques impliquées.
- 2. Présenter les caractéristiques nutritionnelles des légumineuses, ainsi que leurs rôles sur la santé.
- 3. Discuter l'équilibre protéique du plat.

Une cliente allergique au gluten souhaite commander cette assiette végétale. Elle demande donc à la cheffe d'adapter le plat à sa situation.

- 4. Expliquer le mécanisme de l'allergie.
- **5.** Proposer une adaptation de ce plat.
- **6.** Identifier les autres aliments contenant des allergènes.

SESSION	EXAMEN : Baccalauréat technologique STHR	Durée	3 heures
2023	Épreuve écrite et pratique de STC	Coefficient	8
23-HRSTCME	Sujet national n° R1 à utiliser le 29/03/2023	Matin	3 sur 6

ÉPREUVE DE STC - PARTIE PRATIQUE - DURÉE : 2 HEURES

Vous disposez d'une heure et cinquante minutes pour prendre connaissance du sujet et réaliser le travail demandé. Les dix dernières minutes de l'épreuve pratique seront consacrées à un échange avec le jury.

Pour valider définitivement la recette, la cheffe décide de tester un crémeux à base de pois chiche.

- 1. Réaliser la recette « Brochette de Tofu sauce teriyaki, nouilles sautées aux légumes, crémeux de pois chiches », en ajustant les assaisonnements.
- 2. Dresser sur quatre assiettes.
- 3. À l'issue des 1 h 50 de production, lors des 10 min d'entretien avec le jury :
 - Relever les différents aspects scientifiques mis en œuvre en analysant visuellement et gustativement cette réalisation;
 - Démontrer en quoi le choix de la Cheffe est de nature à satisfaire la clientèle.

SESSION	EXAMEN : Baccalauréat technologique STHR	Durée	3 heures
2023	Épreuve écrite et pratique de STC	Coefficient	8
23-HRSTCME	Sujet national n° R1 à utiliser le 29/03/2023	Matin	4 sur 6

Document 1 : Caractéristiques nutritionnelles des légumineuses

"La principale caractéristique nutritionnelle des légumes secs est leur richesse en glucides – entre 11 et 17 g pour 100 g (poids cuit) – ce qui les classe dans la famille des féculents", confirme la Dr Corinne Chicheportiche-Ayache, nutritionniste. Présents sous forme d'amidon et combinés à des fibres et des protéines, ces glucides fournissent un carburant de choix au cerveau comme aux muscles. Leur index glycémique (IG) est en effet bas, en dessous de 50 : avec eux, pas d'élévation brutale de la glycémie, donc pas de coup de pompe, de fringale ni de stockage.

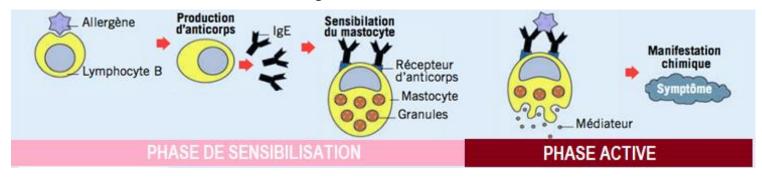
Leur botte secrète ? Leur incroyable richesse en fibres : de 4,5 à 16,5 g pour 100 g (poids cuit). "En consommer régulièrement permet d'atteindre les apports quotidiens recommandés, fixés à 25 g", souligne la Dre Chicheportiche-Ayache.

100 g de légumineuses cuites apportent de 5,6 à 10 g de protéines, ce qui équivaut à 50 g de viande ou de poisson! En mettre au menu permet ainsi de réduire, voire de remplacer les produits animaux, notamment la viande rouge, dont il est conseillé d'abaisser la consommation. "Attention cependant: leurs protéines sont incomplètes, c'est-à-dire qu'elles ne renferment pas tous les acides aminés essentiels à l'organisme, met en garde Corinne Chicheportiche-Ayache. Pour bénéficier d'un apport protéique complet et de qualité, il faut les associer à des céréales (quinoa, boulgour, semoule, riz...)."

On y retrouve ainsi, à des teneurs variables selon les légumes secs, des vitamines du groupe B, du magnésium, du fer (même s'il est nettement moins bien assimilé que celui d'origine animale), du calcium, du potassium et du zinc.

Source: SANTÉ MAGAZINE, Caractéristiques nutritionnelles de légumineuses, [en ligne] disponible sur www.santemagazine.fr, consulté le 21 janvier 2021.

Document 2 – Le mécanisme de l'allergie



Source : SCIENCES ET AVENIR, Une thérapie efficace contre l'allergie à la cacahuète, [en ligne] disponible sur www.sciencesetavenir.fr, consulté le 26/08/2022.

SESSION	EXAMEN : Baccalauréat technologique STHR	Durée	3 heures
2023	Épreuve écrite et pratique de STC	Coefficient	8
23-HRSTCME	Sujet national n° R1 à utiliser le 29/03/2023	Matin	5 sur 6

Document 3 - Fiche technique

BROCHETTE DE TOFU SAUCE TERIYAKI, NOUILLES SAUTÉES AUX LÉGUMES, CRÉMEUX DE POIS CHICHES

Cubes de tofu sautés, montés en brochette et laqués de sauce Teriyaki, accompagnés de nouilles sautées aux légumes et d'un crémeux de pois chiches.

Ingrédients Unité Quantité Mode opératoire	Recette pour 4 personnes		es.			
BROCHETTES Farine	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			Mode opératoire		
Farine kg 0,100 - Découper les morceaux de tofu en gros cubes réguliers. Tofu fumé kg 0,500 - Monter en brochettes. Fariner. Sauter à l'huile de tournesol. Réserver au chaud. SAUCE TERIYAKI Cassonade kg 0,060 - Mélanger tous les ingrédients et porter à ébullition. Refroidir rapidement en cellule de refroidissemen rapide. Réserver au frais. Réserver au frais.				mode o portation o		
Huile tournesol L 0,03 0,500 Cassonade kg 0,060 Cassonade kg 0,015 Cassonade kg 0,150 Cassona	Farine	kg	0,100	- Découper les morceaux de tofu en gros cubes		
Tofu fumé Reference Refer	Huile tournesol	L				
SAUCE TERIYAKI Cassonade kg 0,060 Eau L 0,06 Gingembre frais kg 0,015 Mirin (saké) L 0,06 NOUILLES SAUTÉES AUX LÉGUMES Carottes kg 0,150 Nouilles asiatiques au blé kg 0,150 Mungo kg 0,125 Mungo kg 0,150 Sauce soja L 0,06 Nouilles asiatiques au blé kg 0,150 Crème de soja L 0,03 Shitake frais kg 0,015 Crème de soja L 0,05	Tofu fumé	kg		- Monter en brochettes.		
SAUCE TERIYAKI Cassonade kg 0.060 Eau L 0,06 Gingembre frais kg 0.015 Huile sésame torréfié L 0,03 Sauce soja Nouilles asiatiques au blé kg 0,150 Pousses de Haricot mungo Sauce soja L 0,03 Shittake frais kg 0,150 Shittake frais kg 0,150 CRÉMEUX POIS CHICHES Ail en poudre kg 0,05 Crème de soja L 0,05 Huile de sésame torréfié L 0,03 Huile de sésame doré kg 0,150 CRÉMELS AUTÉES AUT						
SAUCE TERIYAKI Cassonade kg 0,060 Eau L 0,06 Cassonade kg 0,060 Cassonade kg 0,015 Cassonade L 0,06 Cassonade L 0,015 Cassonade L 0,006 Cassonade L 0,006 Cassonade L 0,006 Cassonade L 0,006 Cassonade Cassonade L 0,006 Cassonade Cass						
Cassonade kg 0,060 Eau L 0,06 Gingembre frais kg 0,015 Huile sésame torréfié L 0,015 Maïzena kg 0,015 Mirin (saké) L 0,06 NOUILLES SAUTÉES AUX LÉGUMES Carottes kg 0,150 Huile tournesol L 0,03 Nouilles asiatiques au blé kg 0,150 Pousses de Haricot kg 0,150 Sauce soja L 0,03 Sauce soja L 0,03 Shiitake frais kg 0,150 CRÉMEUX POIS CHICHES Ail en poudre kg 0,05 Crème de soja L 0,03 Huile d'olive Huile d'olive de sésame torréfié L 0,01 Huile de sésame torréfié L 0,01 Pois chiches appertisés kg 0,200 FINITION et DRESSAGE Coriandre botte 0,25 Sésame doré kg 0,010 MATÉRIEL Piques à brochettes 15 cm pce 4 Mixeur plongeant pce 1 Mixer ensemble l'ail, les pois chiches, l'huile d'olive et le jus de citron. Incorporer la crème de soja et l'huile de sésame. L'o,06 Crème de soja L 0,03 Crème de sésame torréfié L 0,01 Crème de sésame torréfié L 0,03 Crème de soja L 0,03 Crème de soja L 0,05 Crème de soja C 1,005 Crème de	CALLOS TEDIVAL			- Réserver au chaud.		
Eau L 0,06 Gingembre frais kg 0,015 Maizena kg 0,015 Mirin (saké) L 0,03 Sauce soja L 0,06 NouilLES SAUTÉES AUX LÉGUMES Carottes kg 0,150 Huile tournesol L 0,03 Nouilles asiatiques au blé kg 0,150 Pousses de Haricot mungo kg 0,150 Sauce soja L 0,03 Sauce soja L 0,06 NouilLes SAUTÉES AUX LÉGUMES Carottes kg 0,150 Pousses de Haricot mungo kg 0,125 Sauce soja L 0,03 Sauce soja L 0,03 Sauce soja L 0,03 Nouilles asiatiques au blé kg 0,150 Pousses de Haricot mungo kg 0,125 Sauce soja L 0,03 Shiitake frais kg 0,150 Crème Ur Pois CHICHES Ali en poudre kg 0,05 Crème de soja L 0,05 Huile d'olive L 0,03 Huile de sésame torréfié L 0,01 Pois chiches appertisés kg 0,200 FINITION et DRESSAGE Coriandre botte 0,25 Sésame doré kg 0,010 Signature de soja et l'huile de sésame. Émulsionner, réserver. Refroidir rapidement en cellule de refroidissemen rapide. Réserver au frais. Cuire les nouilles à l'anglaise. Égoutter, réserver. Tailler les carottes en les champignons. Déglacer à la sauce soja. Ajouter les nouilles cuites puis les pousses de haricots mungo. Mixer ensemble l'ail, les pois chiches, l'huile d'olive et le jus de citron. Incorporer la crème de soja et l'huile de sésame. Émulsionner, réserver. Finition et DRESSAGE Coriandre botte 0,25 Sésame doré kg 0,010 Finition et DRESSAGE Coriandre botte 0,25 Sésame doré log d'ur quelques minutes (renouvelet l'opération si besoin). Passer au frais.		1	0.000	Málan na réasa la circurádica de mantan à électrica		
Gingembre frais		кд				
Huile sésame torréfié		L		·		
Maïzena kg 0,015 Mirin (saké) L 0,03 Sauce soja L 0,06 NOUILLES SAUTÉES AUX LÉGUMES Carottes kg 0,150 Huile tournesol L 0,03 Nouilles asiatiques au blé kg 0,150 Pousses de Haricot mungo kg 0,125 Sauce soja L 0,03 Shittake frais kg 0,150 CRÉMEUX POIS CHICHES Ali en poudre kg 0,005 Crème de soja L 0,03 Huile d'olive L 0,03 Huile de sésame torréfié L 0,01 Pois chiches appertisés kg 0,200 FINITION et DRESSAGE Coriandre Sésame doré kg 0,010 Sauce soja L 0,05 FINITION et DRESSAGE Coriandre Sésame doré kg 0,010 Mixer ensemble l'ail, les pois chiches, l'huile d'olive et le jus de citron. Incorporer la crème de soja et l'huile de sésame. Émulsionner, réserver. Ciseler la coriandre. L 2,045 L 2,055 L 2,060 L 3,07 L 3,001 L 3,07 L 3,001 L 4,005 L 4,005 L 5,005 L 6,005 L		кg				
Mirin (saké) Sauce soja L 0,06 NOUILLES SAUTÉES AUX LÉGUMES Carottes kg 0,150 Pousses de Haricot mungo Sauce soja L 0,03 Sauce soja L 0,03 Nouilles asiatiques au blé kg 0,150 Pousses de Haricot mungo Sauce soja L 0,03 Sauce soja L 0,03 Shiitake frais kg 0,150 CrémeUX POIS CHICHES Ail en poudre Citron Crème de soja Huile d'olive Huile de sésame torréfié L 0,03 Huile de sésame torréfié L 0,04 Pois chiches appertisés kg 0,100 Finition et DRESSAGE Coriandre Sésame doré Mg 0,010 Créme L 0,025 Finition et DRESSAGE Coriandre Sésame doré Mg 0,010 Créme L 0,025 Finition et DRESSAGE Coriandre Sésame doré Mg 0,010 Créme L 0,025 Finition et DRESSAGE Coriandre Sésame doré Mg 0,010 Créme L 0,025 Crème L 0,03 Finition et DRESSAGE Coriandre Sésame doré Mg 0,010 Créme L 0,025 Créme L 0,03 Créme L 0		ka		- Reserver au mais.		
Sauce soja NOUILLES SAUTÉES AUX LÉGUMES Carottes Huile tournesol L O,03 Nouilles asiatiques au blé kg O,150 Pousses de Haricot mungo Sauce soja L O,03 Sauce soja CRÉMEUX POIS CHICHES Ail en poudre Citron Crème de soja Huile d'olive Huile d'solive Huile de sésame torréfié L O,03 Huile de sésame torréfié L O,01 Pois chiches appertisés kg O,010 FINITION et DRESSAGE Coriandre Sésame doré MATÉRIEL Piques à brochettes 15 cm pce 4 Mixeur plongeant Ag O,05 Cuire les nouilles à l'anglaise. Égoutter, réserver. Tailler les carottes en julienne. Émincer finement les shiitakes. Sauter les carottes et les champignons. Déglacer à la sauce soja. Ajouter les nouilles cuites puis les pousses de haricots mungo. Mixer ensemble l'ail, les pois chiches, l'huile d'olive et le jus de citron. Incorporer la crème de soja et l'huile de sésame. Émulsionner, réserver. Ciseler la coriandre. L aquer les brochettes avec la sauce Teriyaki. Passer au four quelques minutes (renouveler l'opération si besoin). Dresser à votre convenance.		I				
Carottes	, ,	i				
Carottes kg 0,150 Huile tournesol L 0,03 Nouilles asiatiques au blé kg 0,150 Pousses de Haricot mungo Sauce soja L 0,03 Shiitake frais kg 0,150 Créme de soja L 0,05 Huile d'olive L 0,03 Huile de sésame torréfié L 0,01 Pois chiches appertisés kg 0,200 FINITION et DRESSAGE Coriandre Sésame doré MATÉRIEL Piques à brochettes 15 cm pce 1 Mixer ensemble l'air, les pois chiches agrant four quelques minutes (renouvelet l'opération si besoin). D'égoutter, réserver. Tailler les carottes en julienne. Émincer finement les shittakes. Sauter les carottes et les champignons. Déglacer à la sauce soja. Ajouter les nouilles cuites puis les pousses de haricots mungo. Mixer ensemble l'ail, les pois chiches, l'huile d'olive et le jus de citron. Incorporer la crème de soja et l'huile de sésame. Émulsionner, réserver. Ciseler la coriandre. Laquer les brochettes avec la sauce Teriyaki. Passer au four quelques minutes (renouvelet l'opération si besoin). Dresser à votre convenance. MATÉRIEL Piques à brochettes 15 cm pce 4 Mixeur plongeant pce 1		LÉGUN				
Huile tournesol L 0,03 Nouilles asiatiques au blé kg 0,150 Pousses de Haricot mungo Sauce soja L 0,03 Shiitake frais kg 0,150 CRÉMEUX POIS CHICHES Ail en poudre kg 0,05 Crème de soja L 0,03 Huile d'olive L 0,03 Huile de sésame torréfié L 0,01 Pois chiches appertisés kg 0,200 FINITION et DRESSAGE Coriandre Sésame doré kg 0,010 Sésame doré kg 0,010 Figure 3 botchettes 15 cm pce 4 Mixeur plongeant pce 1 Mixeur plongeant pce 4 Mixeur plongeant pce 1 Mixeur plongeant pce 4 Mixeur plongeant pce 4 Mixeur plongeant pce 1 Egoutter, réserver. Tailler les carottes en julienne. Émincer finement les shittakes. Sauter les carottes et les champignons. Déglacer à la sauce soja. A jouter les nouilles cuites puis les pousses de haricots mungo. Mixer ensemble l'ail, les pois chiches, l'huile d'olive et le jus de citron. Incorporer la crème de soja et l'huile de sésame. Émulsionner, réserver. Ciseler la coriandre. L aquer les brochettes avec la sauce Teriyaki. Passer au four quelques minutes (renouvelei l'opération si besoin). Dresser à votre convenance.				- Cuire les nouilles à l'anglaise		
Nouilles asiatiques au blé kg 0,150 Pousses de Haricot mungo Sauce soja Shiitake frais Kg 0,150 Shiitake frais CRÉMEUX POIS CHICHES Ail en poudre Citron Poce 0,5 Crème de soja L 0,03 Huile d'olive L 0,03 Huile de sésame torréfié L 0,01 Pois chiches appertisés Kg 0,200 FINITION et DRESSAGE Coriandre Sésame doré Kg 0,010 Citron Crème de soja et l'huile de sésame. Emulsionner, réserver. - Ciseler la coriandre Laquer les brochettes avec la sauce Teriyaki Passer au four quelques minutes (renouvelei l'opération si besoin) Dresser à votre convenance. MATÉRIEL Piques à brochettes 15 cm pce 4 Mixeur plongeant - Tailler les carottes en julienne Émincer finement les shiitakes Sauter les carottes et les champignons Déglacer à la sauce soja Ajouter les nouilles cuites puis les pousses de haricots mungo. - Mixer ensemble l'ail, les pois chiches, l'huile d'olive et le jus de citron Incorporer la crème de soja et l'huile de sésame Émincer finement les shiitakes Ajouter les carottes et les carottes et les crampignos Ajouter les carottes et les champignos Ajouter les carottes et les champignos Ajouter les carottes et les créme de soja - Ajouter les carottes et les champignos Ajouter les carottes et les champignos Ajouter les carottes et les carottes et les champignos Ajouter les carottes et les champignos Ajouter les carottes et les champignos Ajouter les carottes d'ajoutes d'ajoutes d'ajoutes d'ajoutes d'ajoutes d'ajoutes			· ·			
Pousses de Haricot mungo Sauce soja L O,03 Shiitake frais kg O,150 CRÉMEUX POIS CHICHES Ail en poudre Citron Crème de soja Huile d'olive Huile d'seisame torréfié L O,01 Pois chiches appertisés Kg O,200 FINITION et DRESSAGE Coriandre Sésame doré MATÉRIEL Piques à brochettes 15 cm MATÉRIEL Piques à brochettes 15 cm Mag O,125 L O,03 Ajouter les nouilles cuites puis les pousses de haricots mungo. Mixer ensemble l'ail, les pois chiches, l'huile d'olive et le jus de citron. Incorporer la crème de soja et l'huile de sésame. Emincer interient tes shiltakes. Sauter les carottes et les carottes et les champignons. Déglacer à la sauce soja. Ajouter les nouilles cuites puis les pousses de haricots mungo. Mixer ensemble l'ail, les pois chiches, l'huile d'olive et le jus de citron. Incorporer la crème de soja et l'huile de sésame. Émulsionner, réserver. Ciseler la coriandre. - Laquer les brochettes avec la sauce Teriyaki. - Passer au four quelques minutes (renouveler l'opération si besoin). - Dresser à votre convenance. MATÉRIEL Piques à brochettes 15 cm pce 4 Mixeur plongeant Ajouter les nouilles cuites puis les pousses de haricots mungo. Mixer ensemble l'ail, les pois chiches, l'huile d'olive et le jus de citron. - Incorporer la crème de soja et l'huile de sésame. - Émincer inementer les snillakes. Ajouter les nouilles cuites puis les pousses de haricots mungo. CRÉMEUX Ajouter les nouilles cuites puis les pousses de haricots mungo. - Mixer ensemble l'ail, les pois chiches, l'huile d'olive et le jus de citron. - Incorporer la crème de soja et l'huile de sésame. - Émincer inementer ter snilles.			· ·			
mungo Sauce soja Sauce soja Shiitake frais Kg Shiitake frais Shiitake frais Kg Shiitake frais Kg Shiitake frais Kg Shiitake frais Ajouter les nouilles cuites puis les pousses de haricots mungo. Mixer ensemble l'ail, les pois chiches, l'huile d'olive et le jus de citron. Incorporer la crème de soja et l'huile de sésame. Émulsionner, réserver. Ciseler la coriandre. Laquer les brochettes avec la sauce Teriyaki. Passer au four quelques minutes (renouvelet l'opération si besoin). Dresser à votre convenance. MATÉRIEL Piques à brochettes 15 cm Poce A Mixeur plongeant	-					
Sauce soja Shiitake frais Kg 0,150 CRÉMEUX POIS CHICHES Ail en poudre Citron Crème de soja Huile d'olive Huile de sésame torréfié L 0,03 Huile de sésame torréfié Coriandre Sésame doré Kg 0,010 Citron Crème de soja L 0,05 Huile d'olive L 0,01 Pois chiches appertisés Kg 0,200 Crimon Coriandre Sésame doré Kg 0,010 Citron Crème de soja L 0,05 Emulsionner, réserver. Ciseler la coriandre. Laquer les brochettes avec la sauce Teriyaki. Passer au four quelques minutes (renouveler l'opération si besoin). Dresser à votre convenance. MATÉRIEL Piques à brochettes 15 cm pce 4 Mixeur plongeant Dresser à votre convenance.		kg	0,125	. •		
Shiitake frais kg 0,150 haricots mungo. CRÉMEUX POIS CHICHES Ail en poudre kg 0,005 Citron pce 0,5 Crème de soja L 0,05 Huile d'olive L 0,03 Huile de sésame torréfié L 0,01 Pois chiches appertisés kg 0,200 FINITION et DRESSAGE Coriandre botte 0,25 Sésame doré kg 0,010 Sésame doré kg 0,010 MATÉRIEL Piques à brochettes 15 cm pce 4 Mixeur plongeant pce 1 haricots mungo. Mixer ensemble l'ail, les pois chiches, l'huile d'olive et le jus de citron. Incorporer la crème de soja et l'huile de sésame. - Émulsionner, réserver. Ciseler la coriandre Laquer les brochettes avec la sauce Teriyaki Passer au four quelques minutes (renouveler l'opération si besoin) Dresser à votre convenance.	Sauce soja	L	0,03	- Deglacel a la sauce soja. - Ajouter les nouilles cuites puis les pousses de		
Ail en poudre kg 0,005 Citron pce 0,5 Crème de soja L 0,05 Huile d'olive L 0,03 Huile de sésame torréfié L 0,01 Pois chiches appertisés kg 0,200 FINITION et DRESSAGE Coriandre botte 0,25 Sésame doré kg 0,010 Sésame doré kg 0,010 Mixer ensemble l'ail, les pois chiches, l'huile d'olive et le jus de citron. Incorporer la crème de soja et l'huile de sésame. Émulsionner, réserver. Ciseler la coriandre Ciseler la coriandre Laquer les brochettes avec la sauce Teriyaki Passer au four quelques minutes (renouveler l'opération si besoin) Dresser à votre convenance. MATÉRIEL Piques à brochettes 15 cm pce 4 Mixer plongeant pce 1	Shiitake frais	kg	0,150			
Citron pce 0,5 Crème de soja L 0,05 Huile d'olive L 0,01 Pois chiches appertisés kg 0,200 FINITION et DRESSAGE Coriandre botte 0,25 Sésame doré kg 0,010 Sésame doré kg 0,010 MATÉRIEL Piques à brochettes 15 cm pce 4 Mixeur plongeant pce 1	CRÉMEUX POIS CHICHES	,				
Crème de soja Huile d'olive L O,03 Huile de sésame torréfié Pois chiches appertisés FINITION et DRESSAGE Coriandre Sésame doré kg O,010 Crème de soja et l'huile de sésame. Émulsionner, réserver. - Émulsionner, réserver. - Ciseler la coriandre. - Laquer les brochettes avec la sauce Teriyaki. - Passer au four quelques minutes (renouvele l'opération si besoin). - Dresser à votre convenance. MATÉRIEL Piques à brochettes 15 cm pce 4 Mixeur plongeant Dresser au four quelques minutes (renouvele l'opération si besoin).	Ail en poudre	kg	0,005	- Mixer ensemble l'ail, les pois chiches, l'huile d'olive		
Crème de soja Huile d'olive L 0,03 Huile de sésame torréfié L 0,01 Pois chiches appertisés Kg 0,200 FINITION et DRESSAGE Coriandre Sésame doré Kg 0,010 - Ciseler la coriandre. - Laquer les brochettes avec la sauce Teriyaki. - Passer au four quelques minutes (renouvele l'opération si besoin). - Dresser à votre convenance. MATÉRIEL Piques à brochettes 15 cm pce 4 Mixeur plongeant Divisionner, réserver. - Émulsionner, réserver. - Ciseler la coriandre. - Laquer les brochettes avec la sauce Teriyaki. - Passer au four quelques minutes (renouvele l'opération si besoin). - Dresser à votre convenance.	Citron	pce	0,5			
Huile de sésame torréfié L	Crème de soja	L	0,05			
Pois chiches appertisés kg 0,200 FINITION et DRESSAGE Coriandre botte 0,25 - Ciseler la coriandre. Sésame doré kg 0,010 - Laquer les brochettes avec la sauce Teriyaki. - Passer au four quelques minutes (renouveler l'opération si besoin). - Dresser à votre convenance. MATÉRIEL Piques à brochettes 15 cm pce 4 Mixeur plongeant pce 1	Huile d'olive	L	0,03			
FINITION et DRESSAGE Coriandre botte 0,25 - Ciseler la coriandre. Sésame doré kg 0,010 - Laquer les brochettes avec la sauce Teriyaki. - Passer au four quelques minutes (renouveler l'opération si besoin). - Dresser à votre convenance. MATÉRIEL Piques à brochettes 15 cm pce 4 Mixeur plongeant pce 1	Huile de sésame torréfié	L	0,01			
Coriandre Sésame doré kg 0,010 Laquer les brochettes avec la sauce Teriyaki. Passer au four quelques minutes (renouveler l'opération si besoin). Dresser à votre convenance. MATÉRIEL Piques à brochettes 15 cm pce 4 Mixeur plongeant poe 1	Pois chiches appertisés	kg	0,200			
Sésame doré kg 0,010 - Laquer les brochettes avec la sauce Teriyaki Passer au four quelques minutes (renouveler l'opération si besoin) Dresser à votre convenance. MATÉRIEL Piques à brochettes 15 cm pce 4 Mixeur plongeant pce 1	FINITION et DRESSAGE		•			
- Passer au four quelques minutes (renouveler l'opération si besoin) Dresser à votre convenance. MATÉRIEL Piques à brochettes 15 cm pce 4 Mixeur plongeant pce 1	Coriandre	botte				
l'opération si besoin) Dresser à votre convenance. MATÉRIEL Piques à brochettes 15 cm pce 4 Mixeur plongeant pce 1	Sésame doré	kg	0,010			
- Dresser à votre convenance. MATÉRIEL Piques à brochettes 15 cm pce 4 Mixeur plongeant pce 1						
MATÉRIEL Piques à brochettes 15 cm pce 4 Mixeur plongeant pce 1						
Piques à brochettes 15 cm pce 4 Mixeur plongeant pce 1	MATÉRIFI			ן - בופסספו מ יטנופ נטוויפוומוונפ.		
Mixeur plongeant pce 1		pce	4			
	•					
	Mandoline	•				

23-HRSTCME	Suiet national n° R1 à utiliser le 29/03/2023	Matin	6 sur 6
2023	Épreuve écrite et pratique de STC	Coefficient	8
SESSION	EXAMEN : Baccalauréat technologique STHR	Durée	3 heures