

SESSION 2008

**Mention Complémentaire
Art de la Cuisine Allégée**

ÉPREUVE E1

ORGANISATION ET PRODUCTION CULINAIRE

<i>Session 2008</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 sur le plan nutritionnel.

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

Partie écrite (1 h 30) :

Pour répondre à la demande :

- ⇒ Proposer un plat limitant l'apport lipidique en tenant compte du plat imposé (Fiche 1) à produire et du dessert (Fiche 2) qui n'est pas à réaliser.
- ⇒ 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 : « Cannelloni de crevettes » (Fiche 1),
 - le plat libre : « **Selle d'agneau accompagnée de deux garnitures, d'un jus ou d'une sauce** ».
- ⇒ Photographier une des assiettes dressées du plat de conception libre.

NB : La remise en état des locaux 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 2008</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
Cannelloni aux crevettes			Céleri détaillé en fines lamelles (façon lasagnes), farci de petits légumes et salpicon de crevettes.
Denrée	Unité	Quantité	Technique de réalisation
Base			Base
Céleri rave	kg	0,800	1) Couper 12 tranches de céleri à la mandoline.
Crevette rose	kg	0,800	2) Cuire les tranches à la vapeur 2 min.
Carotte	kg	0,160	3) Ciseler les échalotes, tailler en dés les courgettes, les carottes et le reste du céleri.
Courgette	kg	0,160	4) Faire suer les légumes dans un rondau.
Échalote	kg	0,050	5) Ajouter le vin blanc, le fumet, réduire.
Fromage blanc 0 %	kg	0,100	6) Refroidir les légumes, assaisonner, ajouter brins d'aneth.
Crème 15 %	kg	0,050	7) Couper les crevettes en salpicon, lier avec fromage blanc et crème, mélanger aux légumes.
Vin blanc	L	0,050	8) Farcir les disques de céleri.
Fumet de poissons	L	0,1	
Aneth	Botte	¼	
Sel, poivre	kg	PM	
Sauce			Sauce
Miel	kg	0,050	1) Émulsionner les ingrédients au blender.
Sauce soja	L	0,020	2) Rectifier assaisonnement.
Vinaigre de cidre	L	0,02	
Huile de pépins de raisins	L	0,05	
Bouillon légumes	L	0,03	
Gingembre poudre	kg	PM	
Finition			Finition
			1) Rouler en forme de cylindre les disques de céleri.
			2) Disposer 3 cannelloni sur assiette.
			3) Décorer avec aneth.
			4) Verser autour un cordon de vinaigrette.
Apport nutritionnel : Protéines 11 g, Lipides 3 g, Glucides 6,5 g, 98 kcal ou 409 kJ			
Nutribonus : <ul style="list-style-type: none"> • La crevette est un crustacé pauvre en lipides et peu calorique 106 kcal aux 100 g. • Sa teneur en cholestérol n'est pas à craindre, elle se trouve dans la tête des crevettes. 			Astuces du Chef : <ul style="list-style-type: none"> • Les langoustines peuvent remplacer les crevettes. • Selon la texture de l'appareil désirée, ajouter plus ou moins de fromage blanc.

<i>Session 2008</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			Nombre de personnes : 4
FICHE TECHNIQUE			
Intitulé			Descriptif
Délice aux fraises			Entremets individuel à base de fromage blanc, lait et fraises accompagné de coulis de fruits.
Denrée	Unité	Quantité	Technique de réalisation
Fraise	kg	0,200	<ul style="list-style-type: none"> • Laver, équeuter et couper les fraises en deux. • Les disposer contre la paroi de quatre cercles, couper le reste en quartier. • Ramollir les feuilles de gélatine à l'eau froide, mélanger le fromage blanc à la crème. • Chauffer le lait, égoutter, presser et ajouter les feuilles de gélatine dans le lait chaud et bien délayer. • Verser ce mélange dans le fromage blanc et la crème. • Battre les blancs en neige avec le sucre et les incorporer délicatement à la préparation, ajouter le reste de fraises. • Mouler dans les cercles, déposer au réfrigérateur et laisser prendre 3 à 4 heures. • Accompagner ce dessert d'un coulis de fruits.
Fromage blanc 0 %	kg	0,200	
Crème 15 %	kg	0,050	
Feuille de gélatine	Unité	2	
Lait écrémé	kg	0,040	
Blanc d'œuf	Unité	2	
Sucre Kara	kg	PM	
Apport nutritionnel : 76 kcal ou 317 kJ			
Nutribonus :		Astuces du Chef :	
La fraise apporte peu d'énergie soit 146 kJ pour 100 g ce qui est peu pour un fruit.		Vous pouvez réaliser cette recette en utilisant des fruits de saisons à maturité.	
La fraise se situe parmi les fruits les plus riches en vitamine C.		Ex. : Pêche, brugnnon, abricot...	
La fraise est un fruit très rafraîchissant grâce à sa teneur élevée en eau.			

<i>Session 2008</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 4/8

ANNEXE 1

Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée			<u>Nombre de personnes :</u>
FICHE TECHNIQUE			
Intitulé			Descriptif
Denrée	Unité	Quantité	Technique de réalisation
Apport nutritionnel :			
Nutribonus :		Astuces du Chef :	

<i>Session 2008</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>	
Céleri rave	1,2 kg
Artichaut	4 pièces
Champignon de Paris	0,25 kg
Shitakés	0,25 kg
Poivron jaune	1 pièce
Oignon	0,1 kg
Échalote	0,05 kg
Courgette	0,2 kg
Carotte	0,2 kg
Courgette ronde	4 pièces
Tomate	0,2 kg
Aneth	¼ botte
Cerfeuil	½ botte
Ciboulette	½ botte
Ail	3 gousses
Thym citron	½ botte
<u>Poissons</u>	
Crevette rose	0,8 kg
Nori frais	0,1 kg
<u>Surgelés</u>	
Galet céleri	0,05 kg
Bouillon de légumes	1 L

<u>Boucherie</u>	
Selle anglaise d'agneau	1 pièce
<u>BOF</u>	
Beurre	0,12 kg
Crème 15 %	0,5 L
Fromage blanc 0 %	0,25 kg
Œuf	4 pièces
Lait écrémé	0,3 L
<u>Économat</u>	
Polenta	0,2 kg
Quinoa	0,2 kg
Huile pépins de raisins	0,1 L
Piment d'Espelette	PM
Vinaigre de cidre	1 dl
Câpre	0,02 kg
Moutarde	PM
Sauce soja	PM
Riz Basmati	0,1 kg
Huile d'Arachide	0,1 L
Curry	PM
Miel	0,050 kg
Vin blanc	0,1 L
Fumet déshydraté	0,025 kg
Gingembre en poudre	PM

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

<i>Session 2008</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		
<i>Plat imposé :</i>		
<i>Plat libre :</i>		
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 imposé	

<i>Session 2008</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 2008</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