

La cuisine « allégée »

Situation professionnelle

Actuellement commis de cuisine de l'hôtel Negresco à Nice, vous travaillez dans différentes cuisines. La direction de l'établissement veut répondre à la demande croissante des clients qui veulent prendre soin de leur santé. Elle vous demande de travailler sur des plats allégés en sucre.



Problématique

Vous savez que le sucre est un des éléments principaux en pâtisserie. Beaucoup de scientifiques et les diététiciens nous mettent en garde sur la surconsommation du sucre et sa conséquence sur la santé. Dans quelles proportions peut-on réduire ou remplacer le sucre tout en gardant une qualité de résultat ?

Synthèse

À la fin de votre production, vous citerez les avantages et les limites de l'utilisation du sucre semoule ou d'autres agents sucrants. Vous serez capable de citer les points importants et les points critiques à maîtriser en fonction du résultat à atteindre.

Activités de réflexion

1. De quoi parle-t-on ?

Note ici, toutes les informations que tu as retenues sur le sucre et son éventuel remplacement.

Le sucre semoule :

.....
.....

Le miel :

.....
.....

L'édulcorant :

.....
.....

Le sucre coco :

.....
.....

Atelier de production

1. Visualisation de la vidéo en lien avec l'atelier

[Recette Crème Anglaise \(atelierdeschefs.fr\)](http://atelierdeschefs.fr)



2. Production de groupe (protocoles)

- Protocole 1 : Crème anglaise réalisée avec différentes quantités de sucre semoule.
- Protocole 2 : Crème anglaise réalisée sans sucre semoule mais avec du miel.
- Protocole 3 : Crème anglaise réalisée sans sucre semoule mais de l'édulcorant avec ou sans agar-agar.
- Protocole 4 : Crème anglaise réalisée sans sucre semoule mais avec du sucre coco.

3. Analyse sensorielle

Vous mettez en œuvre vos 5 sens.

4. Pour aller plus loin :

- La [crème anglaise sous vide](#).
- La qualité des produits utilisés : [La vanille de Tahiti, juillet 2019](#).
- Les produits de substitution utilisés par exemple pour leurs faibles teneurs en protéines ou pour les patients souffrants de différentes allergies [Crème anglaise – NutriLien - Le site d'information sur les maladies métaboliques héréditaires](#)







Synthèse de l'atelier

Sur fiche d'analyse technique

Analyse sensorielle de : la crème anglaise

But : Décrire, analyser le produit « Témoin » à obtenir lors de la préparation expérimentale.

Compétences visées : C2-2 Communiquer à des fins commerciales C5-1 Appliquer la démarche qualité C5-2 Maintenir la qualité globale

Les 5 sens		Protocole 1	Protocole 2	Protocole 3	Protocole 4
<p>Regarder : Comment est le produit fini ? Aspect Couleur</p> <p>Ecouter :</p>					
<p>Sentir : Arome prépondérant</p>					
<p>Toucher : Température Texture à la cuillère Texture en bouche</p>					
<p>Goûter : Saveur Caractéristique Parfum spécifique Intensité Défauts de saveur</p>					

CONSTATS :