

SESSION 2023

MC Art de la Cuisine Allégée

E1 Organisation et Production Culinaire

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

Le prêt de la calculatrice entre candidats est interdit.

MC ART DE LA CUISINE ALLÉGÉE	2306-MC3 ACA E1 1	SUJET	Session 2023
Épreuve E1 : Organisation et Production Culinaire PRATIQUE	Durée : 5h00	Coef. : 5	Page 1 / 7

Vous travaillez dans un établissement de thalassothérapie. Le chef de cuisine propose à sa clientèle en cure, une formule allégée avec un menu sur le thème « couleurs et vapeur ». Dans ce menu équilibré, l'élément protéique principal est cuit en basse température selon les barèmes, comme le suggère l'extrait du tableau suivant.

PORC	SAISIR	DUREE MOYENNE DE CUISSON AU FOUR	T° DU FOUR	T° A CŒUR
CARRE (1.200kg)	5min	3¼ heures	80°C	68°C
CÔTELETTES (200g)	1½ min	55min	80°C	68°C
FILET MIGNON (400g)	3min	1½ heure	80°C	66°C
MEDAILLONS (80g)	1min	50min	75°C	68°C
NOIX PÂTISSIERE (800 g)	4min	2½ heures	80°C	68°C
RÔTI FILET OU COU (800g)	4min	2½ heures	80°C	68°C

1^{ère} phase : Organisation et production culinaire (4 H 30)

Partie écrite (1 H 30) :

Pour répondre à la demande du chef de cuisine :

- 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) :

- Produire les deux plats :
 - le plat imposé : « **Mosaïque de légumes, écume de carottes** » (**Fiche 1**) ;
 - le plat libre en respectant les techniques imposées :
 - ✓ **mignon de porc cuit à basse température** ;
 - ✓ **une garniture à base de légumes secs** ;
 - ✓ **une garniture à base de légumes frais** ;
 - ✓ **une sauce de votre choix**.
- 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	2306-MC3 ACA E1 1	SUJET	Session 2023
Épreuve E1 : Organisation et Production Culinaire PRATIQUE	Durée : 5 H	Coef. : 5	Page 2 / 7

Fiche 1

Mention complémentaire : Art de la Cuisine Allégée			Nombre de personnes : 4
FICHE TECHNIQUE			
Intitulé			Descriptif
Mosaïque de légumes, écume de carottes			Mélange de légumes taillés en macédoine fine, liée avec la ricotta. Dressé en quenelle ou disque en fond d'assiette et une collerette de vinaigrette allégée et mousseuse.
Denrée	Unité	Quantité	Technique de réalisation
Mosaïque de légumes			<p>Mosaïque de légumes : Réaliser les préparations préliminaires. Tailler 8 disques de Granny Smith de 2 mm et cuire entre 2 plaques 10 minutes à 160°C puis sécher 20 minutes à 80°C sans coloration. Monder les tomates et les poivrons. Tailler en macédoine les poivrons, la courgette, les tomates et le reste des pommes. Ciseler la ciboulette et mélanger avec la ricotta, puis réserver au frais.</p> <p>Écume de carotte : Dans une calotte, rassembler les ingrédients et fouetter pour obtenir une sauce homogène. Au moment, mixer la sauce avec la lécithine afin d'obtenir une écume.</p> <p>Dressage : Sur l'assiette, dresser la mosaïque de légumes, et disposer harmonieusement la sauce autour et décorer avec chips et ciboulette.</p>
Poivrons verts	kg	0,150	
Pomme Granny Smith	kg	0,200	
Ricotta	kg	0,200	
Tomates grappes	kg	0,200	
Courgette	kg	0,150	
Céleri branche	kg	0,050	
Sel		P.M	
Poivre		P.M	
Ciboulette	B	1/8	
Poivrons verts	kg	0,150	
Pomme Granny Smith	kg	0,200	
Écume de carotte :			
Jus de carotte	L	0,100	
Vinaigre de cidre	L	0,005	
Curcuma en poudre		PM	
Moutarde		PM	
Lécithine de soja	kg	0,002	
Apport nutritionnel :			
Apport énergétique total : 951 kj.			
Par personne : 238 kj. Protéines : 1,6 g. Lipides : 0,5 gr. Glucides : 10,2 g.			
Nutribonus :		Astuces du chef :	
Avec un apport énergétique assez faible, ce plat offre de nombreux minéraux et fibres, ainsi qu'une belle teneur en carotène.		Possibilité de compléter cette entrée avec des fruits de mer, par exemple des crustacés (écrevisse, crabe, langoustine...).	

MC ART DE LA CUISINE ALLÉGÉE	2306-MC ACA E1 1	SUJET	Session 2023
Épreuve E1 : Organisation et Production Culinaire PRATIQUE	Durée : 5 h	Coef. : 5	Page 3 / 7

Fiche 2

Mention complémentaire : Art de la Cuisine Allégée			Nombre de personnes : 8 pers
FICHE TECHNIQUE			
Intitulé		Descriptif	
Roulé rouge fraise basilic		Biscuit léger, coloré, roulé avec une pulpe de fraises parfumée. Décorer fruits frais et basilic ciselé.	
Denrée	Unité	Quantité	Technique de réalisation
Gelée	kg	0,300	Biscuit : Mélanger poudre de lait et eau. Battre au fouet, ou au mixeur plongeant. Dans une calotte, clarifier les jaunes d'œuf, ajouter le lait. Monter au batteur les blancs et serrer avec le fructose. Mélanger les deux appareils en respectant la texture. Colorer. Plaquer sur papier cuisson (0,5 cm d'épais). Cuire four chaud, 8 minutes à 160°.
Pulpe de fraises	kg	0,003	
Kappa textura	kg	0,045	
Fructose	Feuille	10	
Basilic frais	P	1	
Jus de citron			
Biscuit Diète	Kg	0,175	
Lait poudre écrémée	L	0,050	
Eau	Pièce	7	
Jaunes d'œufs	Pièce	7	
Blancs d'œufs	kg	0,015	
Fructose	kg	PM	
Colorant rouge			
Finition			
Fraises	kg	0,080	
Zeste de citron	kg	PM	
Apport nutritionnel :			
Apport énergétique par personne : 580 kj			
Par personne : protéine 9,6 g, glucide 20,8 g, lipide 1,4 g.			
Nutribonus :		Astuces du Chef :	
Dessert très riche en vitamine, surtout en vitamine C et Vitamine B9 (folates).		Selon la qualité de la pulpe de fraises, il est possible de supprimer le fructose.	

MC ART DE LA CUISINE ALLÉGÉE	2306-MC ACA E1 1	SUJET	Session 2023
Épreuve E1 : Organisation et Production Culinaire PRATIQUE	Durée : 5 h	Coef. : 5	Page 4 / 7

Annexe 1

N° du candidat :			
Mention complémentaire : Art de la Cuisine Allégée		Nombre de personnes : 4 pers	
FICHE TECHNIQUE			
Intitulé		Descriptif	
Denrée	Unité	Quantité	Technique de réalisation
Apport nutritionnel :			
Nutribonus:		Astuces du Chef :	

Annexe 2 : Panier mis à disposition

Fruits et légumes	
Carottes jaunes	0,150 kg
Courgette	0,400 kg
Échalote	0,050 kg
Champignon Paris	0,150 kg
Céleri branche	0,150 kg
Oignons	0,150 kg
Poivrons rouges	0,250 kg
Poivrons verts	0,250 kg
Tomates grappes	0,120 kg
Tomates de couleurs	0,300 kg
Pomme granny smith	0,200 kg
Persil	¼ botte
Coriandre	¼ botte
Ciboulette	¼ botte
Cerfeuil	¼ botte
Viande	
Mignon de porc	0,400 kg
Poitrine fumée	0,040 kg
Carcasses de volaille	0,180 kg

BOF	
Oeufs	2 pièces
Fromage blanc 0 %	0,200 kg
Crème allégée liquide	0,200 L
Ricotta	0,200 kg
Économat	
Bocal poivrons rouges	0,100 kg
Lentilles corail	0,250 kg
Quinoa	0,100 kg
Riz Arborio	0,200 kg
Moutarde à l'ancienne	0,050 kg
Paprika	2 g
Maïzena	0,005 kg
Curcuma	2 g
Citronnelle	1 bâton
Fond de veau déshydraté	0,050 kg
Jus de carotte	0,100 L
Vinaigre de cidre	0,20 L
Lécithine de soja	0,002 kg
Cidre	0,20 L

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

- Sacs sous vide 20X30.
- Papier cuisson transparent CARTA FATA.
- Papier cuisson 6 feuilles par candidat.

MC ART DE LA CUISINE ALLÉGÉE	2306-MC ACA E1 1	SUJET	Session 2023
Épreuve E1 : Organisation et Production Culinaire PRATIQUE	Durée : 5 h	Coef. : 5	Page 6 / 7

Annexe 3 : Fiche d'organisation

Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée		N° du candidat :
INTITULÉ DES PRÉPARATIONS		
<i>Plat imposé :</i>		
<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	

MC ART DE LA CUISINE ALLÉGÉE	2306-MC ACA E1 1	SUJET	Session 2023
Épreuve E1 : Organisation et Production Culinaire PRATIQUE	Durée : 5 h	Coef. : 5	Page 7 / 7