

SESSION 2010

Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée

ÉPREUVE E2

ÉTUDE D'UNE SITUATION PROFESSIONNELLE

Ce sujet comporte 12 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 ^{ème} partie : Sciences appliquées	9 points	
Total	20 points	

<i>Session 2010</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 1/12

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

Les clients d'une station thermale vosgienne fréquentent le restaurant Beauséjour, ils sont séduits par la variété des plats de cuisine allégée proposés chaque jour par le chef de cuisine. Toutes les recettes associent plaisir et satiété et démontrent ainsi que cuisine allégée n'est pas restriction et monotonie.

<i>Session 2010</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 2/12

Pour aider le chef à élaborer les différents plats, vous proposez un menu à choix « allégé » et équilibré.

TRAVAIL À FAIRE

1. Conception d'un menu de saison équilibré (3,5 points).

1.1. Compléter le tableau ci-dessous en tenant compte de la période, Juin, et des règles de base d'équilibre alimentaire.

Proposition de plat	Midi	Soir
- Entrée	• •	• •
- Viande et poisson avec garniture	• •	• •
- Dessert	• •	• •

1.2. Justifier le procédé de cuisson d'un des plats garnis proposé dans le menu à choix demandé dans la question ci-dessus.

-
-

<i>Session 2010</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 3/12

2. Fiche technique (4 points).

2.1. Rédiger la fiche technique de fabrication correspondant à l'un des plats de viande ou de poisson proposé ci-dessus.

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 2010</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 4/12

2.2. Présenter en une phrase l'intérêt organoleptique du plat choisi en cuisine allégée (au minimum deux critères).

-
-

3. Techniques et produits de substitution (2 points).

Compléter le tableau suivant en précisant la technique de base du plat traditionnel et proposer son adaptation en cuisine « allégée » (cf. exemple donné).

Plat traditionnel	Technique de base	Produit(s) ou technique(s) de substitution
Tarte à la courgette		
<i>(Exemple) Navarin d'agneau</i>	<i>Ragoût à brun singé à base de farine de blé.</i>	<i>Ragoût à brun lié à la purée de légumes ou par réduction.</i>
Gratin de légumes		
Curry de lotte		
Bavarois framboise		

<i>Session 2010</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 5/12

4. Connaissance de l'environnement professionnel (1,5 point).

L'établissement où vous travaillez accueille un stagiaire, il vous est demandé de lui expliquer les trois concepts suivants : thalassothérapie, thermalisme et balnéothérapie.

Présenter la spécialité de chaque concept, compléter le tableau suivant.

Thalassothérapie
Thermalisme
Balnéothérapie

<i>Session 2010</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 6/12

La diététicienne et le chef de cuisine de la station thermale s'entretiennent à propos des résultats d'une étude sur l'évolution des comportements alimentaires, parue récemment. Vous présentez les résultats de cette étude, puis vous réfléchissez à la place du dessert dans un repas en cuisine allégée.

TRAVAIL À FAIRE

1. En décembre 2007, l'AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments) a publié les premiers résultats de l'étude INCA 2 (2 points).

L'étude INCA 2 (INCA : Individuelle Nationale sur les Consommations Alimentaires) a pour objectif de disposer d'une base de données précises de la consommation alimentaire de la population vivant en France métropolitaine. Elle permet de suivre l'évolution des consommations par rapport aux études précédentes, et en particulier la première étude INCA 1 (1998-1999). L'AFSSA a publié un tableau regroupant les résultats des études INCA 1 et 2.

Consommations alimentaires : comparaisons depuis INCA 1			
	ADULTES	ENFANTS DE 3 À 14 ANS	ENFANTS DE 14 À 17 ANS
En hausse	<ul style="list-style-type: none"> • Fruits frais (+ 16 %) • Glaces (+ 30 %) 	<ul style="list-style-type: none"> • Compotes et fruits cuits (+ 16 %) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruits frais (+ 12 %)
Sans changement	<ul style="list-style-type: none"> • Produits céréaliers • Aliments « snacking » (pizzas, sandwichs...) • Poissons, produits de la mer • Légumes 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruits et légumes • Poisson, produits de la mer 	<ul style="list-style-type: none"> • Aliments « snacking » • Féculents et produits céréaliers
En baisse	<ul style="list-style-type: none"> • Viandes et abats • Produits laitiers • Boissons alcoolisées • Sucres et dérivés (- 27 % chez les hommes et - 22 % chez les femmes) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pain • Produits laitiers • Viandes et abats (- 20 %) • Sucres et dérivés (-27 %) • Viennoiseries et biscuits sucrés (- 19 %) 	<ul style="list-style-type: none"> • Viandes et abats (- 17 %) • Poissons, produits de la mer • Sucre et dérivés (- 28 %) • Viennoiseries et biscuits sucrés (- 9 %)

Source : « La lettre d'information de l'agence française de sécurité sanitaire des aliments », n° 19 de décembre 2007.

Session 2010		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 7/12	

1.1. Relever quatre éléments des résultats de l'étude INCA 2 pour un adulte, qui ont changé par rapport à l'étude INCA 1.

-
-
-
-

1.2. Justifier, en fonction des recommandations du PNNS 1 (ANNEXE A) l'affirmation : « La consommation par les adolescents d'« aliments snacking » n'a pas changé. Quel dommage ! »

-
-

2. Analyse du bavarois aux framboises (5,75 points).

2.1. Compléter le tableau ci-dessous en indiquant pour chaque ingrédient le constituant alimentaire principal et son rôle dans l'organisme.

Bavarois aux framboises	Constituant alimentaire principal	Rôle dans l'organisme
Pulpe de framboises		
Sucre		
Gélatine		
Crème liquide		
Biscuits à la cuiller		

<i>Session 2010</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 8/12

2.2. Nommer le phénomène physico-chimique que subit la framboise écrasée si elle n'est pas utilisée rapidement.

•

2.3. M. DUPIN, un client du restaurant Beauséjour dans le cadre d'un programme hypoénergétique (maximum 3 000 kJ pour le déjeuner), a déjà choisi le bavarois aux framboises formule « allégée » pour son dessert.

2.3.1. Calculer l'apport énergétique d'une part de bavarois allégé (extrait de table – ANNEXE B).

Bavarois allégé aux framboises pour 8 personne		Calculs	Résultat en kJ
Pulpe de framboises	200 g		
Fructose	80 g		
Gélatine	8 g		
Blanc d'œuf	120 g		
Crème liquide	120 g		
Arôme	PM		
Total en kJ			

Conclusion :

<i>Session 2010</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 9/12	

2.3.2. Conseiller M. DUPIN dans son choix pour compléter son déjeuner en justifiant chaque proposition à partir des recommandations du PNNS (ANNEXE A).

3. Lors de la dégustation de ce dessert, M. DUPIN perçoit en priorité la saveur sucrée (1,25 point).

Décrire le circuit de la perception gustative depuis la mise en bouche jusqu'à la reconnaissance de la saveur.

<i>Session 2010</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 10/12

ANNEXE A

Les 9 repères de consommation du PNNS 1.

Fruits et légumes

- Au moins 5 par jour,
- À chaque repas et en cas de petits creux,
- Crus, cuits, nature ou préparés,
- Frais, surgelés ou en conserve.

Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs

- À chaque repas et selon l'appétit,
- Favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis,
- Privilégier la variété.

Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)

- 3 par jour,
- Privilégier la variété,
- Privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés.

Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs

- 1 à 2 fois par jour,
- En quantité inférieure à celle de l'accompagnement,
- Viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras,
- Poisson : au moins 2 fois par semaine.

Matières grasses ajoutées

- limiter la consommation,
- Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...),
- Favoriser la variété,
- Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...).

Produits sucrés

- Limiter la consommation,
- Attention aux boissons sucrées,
- Attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces...).

Boissons

- De l'eau à volonté,
- Au cours et en dehors des repas,
- Limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons allégées),
- Boissons alcoolisées : ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes* et 3 pour les hommes. 2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bières ou 6 cl d'alcool fort.

* à l'exclusion des femmes enceintes auxquelles il est recommandé de s'abstenir de toute consommation d'alcool pendant la durée de la grossesse.

Sel

- Limiter la consommation,
- Préférer le sel iodé,
- Ne pas resaler avant de goûter,
- Réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson,
- Limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés.

Activité physique

- Au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide chaque jour.

Source : Extrait www.sante.gouv.fr

<i>Session 2010</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 11/12	

ANNEXE B**Table de composition, pour 100 g d'aliment**

Aliment	Protides (en g)	Lipides (en g)	Glucides (en g)
Pulpe framboise	1,2	0,6	7
Fructose	0	0	100
Gélatine	84,5	0	0
Blanc d'œuf	11	0,1	0
Crème	2,2	34,1	4

Source : « Table des calories et régime minceur », 4^{ème} édition Éditions Maloine.

<i>Session 2010</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 12/12