

SESSION 2018

MC Art de la Cuisine Allégée

E1 Organisation et Production culinaire

L'usage de tout modèle de calculatrice, avec ou sans mode examen, est autorisé.

Le prêt de la calculatrice entre candidats est interdit.

MC ART DE LA CUISINE ALLÉGÉE	Code :	SUJET	Session 2018
Épreuve E1 : Organisation et Production Culinaire PRATIQUE	Durée : 5 h	Coef. : 5	Page 1 / 7

Vous travaillez dans un restaurant situé dans un centre de thalassothérapie. Le chef vous sollicite pour participer à l'élaboration d'un menu qui sera proposé sur la nouvelle carte du restaurant et il vous donne pour consigne de respecter l'équilibre du menu sur le plan nutritionnel et de gérer au mieux le panier des ingrédients disponibles.

1^{re} 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 des 2 fiches techniques suivantes :
- Fiche technique : Salade de Quinoa aux betteraves, crevettes et vinaigrette « diet » aux graines de moutarde (**Annexe 1**)
- Fiche technique : Bavaroise individuelle aux poires Williams (**Annexe 2**)
- Compléter la fiche technique de fabrication pour 4 personnes (conception libre) (**Document 1**) en utilisant les ingrédients du panier (**Annexe 3**).

Impératif de la recette :

- Blanc de volaille mariné au yaourt et aromates (saveurs de la marinade et cuisson au choix),
- 2 garnitures : 1^{re} à base de légumes frais et 2^{ème} à base de féculent,
- Un élément de décor croustillant,
- Une sauce ou jus d'accompagnement.

- 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 (**Document 2**).

Partie production (3 h) :

- Produire les deux plats :
 - Le plat imposé : Salade de Quinoa aux betteraves, crevettes et vinaigrette « diet » aux graines de moutarde (**Annexe 1**).
 - Le plat libre à partir de la fiche technique complétée (**Document 1**)
- Photographier une des assiettes dressées du plat de conception libre.

N.B. : *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 (30 minutes)

- 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.

MC ART DE LA CUISINE ALLÉGÉE	Code :	SUJET	Session 2018
Épreuve E1 : Organisation et Production Culinaire PRATIQUE	Durée : 5 h	Coef. : 5	Page 2 / 7

Annexe 1

Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée			Nombre de personnes : 4	
FICHE TECHNIQUE				
Intitulé			Descriptif	
Salade de Quinoa aux betteraves, crevettes et vinaigrette « diet » aux graines de moutarde			Quinoa cuit servi froid type « salade » avec brunoise de petits légumes, des crevettes décortiquées et une sauce vinaigrette légère à base de coulis de betterave et graines de moutarde.	
Denrées	Unité	Quantité	Technique de réalisation	
BASE SALADE :			<ul style="list-style-type: none"> - Cuire le quinoa au bouillon de légumes avec l'ail haché. - Une fois cuit, égoutter (si nécessaire) et réserver au frais. - Décortiquer les crevettes. - Tailler une petite brunoise de betterave, réserver. - Tailler une petite brunoise de vert de courgette et cuire avec le bouillon restant. Égoutter, refroidir. - Émincer finement les oignons blancs nouveaux. - Dans une calotte, mélanger les brunoises, les oignons et le quinoa, lier avec un peu d'huile d'olive, assaisonner. - Réaliser la sauce : Mixer les parures de betteraves + betteraves restantes. Ajouter la moutarde graines, le fromage blanc et éventuellement du bouillon pour obtenir la consistance souhaitée. Rectifier l'assaisonnement. - Dresser en cercle, crevettes en bouquet, sauce autour, herbes fraîches et graines germées pour décorer. 	
Quinoa	kg	0,250		
Bouillon de légumes	L	1		
Ail blanc	kg	0,020		
Crevettes bouquet	kg	0,400		
Oignons blancs nouveaux	kg	0,070		
GARNITURES :				
Betteraves rouges cuites	kg	0,250		
Courgettes longues	kg	0,200		
Bouillon de légumes	L	PM		
SAUCE :				
Fromage blanc 0 %	kg	0,100		
Moutarde graines	kg	0,020		
Betteraves rouges cuites	kg	0,100		
Bouillon de légumes froid	L	PM		
ASSAISONNEMENT :				
Huile d'olive vierge	L	0,050		
Sel fin	kg	PM		
Poivre fin moulu	kg	PM		
ÉLÉMENTS DE DÉCORATION :				
Graines germées de betteraves	kg	0,030		
Tomate garniture	kg	0,100		
Ciboulette	Botte	1/2		
Apport nutritionnel : 138 Calories par personne				
Nutribonus: Entrée légère avec un apport en glucides complexes important. Les fruits de mer apportent des protéines sans matière grasse ajoutée.			Astuces du Chef : Ne pas trop faire cuire le quinoa qui risque d'avoir un aspect purée. Idem pour les courgettes	
MC ART DE LA CUISINE ALLÉGÉE		Code :	SUJET	Session 2018
Épreuve E1 : Organisation et Production Culinaire PRATIQUE		Durée : 5 h	Coef. : 5	Page 3 / 7

Annexe 2

Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée			Nombre de personnes : 4
FICHE TECHNIQUE			
Intitulé			Descriptif
Bavaroise individuelle aux poires Williams			Entremet à base de pulpe de poires gélifiée, allégée au fromage blanc et à la crème montée légère.
Denrées	Unité	Quantité	Technique de réalisation
Pulpe de poires	kg	0,500	<ul style="list-style-type: none"> - Chauffer la moitié de la pulpe de fruits et y ajouter la gelée bavaroise. Laisser refroidir. - Ajouter le fromage blanc, la crème légère fouettée et l'édulcorant. Laisser le tout reposer au frais. - Détailler 4 ronds de 10 cm de diamètre dans le biscuit diététique et les placer dans les cercles de même diamètre. - Compléter le reste de la hauteur des moules par la mousse de poires. - Glaçage : chauffer l'eau et ajouter la gelée bavaroise. Ajouter le tout à la pulpe de fruits. Glacer les cercles sur une fine épaisseur, puis réserver au frais. - Dressage : démouler à l'aide d'un couteau et poser sur assiette, accompagner d'un coulis de fruits et quelques tranches de poires fraîches + menthe.
Fromage blanc à 0 % mg.	kg	0,125	
Crème légère	kg	0,125	
Édulcorant synthèse	kg	0,015	
Gelée bavaroise	kg	0,060	
Biscuit diététique	Plaque	1	
<u>Pour le glaçage :</u>			
Pulpe de Poires	kg	0,150	
Eau	L	0,010	
Gelée bavaroise	kg	0,040	
<u>Décor :</u>			
Coulis de poires	L	0,15	
Édulcorant synthèse	kg	0,005	
Poires Fraîches	kg	0,200	
Menthe feuille	Botte	1/8	
Apport nutritionnel : 215 calories			
Nutribonus : La poire apporte des fibres et du fructose. Le biscuit diététique permet de limiter les apports caloriques.			Astuces du Chef : La Bavaroise aux poires peut se réaliser avec d'autres fruits et on peut remplacer la gelée bavaroise par des feuilles de gélatine.

Document 1 à compléter

Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée			Nombre de personnes : 4	
FICHE TECHNIQUE N° 1				
Intitulé			Descriptif	
Denrées	Unité	Quantité	Technique de réalisation	
Apport nutritionnel :				
Nutribonus:			Astuces du Chef :	

Panier mis à disposition

<u>Fruits et légumes Frais</u>	
Ail	0,040 kg
Aubergine	0,300 kg
Betterave cuite	0,350 kg
Carotte	0,200 kg
Patate douce	0,500 kg
Brocoli	0,200 kg
Ciboulette	½ botte
Courgette longue	0,250 kg
Échalote grise	0,100 kg
Graines germées de betterave	0,030 Kg
Oignons blancs nouveaux	0,070 kg
Oignon gros rouge	0,100 kg
Persil frisé	0,100 kg
Poireaux blancs	0,100 kg
Pois gourmand	0,050 kg
Poivron rouge	1 Pièce
Poivron jaune	1 Pièce
Pomme de terre Bintje	0,600 kg
Tomate garniture	0,150 kg
<u>Produits de la mer</u>	
Crevettes bouquet	0,400 kg
<u>Boucherie</u>	
Blanc de volaille sans os (4 p de 0,150 Kg)	0,600 Kg

<u>BOF</u>	
Beurre à 41 % de M.G	0,125 k
Crème fleurette légère 15 % M. G	0,25 L
Crème fraîche à 40 % de M.G	0,100 k
Lait écrémé	0,500 L
Fromage blanc 0 % M. G	0,250 k
Yaourt nature 0 % M. G	0,100 k
<u>Économat</u>	
Curry en poudre	0,010 k g
Paprika doux	0,010 k g
Safran poudre	0,010 k g
Feuille de brick	4 feuilles
Fond blanc de volaille	0,5 L
Fond brun de volaille	0,5 L
Huile d'arachide	0,1 L
Huile d'olive vierge	0,1 L
Maïzena	0,020 k g
Bouillon de légumes	2 L
Piment de Cayenne	PM
Quinoa	0,250 k g
Lentilles vertes	0,240 k g
Sel fin	PM
Poivre fin moulu	PM
Moutarde graine	PM

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

Document 2 à compléter

Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée		N° du candidat :
INTITULÉ DES PRÉPARATIONS		
<i>Plat imposé</i> : Salade de Quinoa aux betteraves, crevettes et vinaigrette « diet » aux graines de moutarde <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	