

SESSION 2009

**Mention Complémentaire
Art de la Cuisine Allégée**

ÉPREUVE E1

ORGANISATION ET PRODUCTION CULINAIRE

<i>Session 2009</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 : « Soufflé froid d'artichaut et moules en vinaigrette aux salicornes » (Fiche 1),
 - le plat libre : « **Poulet label bio** ».
- ⇒ 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 2009</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
Soufflé froid d'artichaut et moule en vinaigrette aux salicornes			Purée d'artichaut collée avec de la gélatine, accompagnée d'une vinaigrette au jus de moules et salicornes.
Denrée	Unité	Quantité	Technique de réalisation
Soufflé :			Soufflé :
Fond d'artichaut	kg	0,250	1) Cuire les fonds d'artichaut, les mixer, puis les passer au tamis.
Fromage blanc 0 % mg	kg	0,080	2) Ramollir les feuilles de gélatine, les incorporer à la purée d'artichaut encore chaude.
Blanc d'œuf	Pièce	2	3) Monter les blancs en neige.
Crème allégée 15 % mg	L	0,05	4) Battre la crème allégée pour la faire mousser.
Gélatine feuille 2 g	Pièce	2	5) Mélanger le fromage blanc à la purée.
Garniture :			6) Ajouter la crème et les blancs en neige.
Moule	kg	0,400	7) Assaisonner de sel et de poivre.
Salicorne	kg	0,100	8) Mouler en portion individuelle, réserver au frais 2 heures.
Échalote	kg	0,040	Garniture :
Vinaigre de Xérès	L	0,03	1) Cuire les moules façon « marinière ».
Huile d'olive	L	0,08	2) Les décortiquer et filtrer le jus pour confectionner une vinaigrette.
Dressage :			3) Cuire les salicornes à la vapeur 2 minutes.
Persil plat	Botte	¼	Dressage :
Ciboulette	Botte	¼	1) Démouler les soufflés d'artichaut délicatement.
Poivre du moulin	PM		2) Disposer les moules et salicornes sur le pourtour de l'assiette, décorer les soufflés d'herbes fraîches.
Fleur de sel	PM		
Apport nutritionnel : 368 kJ ou 88 kcal			
Nutribonus :		Astuces du Chef :	
<ul style="list-style-type: none"> Les moules apportent des protéines et peu de lipides, l'artichaut est riche en fibres qui permettent de réguler le transit intestinal. 		<ul style="list-style-type: none"> La saison des salicornes se déroule de mai à juillet. Vous pouvez utiliser des salicornes au vinaigre, supprimer dans ce cas le vinaigre dans la recette de la vinaigrette. Selon la texture de l'appareil désirée, ajouter plus ou moins de fromage blanc. 	

<i>Session 2009</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	
Infusion de raisins noirs			Grains de raisins infusés dans un vin rouge légèrement collé à la gomme de Guar et aromatisé avec une poudre de pétales de roses.	
Denrée	Unité	Quantité	Technique de réalisation	
Base : Raisin noir % kg 0,300 Vin rouge L 0,30 Nori déshydraté kg 0,005 Poudre de roses PM PM Sucre de synthèse PM PM Gomme de Guar PM PM			Base : 1) Laver le raisin, l'égrapper. 2) Porter à ébullition le vin pour le flamber. 3) Ajouter les grains de raisins, il n'est pas obligatoire d'enlever la peau, sauf si c'est du raisin italien. 4) Ajouter le Nori et la poudre de roses. 5) Infuser à feu doux pendant 10 minutes en rectifiant l'apport de sucre en cours de cuisson. 6) Débarrasser dans une calotte et réserver au froid.	
Décor : Groseille grappe Pièce 4 Feuille de vigne PM PM			Présentation : Garnir quatre coupes de la préparation, décorer avec une grappe de groseille et une feuille de vigne.	
Apport nutritionnel : 565 kJ ou 135 kcal				
Nutribonus : • Ce dessert à la robe du vin ne contient pas d'alcool. En effet, ce dernier a été éliminé par la technique du flambage. • L'évaporation de l'alcool élimine l'apport calorique de ce dernier tout en laissant un parfum caractéristique apprécié par les amateurs.			Astuces du Chef : • Il est possible de faire infuser en même temps que les grains de raisins quelques cerises de type Bigarreaux ainsi que quelques fruits rouges de saison.	

<i>Session 2009</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 2009</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>	
Oignon	0,200 kg
Carotte	0,400 kg
Céleri branche	0,100 kg
Thym citron	½ botte
Courgette	0,400 kg
Brocoli	0,200 kg
Fève	0,300 kg
Haricot vert	0,200 kg
Ail	4 gousses
Ciboulette	1 botte
Persil plat	¼ botte
Échalote	0,050 kg
Aneth	¼ botte
<u>BOF</u>	
Œuf	6 pièces
Crème légère 15 % mg	0,02 L
Fromage blanc 0 % mg	0,080 kg

<u>Surgelés</u>	
Fond d'artichaut	0,300 kg
Petits pois	0,400 kg
<u>Boucherie</u>	
Poulet label bio PAC (1,200 kg)	1 pièce
<u>Poissons</u>	
Salicorne	0,100 kg
Moule	0,400 kg
<u>Économat</u>	
Riz	0,150 kg
Fond blanc de volaille	PM
Gomme de Guar	PM
Feuille de gélatine (2 g)	2 pièces
Vinaigre de Xérès	0,03 L
Fleur de sel	PM
Poivre du moulin	PM

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

<i>Session 2009</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 2009</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 2009</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