

3 h 00 – Atelier  
Expérimental

Terminale Bac  
Pro cuisine

## LES VÉGÉTAUX PROTÉINÉS PEUVENT-ILS SE SUBSTITUER AUX PRODUITS PROTÉINÉS D'ORIGINE ANIMALE SUR LE PLAN NUTRITIONNEL ?

### LIENS AVEC LE RÉFÉRENTIEL DU DIPLÔME

#### \* COMPÉTENCES À SOLLICITER

C1-2 MAITRISER les bases de la cuisine

C3-3. RENDRE COMPTE du suivi de son activité et de ses résultats

C5-1 APPLIQUER le démarche qualité

C5-2 MAINTENIR la qualité globale

#### \* OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

**1<sup>er</sup> OBJECTIF** : découvrir les substituts végétaux protéinés : leurs caractéristiques sensorielles et nutritionnelles.

**2<sup>ème</sup> OBJECTIF** : maîtriser leur mise en œuvre pour leur consommation

**3<sup>ème</sup> OBJECTIF** : proposer des associations gustatives et autres démarches culinaires de mise en valeur de ces produits. Développer sa créativité culinaire.

#### \* CRITÈRES ET INDICATEURS DE PERFORMANCE

Maitrise des cuissons simples

Démarche créative cohérente

Argumentation objective et cohérente sur la qualité du travail de son équipe

### PRÉSENTATION DE LA SÉANCE

À partir d'une situation professionnelle dans laquelle le chef de cuisine souhaite diversifier sa carte d'automne, les élèves sont tout d'abord amenés à découvrir 17 sources de protéines végétales, dans l'objectif de les classer en fonction de leurs valeurs nutritives en protéines :

Lien génialy : <https://view.genial.ly/613a63eac999910db8661e26/presentation-les-sources-de-proteines-vegetales>

Dans un deuxième temps, placés en équipe, ils mènent des expérimentations autour de l'utilisation de 2 produits végétaux protéinés de leur choix (différents des autres groupes), une cuisson et une première analyse sensorielle.

Une troisième phase permet d'associer des produits complémentaires afin de finaliser des plats créatifs, choisir un support de dressage, rédiger un descriptif du plat ainsi composé et une analyse gustative guidée avec des propositions d'amélioration.

Les élèves sont ensuite invités en équipe à réaliser l'évaluation argumentée de leur travail, avant une dernière phase de synthèse et de réponse à la problématique initialement posée.