

SESSION 2007

Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée

ÉPREUVE E2

ÉTUDE D'UNE SITUATION PROFESSIONNELLE

Ce sujet comporte 13 pages.

Toutes les calculatrices de poche, y compris les calculatrices programmables, alphanumériques ou à écran graphique, sont autorisées à condition que leur fonctionnement soit autonome et qu'il ne soit pas fait usage d'imprimante.

1 ^{ère} partie : Technologie	11 points	
2 ^e partie : Sciences appliquées	9 points	
Total	20 points	

<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> E2 Étude d'une situation professionnelle		
Durée : 2 heures 30 minutes	Coefficient : 3	Page 1/13

Épreuve E2 : Étude d'une situation professionnelle

Sujet présenté sous forme de cahier-réponse, le candidat doit respecter les consignes suivantes :

- répondre uniquement sur les feuilles du cahier-réponse,
- ne pas dégrafer la liasse « sujet »,
- rendre la liasse « sujet » agrafée à la copie.

Situation professionnelle

De plus en plus sensibles à leur santé et à leur poids, les clients d'un centre de thalassothérapie se laissent séduire chaque jour par le menu « cuisine légère » proposé. Cette cuisine est élaborée par le chef en collaboration avec la diététicienne, chacun apportant des compétences complémentaires au niveau alimentaire.

<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> E2 Étude d'une situation professionnelle		
Durée : 2 heures 30 minutes	Coefficient : 3	Page 2/13

Pour aider le chef à élaborer les différents plats du menu, vous devez :

- Proposer des allègements de plats classiques.
- Créer et détailler des préparations allégées.
- Indiquer différentes techniques permettant d'alléger les préparations culinaires.
- Décrire des produits et des techniques de travail spécifiques.

TRAVAIL À FAIRE

1. La sauce Mayonnaise (3 points).

Complétez le tableau pour répondre aux questions 1.1. et 1.2.

1.1. Indiquer les ingrédients et le procédé de fabrication de la mayonnaise classique.

1.2. Proposer les ingrédients et le procédé de fabrication d'une « mayonnaise allégée ».

<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> E2 Étude d'une situation professionnelle			
Durée : 2 heures 30 minutes		Coefficient : 3	
		Page 3/13	

Sauce Mayonnaise	
Version classique	Version allégée
<u>Ingrédients</u>	<u>Ingrédients</u>
<u>Procédé de fabrication</u>	<u>Procédé de fabrication</u>

1.3. Citer deux utilisations de la sauce allégée, en cuisine allégée :

-
-

<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> E2 Étude d'une situation professionnelle		
Durée : 2 heures 30 minutes	Coefficient : 3	Page 4/13

2. Décrire les techniques de cuisson en cuisine allégée (2 points).

Compléter le tableau ci-dessous en indiquant le procédé, en précisant les techniques spécifiques et en énumérant les avantages.

Cuisson	
Rôtir	Cuire à la vapeur
<u>Procédé de cuisson</u>	<u>Procédé de cuisson</u>
<u>Techniques spécifiques</u>	<u>Techniques spécifiques</u>
<u>Avantages de la préparation obtenue</u>	<u>Avantages de la préparation obtenue</u>

<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> E2 Étude d'une situation professionnelle		
Durée : 2 heures 30 minutes	Coefficient : 3	Page 5/13

3. Rédiger la fiche technique du «poisson à la tahitienne» pour quatre personnes, en détaillant l'intérêt de ce plat, dans un menu de cuisine allégée (3 points).

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

Intérêt de ce plat en cuisine allégée :

<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> E2 Étude d'une situation professionnelle		
Durée : 2 heures 30 minutes	Coefficient : 3	Page 6/13

4. Citer trois fleurs consommables et proposer une utilisation culinaire (1,5 point) :

Fleur consommable	Utilisation en cuisine allégée
-	-
-	-
-	-

5. Citer trois algues consommables et proposer une utilisation culinaire (1,5 point) :

Algue consommable	Utilisation en cuisine allégée
-	-
-	-
-	-

<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> E2 Étude d'une situation professionnelle		
Durée : 2 heures 30 minutes	Coefficient : 3	Page 7/13

Pour répondre au mieux aux nouvelles attentes de la clientèle, le chef vous demande :

- de vous informer sur les conclusions des études nationales sur le sujet,
- de réfléchir sur le choix des produits et des techniques adaptés à ces attentes,
- de proposer des boissons au regard des situations particulières de chaque client(e).

TRAVAIL À FAIRE

1. Actualité (1,7 point).

Lire l'extrait de l'étude SUVIMAX.

31 % de cancer en moins en mangeant des antioxydants !

Messieurs, mangez quotidiennement des fruits et des légumes ! Ces aliments, en apportant des antioxydants, tels que du bêta-carotène, de la vitamine C, E, du sélénium et du zinc, réduisent de 31 % le risque de cancer.

Ce constat provient de l'étude SUVIMAX (SUPplémentation en Vitamines et en Minéraux AntioXydants) qui vient de prendre fin au terme de huit années de suivi. Elle a porté sur un total de 13 027 sujets sains (7 886 femmes âgées de 35 à 60 ans et 5 141 hommes de 45 à 60 ans). Répartis en deux groupes, certains recevaient quotidiennement un placebo*, les autres, un apport en antioxydants : 6 mg de bêta-carotène, 120 mg de vitamine C, 30 mg de vitamine E, 25 mg de sélénium 100 et 20 mg de zinc.

Après huit années de suivi (questionnaires, bilans de santé, enquêtes alimentaires, dosages plasmatiques, tests spécifiques en cas de maladie déclarée...), les résultats démontrent que cet apport en vitamines et minéraux antioxydants réduit de 31 % le risque de cancer et la mortalité globale chez l'homme. La plupart des localisations cancéreuses sont concernées : digestive, ORL*, respiratoire, cutanée...

Cette conclusion ne s'applique pas aux femmes. Leur statut nutritionnel en début d'étude et leur consommation en fruits et légumes plus élevée que celle des hommes peuvent expliquer cette différence.

Dans cette étude, la supplémentation antioxydante n'a visiblement aucun bénéfice cardiovasculaire.

En France, on enregistre 49 000 nouveaux cas de cancer chez les hommes âgés de 45 à 65 ans. L'étude SUVIMAX démontre qu'un cancer sur trois pourrait être évité chez les hommes en moins de huit ans. En extrapolant à la population générale, on peut donc estimer qu'entre 4 400 et 23 000 nouveaux cancers pourraient être évités. Si l'on ne se limite plus à huit années, ni à une tranche d'âge, ce chiffre augmente encore considérablement.

En conclusion, les recommandations nutritionnelles contre le cancer préconisant de consommer au minimum 5 fruits et légumes par jour sont ici largement confirmées.

*placebo : préparation neutre *ORL : oto-rhino-laryngologie (oreille, nez, gorge)

Document source : Internet ; www.e-sante.fr

Session 2007	SUJET J/N	
<u>Examen et Spécialité :</u>		
Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée		
<u>Intitulé de l'épreuve :</u>		
E2 Étude d'une situation professionnelle		
Durée : 2 heures 30 minutes	Coefficient : 3	Page 8/13

1.1. Indiquer l'objectif de l'étude SUVIMAX menée entre 1994 et 2002.

-

1.2. Relever dans le texte les trois vitamines et les deux minéraux dont les activités préventive et curative sont actuellement démontrées.

Vitamines antioxydantes :

-
-
-

Oligo-éléments antioxydants :

-
-

1.3. Préciser l'action des antioxydants dans l'organisme.

-

2. En tenant compte de la spécificité de la cuisine allégée, montrer l'intérêt de servir des aliments riches en cellulose dans un menu allégé (1 point).

Proposer trois éléments de réponse.

-
-
-

<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> E2 Étude d'une situation professionnelle			
Durée : 2 heures 30 minutes		Coefficient : 3	
		Page 9/13	

3. Dans le cadre d'une alimentation hypoénergétique un menu propose des « Papillotes de saumon au fenouil » (2 points).

« Papillotes de saumon au fenouil ».

Les ingrédients nécessaires à la réalisation des papillotes sont présentés dans le tableau ci-contre.

<i>Document source : Internet ; www.isaveurs.com</i>
Préparation : 15 min Cuisson : 40 min Pour 4 personnes - 400 g bulbes de fenouil (ou feuilles) - herbes de Provence - 30 g d'huile d'olive - 4 pavés de saumon - sel, poivre - 400 g tomates fermes et mûres

Analyser la qualité nutritionnelle d'une portion de ce plat en complétant chacun des points énoncés ci-dessous (*l'annexe fournie apporte des éléments de réponse*) :

- l'apport énergétique
- l'apport lipidique (*teneur en acides gras*)
- l'apport protéique (*teneur en acides aminés*)
- l'apport en antioxydants
- l'apport en minéraux
- Conclusion de l'analyse

<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> E2 Étude d'une situation professionnelle		
Durée : 2 heures 30 minutes	Coefficient : 3	Page 10/13

4. La diététicienne responsable de l'équilibre des repas allégés désire modifier la carte des menus en proposant du « poisson à la tahitienne » (2,3 points).

4.1. Nommer le procédé responsable de la transformation du poisson dans ce type de préparation.

-

4.2. Caractériser ce procédé culinaire.

-

4.3. Identifier avec précision l'élément actif essentiel dans la transformation de l'aliment.

-

4.4. Justifier l'utilisation de ce procédé en cuisine allégée.

Donner deux éléments de réponse.

-
-

5. De nombreuses eaux sont actuellement commercialisées en France.

Un client dont le régime hypoénergétique n'autorise que l'eau comme boisson, demande des conseils pour choisir l'eau en bouteille qui va accompagner son repas (2 points).

<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> E2 Étude d'une situation professionnelle		
Durée : 2 heures 30 minutes	Coefficient : 3	Page 11/13

5.1. Indiquer quatre critères permettant de choisir une eau en bouteille.

-
-
-
-

5.2. La diététicienne n'exclut pas la consommation d'un verre de vin de manière exceptionnelle.

Justifier l'autorisation de cette consommation :

-

Justifier la limitation de cette consommation :

-

<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> E2 Étude d'une situation professionnelle		
Durée : 2 heures 30 minutes	Coefficient : 3	Page 12/13

Annexe

Source : Document construit d'après www.nutritionaute.fr et www.lesieur.fr

	<i>Saumon frais</i>	<i>Fenouil</i>	<i>Tomate</i>	<i>Huile olive</i>	<i>Apport Nutritionnel Conseillé</i>
<i>Valeur énergétique / personne</i>	≈ 1 208 kJ	≈ 106 kJ	≈ 64 kJ	≈ 277,5 kJ	
<i>Composition</i>	<i>quantité</i>	<i>quantité</i>	<i>quantité</i>	<i>quantité</i>	
<i>Protéines</i>	28 g	2,5 g		/	
<i>Lipides</i>	19,6 g	0,3 g		7,5 g	
<i>Glucides</i>	0,14 g	3,2 g		/	
<i>Fibres végétales</i>	/	3,3 g	1,1 g	/	
<i>Acides gras saturés</i>				1,09 g	
<i>Acides gras mono-insaturés</i>	3,36 g			5,8 g	
<i>Acide linoléique - Omega-6</i>	0,3 g			0,55 g	
<i>Acide linoléique - Omega-3</i>	0,14 g			0,04 g	
<i>Vitamine A</i>	0,14 mg				0,90 mg
<i>Provitamine A</i>	/	1,87 mg	0,66 mg		4 µg
<i>Vitamine D</i>	7,6 µg	traces	/		10 µg
<i>Vitamine E</i>	2,45 mg	5 mg	/	1,12 mg	12 mg
<i>Vitamine K</i>	<u>taux sensible</u>	/	/		60 µg
<i>Vitamine B1</i>	0,28 mg	0,23 mg	0,06 mg		1,50 mg
<i>Vitamine B2</i>	0,44 mg	0,10 mg	0,04 mg		1,90 mg
<i>Vitamine B3</i>	10,5 mg	0,3 mg	0,6 mg		18 mg
<i>Vitamine B5</i>	0,56 mg	/	0,3 mg		10 mg
<i>Vitamine B6</i>	1,23 mg	0,1 mg	0,09 mg		2,20 mg
<i>Vitamine B9</i>	36,4 µg	/	26,6 µg		400 µg
<i>Vitamine B12</i>	5,6 µg	/	/		3 µg
<i>Vitamine C</i>	12,6 mg	50 mg	18,33 mg		110 mg
<i>Calcium</i>	33,6 mg	100 mg	11 mg		900 mg
<i>Chlore</i>	<u>traces</u>	/	40 mg		4 000 mg
<i>Magnésium</i>	39,2 mg	40 mg	11 mg		420 mg
<i>Manganèse</i>	/	/	0,1 mg		4 mg
<i>Phosphore</i>	420 mg	51 mg	26 mg		800 mg
<i>Potassium</i>	547 mg	397 mg	245 mg		800 mg
<i>Sodium</i>	67,2 mg	86 mg	3 mg		2 000 mg
<i>Chrome</i>	/	traces	3,33 µg		125µg
<i>Cuivre</i>	0,12 mg	traces	0,06 mg		2,5 mg
<i>Fer</i>	2,8 mg	2,7 mg	0,5 mg		14 mg
<i>Fluor</i>	/	traces	/		1 mg
<i>Iode</i>	18 µg	traces	1,33 µg		150 µg
<i>Sélénium</i>	46 µg	/	traces		70 µg
<i>Zinc</i>	2,8 mg	0,25 mg	/		15 mg

Session 2007		SUJET J/N
Examen et Spécialité :		
Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée		
Intitulé de l'épreuve :		
E2 Étude d'une situation professionnelle		
Durée : 2 heures 30 minutes	Coefficient : 3	Page 13/13