

# ***SESSION 2010***

**Mention Complémentaire  
Art de la Cuisine Allégée**

## **ÉPREUVE E1**

### **ORGANISATION ET PRODUCTION CULINAIRE**

<i>Session 2010</i>	SUJET J/N	
<b><u>Examen et Spécialité :</u></b> Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée		
<b><u>Intitulé de l'épreuve :</u></b> E1 Organisation et Production Culinaire		
<b>Durée : 5 heures</b>	<b>Coefficient : 5</b>	<b>Page 1/8</b>

**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<sup>ère</sup> 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 : « Gaspacho de légumes à l'émincé de daurade » (Fiche 1),
  - le plat libre : « **Filet mignon de veau** ».
- ⇒ 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<sup>ème</sup> 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 2010</i>	<b>SUJET J/N</b>	
<b><u>Examen et Spécialité :</u></b> <b>Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée</b>		
<b><u>Intitulé de l'épreuve :</u></b> <b>E1 Organisation et Production Culinaire</b>		
<b>Durée : 5 heures</b>	<b>Coefficient : 5</b>	<b>Page 2/8</b>

**Fiche 1**

<b>Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée</b>			<b><u>Nombre de personnes</u> : 4</b>
<b>FICHE TECHNIQUE</b>			
<b>Intitulé</b>			<b>Descriptif</b>
<b>Gaspacho de légumes à l'émincé de daurade</b>			Légumes marinés et mixés, accompagnés d'un émincé de filets de daurade marinés.
<b>Denrée</b>	<b>Unité</b>	<b>Quantité</b>	<b>Technique de réalisation</b>
<b><u>Daurade marinée :</u></b>			<b><u>Daurade marinée :</u></b>
Daurade	kg	0,4000	1) Laver les légumes.
Huile d'olive	L	0,040	2) Écailler, vider, nettoyer et fileter, dépouiller la daurade, puis émincer.
Citron vert	Pièce	½	3) Mariner l'émincé avec le jus de citron et l'huile d'olive.
<b><u>Gaspacho :</u></b>			<b><u>Gaspacho :</u></b>
Concombre	kg	0,120	1) Tailler en brunoise et réserver 40 g d'oignon, 20 g de poivron rouge, 20 g de poivron vert et 40 g de concombre.
Poivron rouge	kg	0,120	2) Détailler le reste des légumes, ajouter du vinaigre, du concentré de tomates, du thym, de l'estragon et ¼ de litre d'eau, laisser reposer au frais.
Poivron vert	kg	0,120	3) Mixer le gaspacho, assaisonner et ajouter les brunnoises.
Oignon	kg	0,080	
Ail	kg	0,010	
Concentré de tomates	kg	0,020	
Estragon	Botte	¼	
Vinaigre de Xérès	L	0,040	
Thym	PM	PM	
<b><u>Finition :</u></b>			<b><u>Finition :</u></b>
Feuille de brick	Pièce	1	1) Dresser le gaspacho dans une assiette creuse et disposer harmonieusement l'émincé de daurade.
Sel, poivre	PM	PM	2) Décorer de pluches d'aneth et d'une tuile de feuille de brick.
Aneth	Botte	¼	
<b>Apport nutritionnel : 555 kJ ou 133 kcal</b>			
<b>Nutribonus :</b>		<b>Astuces du Chef :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le gaspacho est naturellement diététique, à condition de ne pas ajouter trop d'huile, de crème ou de croûtons gras.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• On peut utiliser d'autres poissons maigres (rouget, maigre, bar).</li> </ul>	

<i>Session 2010</i>	<b>SUJET J/N</b>	
<b><u>Examen et Spécialité :</u></b> Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée		
<b><u>Intitulé de l'épreuve :</u></b> E1 Organisation et Production Culinaire		
<b>Durée : 5 heures</b>	<b>Coefficient : 5</b>	<b>Page 3/8</b>

**Fiche 2**

<b>Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée</b>			<b>Nombre de personnes : 4</b>	
<b>FICHE TECHNIQUE</b>				
<b>Intitulé</b>			<b>Descriptif</b>	
<b>Tarte aux pommes</b>			Tarte aux pommes cuite façon tatin, pommes caramélisées et feuille de brick sur le dessus.	
<b>Denrée</b>	<b>Unité</b>	<b>Quantité</b>	<b>Technique de réalisation</b>	
<b>Base :</b> Pomme kg 0,400 Feuille de brick (saveur vanille) Pièce 4			<b>Base :</b> 1) Éplucher et tailler les pommes en quartiers. 2) Les sauter dans une poêle anti-adhésive. 3) Déglacer avec un peu d'eau vers la fin de cuisson pour donner la couleur caramélisée aux pommes.  <b>Biscuit :</b> 1) Délayer le lait écrémé avec un peu d'eau, ajouter le jaune, la levure et les blancs montés en neige. 2) Dans un moule anti-adhésif, disposer les pommes harmonieusement puis recouvrir de pâte. 3) Cuire 10 minutes à 220° C.  <b>Finition :</b> Démouler dans une feuille de brick saveur vanille moulée au préalable et dresser sur une assiette avec une feuille de menthe.	
<b>Biscuit :</b> Lait écrémé kg 0,030 Levure chimique kg 0,010 Œuf Pièce 2 Sucre de synthèse PM PM Cannelle PM PM				
<b>Décor :</b> Menthe Botte ¼				
<b>Apport nutritionnel : 313 kJ ou 75 kcal</b>				
<b>Nutribonus :</b> • Fruit moyennement calorique, la pomme procure 11 à 12 % de glucides, soit 54 kcal au 100 g.				<b>Astuces du Chef :</b> • Utiliser des pommes à chair ferme, elles résistent mieux à la cuisson.

<i>Session 2010</i>	<b>SUJET J/N</b>	
<b>Examen et Spécialité :</b> Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée		
<b>Intitulé de l'épreuve :</b> E1 Organisation et Production Culinaire		
<b>Durée : 5 heures</b>	<b>Coefficient : 5</b>	<b>Page 4/8</b>

**ANNEXE 1**

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

<i>Session 2010</i>	<b>SUJET J/N</b>	
<b><u>Examen et Spécialité :</u></b> Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée		
<b><u>Intitulé de l'épreuve :</u></b> E1 Organisation et Production Culinaire		
<b>Durée : 5 heures</b>	<b>Coefficient : 5</b>	<b>Page 5/8</b>

**ANNEXE 2****Panier mis à disposition**

<b><u>BOF</u></b>	
Fromage blanc 15 % mg	0,100 kg
Lait écrémé	0,200 L
Œuf	4 pièces
<b><u>Boucherie</u></b>	
Filet mignon de veau	0,500 kg
<b><u>Économat</u></b>	
Concentré de tomates	0,020 kg
Feuille de brick	1 pièce
Huile d'olive	0,040 L
Poivre du moulin	PM
Sel	PM
Vinaigre de Xérès	0,040 L
<b><u>Poisson</u></b>	
Daurade	0,400 kg

<b><u>Fruits et légumes</u></b>	
Ail	0,010 kg
Aneth	1 botte
Carotte	0,400 kg
Céleri rave	0,200 kg
Choux fleur	0,150 kg
Citron jaune	1 pièce
Citron vert	½ pièce
Concombre	0,120 kg
Courgette	0,200 kg
Estragon	¼ botte
Navet	0,200 kg
Oignon	0,080 kg
Persil	¼ botte
Poivron rouge	0,120 kg
Poivron vert	0,120 kg
Tomate	0,600 kg
<b><u>Surgelés</u></b>	
Fond d'artichaut	4 pièces
Petits pois	0,400 kg

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

<i>Session 2010</i>		<b>SUJET J/N</b>	
<b><u>Examen et Spécialité :</u></b> Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée			
<b><u>Intitulé de l'épreuve :</u></b> E1 Organisation et Production Culinaire			
<b>Durée : 5 heures</b>		<b>Coefficient : 5</b>	
		<b>Page 6/8</b>	

**Fiche d'organisation**

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

<i>Session 2010</i>	<b>SUJET J/N</b>	
<b><u>Examen et Spécialité :</u></b> <b>Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée</b>		
<b><u>Intitulé de l'épreuve :</u></b> <b>E1 Organisation et Production Culinaire</b>		
<b>Durée : 5 heures</b>	<b>Coefficient : 5</b>	<b>Page 7/8</b>

<i>Session 2010</i>	<b>SUJET J/N</b>	
<b><u>Examen et Spécialité :</u></b> <b>Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée</b>		
<b><u>Intitulé de l'épreuve :</u></b> <b>E1 Organisation et Production Culinaire</b>		
<b>Durée : 5 heures</b>	<b>Coefficient : 5</b>	<b>Page 8/8</b>