

SESSION 2007

**Mention Complémentaire
Art de la Cuisine Allégée**

ÉPREUVE E1

ORGANISATION ET PRODUCTION CULINAIRE

<i>Session 2007</i>	SUJET J/N	
<u>Examen et Spécialité :</u> Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée		
<u>Intitulé de l'épreuve :</u> E1 Organisation et Production Culinaire		
Durée : 5 heures	Coefficient : 5	Page 1/8

Vous travaillez dans un centre de thalassothérapie, le chef vous sollicite pour participer à l'élaboration d'un menu équilibré.

1^{ère} phase : Organisation et production culinaire (4 h 30)

Partie écrite (1 h 30) :

Pour répondre à la demande :

- ⇒ Proposer un plat garni limitant l'apport lipidique en tenant compte du plat imposé à produire (Fiche 1) et du dessert qui n'est pas à réaliser (Fiche 2).
- ⇒ Rédiger la fiche technique de fabrication (ANNEXE 1) à partir du panier (ANNEXE 2) permettant de réaliser le plat proposé pour 4 personnes (conception libre).
- ⇒ Réaliser un croquis en volumes et couleurs du plat à concevoir, vue en plongée, avec obligation d'utiliser au maximum la surface de la feuille CANSON A4 fournie.
- ⇒ Compléter la fiche d'organisation (ANNEXE 3).

Partie production (3 h 00) :

- ⇒ Produire les deux plats :
 - le plat imposé : « Rouleaux de Printemps » (Fiche 1),
 - le plat libre : « Filet de langue ».
- ⇒ Photographier une des assiettes dressées du plat de conception libre.

NB : La remise en état des postes de travail s'effectue à l'issue de la production.
Une pause de 45 minutes environ est à prévoir pour les candidats après le nettoyage.

2^{ème} phase : Art du dressage et communication en langue étrangère (0 h 30)

- ⇒ Procéder à l'analyse critique de l'image transférée et proposer des améliorations (cadrage, lumière, angle de vue...).
- ⇒ Présenter le plat, en langue étrangère, dans le cadre d'une situation de communication professionnelle avec un serveur.

<i>Session 2007</i>	SUJET J/N	
<u>Examen et Spécialité :</u> Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée		
<u>Intitulé de l'épreuve :</u> E1 Organisation et Production Culinaire		
Durée : 5 heures	Coefficient : 5	Page 2/8

Fiche 1

Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée			Nombre de personnes : 4	
FICHE TECHNIQUE				
Intitulé			Descriptif	
Rouleaux de Printemps			Légumes cuits à l'anglaise enroulés dans des galettes de riz humidifiées, accompagnées de sauce soja.	
Denrée	Unité	Quantité	Prix	Technique de réalisation
Crevette bouquet	kg	0,400		<ul style="list-style-type: none"> • Laver les légumes et les pousses • Essorer les pousses • Décortiquer entièrement les crevettes • Tailler les carottes et la salade en julienne • Étuver les carottes • Cuire les pousses de soja à l'anglaise 2 min • Faire sauter les crevettes dans un bouillon de légumes • Confectionner la sauce citron, soja • Humidifier les galettes de riz au pinceau • Garnir les galettes aux 2 tiers puis les rouler en cylindre • Dresser harmonieusement
Carotte	kg	0,160		
Pousse de betterave	kg	0,160		
Pousse de poireau	kg	0,160		
Pousse de soja	kg	0,160		
Sauce soja	L	0,020		
Jus de citron	L	0,050		
Laitue	Pièce	1		
Galette de riz 30 cm	Pièce	8		
Bouillon de légumes	L	0,010		
Apport nutritionnel : 918 kJ ou 220 kcal				
Nutribonus : Les crevettes sont une bonne source de vitamines et sont riches en sélénium et phosphore.			Astuces du chef : On peut servir les rouleaux de Printemps légèrement chauffés au four vapeur. La garniture peut être modifiée à souhait.	

<i>Session 2007</i>		SUJET J/N	
Examen et Spécialité : Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée			
Intitulé de l'épreuve : E1 Organisation et Production Culinaire			
Durée : 5 heures		Coefficient : 5	
		Page 3/8	

Fiche 2

Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée			<u>Nombre de personnes</u> : 4	
FICHE TECHNIQUE				
Intitulé			Descriptif	
Mousse de mûre et son sorbet			Coulis de fruits rouges allégé auquel on incorpore des blancs montés, accompagné de son sorbet.	
Denrée	Unité	Quantité	Prix	Technique de réalisation
Mousse :				Mousse : 1) Monter les blancs en neige 2) Confectionner le coulis (mixer les fruits avec un sirop léger) 3) Incorporer la gélatine détendue au préalable dans de l'eau fraîche 4) Mélanger délicatement le coulis dans les blancs montés 5) Chemiser les moules avec des mûres coupées en deux 6) Garnir avec l'appareil 7) Réserver au frais 8) Dresser Sorbet : 1) Confectionner le coulis (mixer les fruits avec un sirop léger) 2) Sangler 3) Avant la prise incorporer le blanc d'œuf 4) Retirer et réserver
Mûres	kg	0,150		
Blanc d'œuf	Pièce	4		
Eau	L	0,100		
Édulcorant	Cuillère	10		
Gélatine	Feuille	3		
Sorbet :				
Mûres	kg	0,320		
Eau	L	0,400		
Édulcorant	kg	PM		
Blanc d'œuf	Pièce	1		
Apport nutritionnel : 48 kcal ou 200 kJ = pour une personne				
Nutribonus : Les mûres sont une bonne source de vitamine E, un antioxydant qui lutte contre les maladies cardio-vasculaires et a une action bénéfique sur la peau. Elles sont également riches en fibres et biohopanoïdes.			Astuces du chef : Cette recette est applicable à tout autre fruit rouge tels que la myrtille, le cassis...	

<i>Session 2007</i>		SUJET J/N	
<u>Examen et Spécialité :</u> Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée			
<u>Intitulé de l'épreuve :</u> E1 Organisation et Production Culinaire			
Durée : 5 heures		Coefficient : 5	
		Page 4/8	

ANNEXE 1

Nombre de personnes :				
FICHE TECHNIQUE				
Intitulé			Descriptif	
Denrée	Unité	Quantité	Prix	Technique de réalisation

<i>Session 2007</i>	SUJET J/N			
<u>Examen et Spécialité :</u> Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée				
<u>Intitulé de l'épreuve :</u> E1 Organisation et Production Culinaire				
Durée : 5 heures	Coefficient : 5			Page 5/8

ANNEXE 2**Panier mis à disposition**

<u>Fruits et légumes</u>	
Pomme de terre	0,2 kg
Artichaut	4 pièces
Panais	0,15 kg
Oignon	1 pièce
Échalote	1 pièce
Épinards	0,2 kg
Brocolis	0,2 kg
Carotte	0,3 kg
Courgette ronde	2 pièces
Tomate	0,2 kg
Aneth	¼ botte
Cerfeuil	¼ botte
Ciboulette	¼ botte
Ail	0,04 kg
Pousse de betterave	0,16 kg
Pousse de poireau	0,16 kg
Pousse de soja	0,16 kg
Laitue	1 pièce
Citron	2 pièces
<u>Poissons</u>	
Filet de lingue	0,6 kg
Crevette bouquet	0,4 kg

<u>BOF</u>	
Beurre	0,12 kg
Crème fraîche allégée	0,3 L
Fromage frais	0,05 kg
Œuf	12 pièces
Lait écrémé	0,3 L
<u>Économat</u>	
Lentilles	0,1 kg
Farine	0,1 kg
Huile d'olive	0,1 L
Piment d'Espelette	PM
Moutarde	0,02 kg
Vinaigre	0,02 L
Riz	0,1 kg
Huile d'Arachide	0,1 L
Curry	0,01 kg
Miel	0,05 kg
Galette de riz	8 pièces
Sauce soja	0,02 L
Édulcorant	PM
Bouillon de légumes	0,1 L
Sucre semoule	0,12 kg

NB : Le centre d'examen doit prévoir plusieurs types de supports de dressage (3 au minimum).

<i>Session 2007</i>		SUJET J/N	
<u>Examen et Spécialité :</u>			
Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée			
<u>Intitulé de l'épreuve :</u>			
E1 Organisation et Production Culinaire			
Durée : 5 heures		Coefficient : 5	
		Page 6/8	

Fiche d'organisation

Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée		N° du candidat :
INTITULÉ DES PRÉPARATIONS		
Plat imposé :		
Plat libre :		
Horaire	Progression	Technique spécifique à la cuisine allégée
Début		
15 min		
30 min		
45 min		
1 h		
15 min		
30 min		
45 min		
2 h		
15 min		
30 min		
45 min		
3 h	Envoi des plats et photographie du plat réalisé	

<i>Session 2007</i>	SUJET J/N	
<u>Examen et Spécialité :</u> Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée		
<u>Intitulé de l'épreuve :</u> E1 Organisation et Production Culinaire		
Durée : 5 heures	Coefficient : 5	Page 7/8

<i>Session 2007</i>	SUJET J/N	
<u>Examen et Spécialité :</u> Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée		
<u>Intitulé de l'épreuve :</u> E1 Organisation et Production Culinaire		
Durée : 5 heures	Coefficient : 5	Page 8/8