

DANS CE CADRE	Académie :	Session :	Modèle E.N.
	Examen :	Série :	
	Spécialité/option :	Repère de l'épreuve :	
	Epreuve/sous épreuve :		
	NOM		
	(en majuscule, suivi s'il y a lieu, du nom d'épouse)	n° du candidat	<input type="text"/>
	Prénoms :		
Né(e) le :	(le numéro est celui qui figure sur la convocation ou liste d'appel)		
NE RIEN ÉCRIRE			

**Les réponses sont à rédiger sur les documents.  
À l'issue de l'épreuve, vous remettrez l'ensemble de ces documents.**

<b>MC Art de la Cuisine Allégée</b>
-------------------------------------

**E2 Étude d'une situation professionnelle**

		Points obtenus
<b>1<sup>ère</sup> Partie</b>	<b>Technologie</b>	/ 11 pts
<b>2<sup>ème</sup> Partie</b>	<b>Sciences appliquées</b>	/ 09 pts
	<b>Total</b>	/ 20 pts

**Ce document comporte 8 pages numérotées 1/8 à 8/8.**

*L'usage de calculatrice avec mode examen actif est autorisé.  
L'usage de calculatrice sans mémoire, « type collègue » est autorisé.*

<b>MC ART DE LA CUISINE ALLÉGÉE</b>	2006-MC3 ACA E2	<b>SUJET</b>	<b>Session 2020</b>
Épreuve E2 : Étude d'une situation professionnelle	Durée : 2h30	Coef. : 3	Page 1 / 8

NE RIEN ÉCRIRE DANS CE CADRE

**1<sup>ère</sup> Partie : Technologie 11 points**

Fabrice souhaite intégrer la Brigade de cuisine du complexe « BOL D'AIR » à Biscarrosse, établissement spécialisé dans la remise en forme des sportifs de haut niveau en convalescence.

Cet établissement est spécialisé dans la cuisine Santé & Bien Etre.

Lors du recrutement, le Directeur de l'établissement M. LEGER Albert et Mme LAGRINE, questionnent Fabrice pour vérifier ses connaissances sur :

L'Histoire de la cuisine allégée, les produits frais, produits complémentaires, les produits de substitution, les techniques spécifiques de préparation en cuisine, les techniques spécifiques de cuisson et les sciences appliquées.

Le directeur commence l'entretien en interrogeant Fabrice sur l'histoire de la cuisine allégée.

1. Relier chaque nom à la définition correspondante.

Après son service militaire dans la marine en 1957, il est embauché au Crillon comme chef pâtissier puis chef saucier. Après avoir remporté le concours de meilleur ouvrier de France en pâtisserie, il devient chef pâtissier du Lido. Il est l'auteur du grand livre de la cuisine minceur. Chef 3 étoiles son établissement se nomme « LES PRES D'EUGENIE ».

●

● VICHY

Station thermale située dans les Pyrénées. Elle accueille des curistes qui viennent traiter des pathologies respiratoires, rhumatologiques et traumatismes ostéo-articulaires.

●

● GEORGES PRALUS

Commune située dans le département de la Haute-Garonne.

Station thermale située dans l'Auvergne. Elle accueille des curistes qui viennent traiter des pathologies métaboliques et des maladies de l'appareil digestif. Une pastille porte son nom.

●

● MICHEL GUERARD

Je suis CHEF CUISINIER et l'inventeur du sous vide, technique très utilisée pour la cuisine allégée, car cette méthode permet d'amplifier les arômes.

●

● BAGNERES DE LUCHON

<b>MC ART DE LA CUISINE ALLÉGÉE</b>	<b>2006-MC3 ACA E2</b>	<b>SUJET</b>	<b>Session 2020</b>
Épreuve E2 : Étude d'une situation professionnelle	Durée : 2h30	Coef. : 3	Page 2 / 8

NE RIEN ÉCRIRE DANS CE CADRE

Pour continuer de tester ses connaissances :

2. M. LÉGER lui demande d'identifier 1 morceau maigre pour les viandes de boucherie présentées dans le tableau ci-dessous et d'y associer une recette :

Animaux de boucherie	Morceaux	Recettes allégées
AGNEAU		
BŒUF		
PORC		
VEAU		

Pour compléter son entretien d'embauche, le Directeur teste ses connaissances sur les produits sucrants.

3. Retrouver les mots qui correspondent aux définitions suivantes :

- Je suis une racine charnue, cultivée principalement dans le nord de la France, je suis la .....
- Je suis une substance sucrée obtenue par un insecte à partir du nectar des fleurs. Je rentre dans la composition du nougat de Montélimar. Je suis le .....
- Je suis une plante tropicale proche du roseau. Je rentre dans la fabrication du Rhum, je suis la.....
- Nous sommes des substances naturelles ou de synthèse, nous pouvons remplacer le sucre sans apport calorifique, nous sommes.....



NE RIEN ÉCRIRE DANS CE CADRE

**2<sup>ème</sup> Partie : Sciences appliquées /9 points**

Cet établissement doit accompagner la convalescence des sportifs. Pour éviter une prise de poids excessive, le directeur en collaboration avec le chef de cuisine et la diététicienne ont élaboré le menu suivant :

Variation d'asperges, émulsion d'agrumes  
\*\*\*  
Filet de dinde aux cèpes, jus réduit  
Wok de légumes et tagliatelles  
\*\*\*  
Soufflé fraîcheur, Coulis de framboises

1. Analyser le menu proposé en complétant le tableau.

<b>Aliment</b>	<b>Groupe d'aliments</b>	<b>Constituant principal</b>
ASPERGES		
DINDE		
TAGLIATELLES		

2. Critiquer l'équilibre de ce menu.

.....  
.....  
.....

NE RIEN ÉCRIRE DANS CE CADRE

3. Indiquer les modifications physico-chimiques subies par les végétaux au cours de la cuisson.

➤ Effet sur l'eau de constitution :

.....  
.....  
.....

➤ Effet sur les vitamines :

.....  
.....  
.....

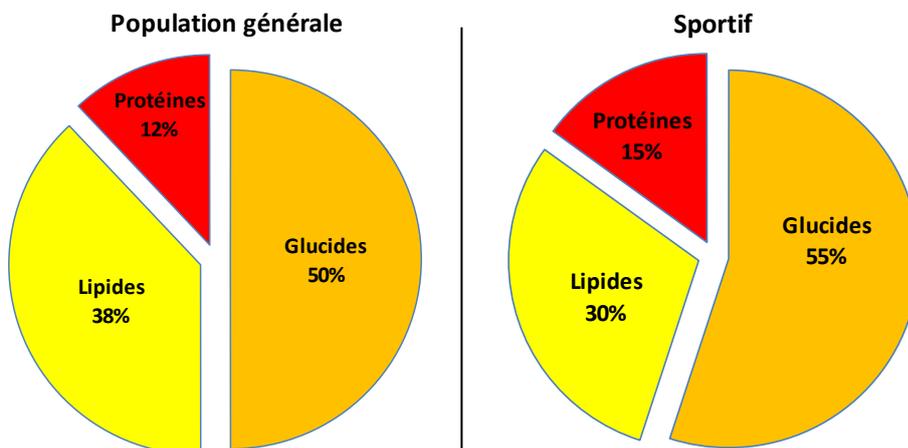
➤ Effet sur les fibres :

.....  
.....  
.....

4. Comparer les besoins en nutriments énergétiques de la population générale avec ceux des sportifs à l'aide du document ci-dessous.

.....  
.....  
.....

**Besoins en nutriments énergétiques de la population générale et des sportifs**



© Nathalie Hutter-Lardeau

NE RIEN ÉCRIRE DANS CE CADRE

5. Justifier par deux arguments la différence de besoins entre les sportifs et la population générale.

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

6. Calculer la valeur énergétique apportée par une portion de 150 g de dinde.  
(Indiquer tous vos calculs).

Valeurs pour 100 g	PROTIDES	GLUCIDES	LIPIDES	EAU
DINDE	29,4 g	0 g	2,9 g	66 g

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

NE RIEN ÉCRIRE DANS CE CADRE

7. Lors de la dégustation du dessert « Soufflé fraîcheur, Coulis de framboises », les sportifs vont percevoir différentes saveurs.

7.1 Identifier les sens, les organes des sens et les stimuli impliqués au moment de la dégustation.

Sens	Organe des sens	Stimuli
Odorat	Nez	
	Papille	
	Peau	Température/texture/piquant...
	Oreille	Son
Vue		Lumière/couleurs...

7.2 Citer deux saveurs caractéristiques du dessert « Soufflé fraîcheur, Coulis de framboises ».

- .....
- .....