

BREVET DE TECHNICIEN SUPERIEUR DIETETIQUE

SESSION 2001

EPREUVE PROFESSIONNELLE DE SYNTHESE

MISE EN OEUVRE DE TECHNIQUES CULINAIRES

SUJET N° 3

Durée : 3 heures

Coefficient : 2,5

Le C.R.E.P.S. de la ville de V..., accueille en stage de perfectionnement 120 adolescents pratiquant le football. Le système de restauration est une liaison chaude. La distribution des repas se fait en libre-service.

Le repas de midi du mardi se compose :

- carottes râpées – vinaigrette
- côte de porc sautée, sauce charcutière
- pommes de terre vapeur
- camembert
- gâteau

1. REALISATIONS PRATIQUES

Réaliser :

Préparation A : Côte de porc sautée et sauce charcutière, accompagnée de pommes de terre pour le déjeuner d'un adolescent de 14 ans (sauce charcutière : roux blond, concentré de tomate et cornichons).

Préparation B : Gâteau levé à la poudre levante (avec 1 œuf) pour le dessert.

2. TRAVAIL ECRIT

Rédiger :

↳ le bon de commande des denrées nécessaires à ces préparations (**document-réponse 1**).

↳ la fiche technique (**document-réponse 2**).

Un exemplaire du bon de commande sera remis au jury avant le début du travail pratique, l'autre exemplaire sera rendu en fin d'épreuve.

Documents joints

Annexes : Liste limitative de denrées disponibles Annexe 1.

Liste des denrées considérées comme courantes Annexe 2.

Tables de composition des aliments

Document-réponse 1 : Bon de commande (2 exemplaires) à rendre avec la copie.

Document-réponse 2 : Fiche technique à compléter et à rendre avec la copie.

ANNEXE 1

LISTE LIMITATIVE DES DENREES DISPONIBLES

CHARCUTERIE

Côte de porc

LEGUMES ET FRUITS FRAIS

Pommes de terre
Echalotes

EPICERIE

Cornichons
Fruits confits
Chocolat en tablettes

Les produits courants d'épicerie et de crèmerie sont à la disposition des candidats (voir annexe 2).

ANNEXE 2

LISTE DES DENREES CONSIDEREES COMME COURANTES EN CREMERIE - EPICERIE ET DIETETIQUE

PRODUITS FRAIS

Ail
Oignons
Herbes aromatiques

CREMERIE

Lait ½ écrémé UHT
Crème UHT à 30 % de MG
Beurre doux
Margarine
Emmental
Œufs extra-frais

EPICERIE

Farine de blé type 55
Fécule de pomme de terre
Maïzena
Semoule de blé fine
Chapelure
Riz long
Riz rond
Herbes aromatiques séchées
Bouillon de volaille, de bœuf déshydratés
Court-bouillon déshydraté
Poivre moulu
Muscade noix ou râpé
Sel fin, gros
Curry en poudre
Moutarde forte
Vinaigre de vin
Concentré de tomate
Huile d'arachide, de tournesol
Poudre à lever
Sucre semoule et morceaux
Sucre glace
Vanille poudre, liquide, gousse
Cannelle poudre
Chocolat poudre, cacao en poudre
Extrait de café
Extrait de fleur d'oranger
Raisins secs
Amandes effilées
Café lyophilisé
Confiture d'abricot
Gelée de groseille
Rhum

PRODUITS DIETETIQUES

ASPARTAM

Document-réponse 1 en deux exemplaires
BON DE COMMANDE

N° d'anonymat

.....

Quantités demandées : Préciser kg, L, pièce, unité, ...

Désignation du plat Nom des denrées par rayon d'achat	Préparation A		Préparation B		Préparation C		Total des denrées	
	Net 1 pers	Net n*...pers	Net 1 pers	Net n*...pers	Net 1 pers	Net n*...pers	Quantités nettes	Quantités brutes

Sujet de référence :	Date de l'épreuve :
Numéro de référence :	Poste de la cuisinette :
	Page 4/6

Document-réponse 2 en deux exemplaires
BON DE COMMANDE

N° d'anonymat

.....

Quantités demandées : Préciser kg, L, pièce, unité, ...

Désignation du plat Nom des denrées par rayon d'achat	Préparation A		Préparation B		Préparation C		Total des denrées	
	Net 1 pers	Net n*...pers	Net 1 pers	Net n*...pers	Net 1 pers	Net n*...pers	Quantités nettes	Quantités brutes

Sujet de référence :	Date de l'épreuve :
Numéro de référence :	Poste de la cuisinette :

Document-réponse 2 en un exemplaire
FICHE TECHNIQUE

N° d'anonymat
.....

Apports nutritionnels pour le déjeuner du mardi, pour l'adolescent sportif de 14 ans.

INGREDIENTS	QUANTITE en g	PROTIDES en g	LIPIDES en g	GLUCIDES en g	CALCIUM en mg
Apport du déjeuner	en g				
	en kJ				
	Total en kJ				

ANALYSER LES RESULTATS PAR RAPPORT AUX BESOINS DE L'ADOLESCENT:

- en énergie
- en protides
- en calcium

Sujet de référence :	Date de l'épreuve :
Numéro de référence :	Poste de la cuisinette :
Page 6/6	

COMPOSITION DE CERTAINS PRODUITS EN COMPLÉMENT A LA TABLE DE COMPOSITION DES ALIMENTS

PRODUITS	PROTIDES	LIPIDES	GLUCIDES	Na	K	Ca	OBSERVATIONS COMPLÉMENTAIRES
	en g pour 100 g			en mg pour 100 g			
Lait concentré sucré (Nestlé)	9,5	10	53,1	166	388	361	40,6 saccharose
Lait concentré non sucré (Gloria)	7	7,5	9	120	250	228	
Lait sec entier non sucré (Mont blanc)	25,6	26,5	39,3	350	1 400	950	Lactose
Lait sec totalement écrémé non sucré (Régilait)	36	0,7	51,8	1 200	2 000	1 500	Lactose
Lait sec DIARGAL (Gallia)	14,7	20,3	59,7	300	600	450	Sans lactose
Lait sec aL 110 (Nestlé)	14	25	55,5	170	600	450	Sans lactose enrichi en fer 4,4 mg/100 g
Lactodiet							
Olac							
Alburone (Clintec)	87,2	1,8	0,2	40	-	1 700	Lactose protéines de lait
Protif 1 (Jacquemaire)	86	3,2	0,3	40	1 700	160	Origine végétale
Protifar + (Nutricia)	88,5	1,6	-	30	50	1 350	Sans lactose
SP 95 (D.H.N.)	87	1,8	0,5	120	60	1 150	Protéines de lait + végétales
Huile Cérès (Astra-Calve)	-	100	-	-	-	-	95 % T.C.M.
Liprocil (Clintec)	-	100	-	-	-	-	80 % T.C.M. + A.G.E.
Triglydal (Sodiétal)	-	100	-	-	-	-	81,5 % T.C.M. + A.G.E.
Margarine Cérès (Astra-Calve)	0,05	80	0,2	40	-	6	72 % T.C.M.
Dextrine-Maltose (Jacquemaire)	0,5	0	93,6	110	21	14	Sans lactose sans saccharose sans fructose
Maltrinex (Clintec)			95	< 3	1	1	
Farine diastasée : diase bouillie fluide à cuire (Jacquemaire)	8,8	1,6	81,8	25	170	22	Sucre (dans total glucides)
Farine diastasée : Blédine Riz Tapioca, sans gluten, instantanée (Jacquemaire)	2,7	1,5	93	15	25	45	Sucre (dans total glucides)
Fleur de Maïs (Maïzena)	0,3	0,6	85	4	4	9,8	
Farine Florigoz, enrichie, sans gluten, instanée (Guigoz)	13,2	1,2	77	14	210	30	
Préparation de type farine (Rite Diet)	0,25	-	85	10	8	< 40	Hypoprotidique sans gluten
Préparation de type Biscotte (Aproten)	< 1	8,5	82,5	< 40	< 70	-	Hypoprotidique sans gluten
Préparation de type Pain (Rite Diet)	< 1	7,8	59,2	< 500	< 40	14	Hypoprotidique sans gluten salé
Pâtes à potage - spaghetti (Rite Diet)	0,5	1,5	85,5	< 100	< 20	40	Hypoprotidique sans gluten
Préparation de type Farine (Taranis)	5,5	1	80	< 40	< 40	250	Enrichi en fer sans gluten
Préparation de type Biscotte (Riesal)	3,4	13,7	77,2	130	< 60		Sans gluten
Préparation de type pain de mie (Valpiform)	4,5	3,9	48,1	450	40		Sans gluten salé
Coquillettes - Nouilles (Glutafin)	7,9	1,6	78,6	15	10		Sans gluten
Viandes homogénéisées							
- Viande diététique Blédina (Jacquemaire)	14	3,5	0,3	25	225	7,7	
- Boeuf (Guigoz)	7	4	2,9	127	131	6,7	
- Boeuf diététique hyposodé (Gallia)	14	3,5	0,3	53	226	7,3	Caroube
Légumes homogénéisés							
- Haricots verts (guigoz)	1,1	0,7	7,2	97,2	123	44,5	
- Jardinière de légumes (Guigoz)	0,8	0,2	7	105	140	14,1	
- Légumes assortis (Gallia)	1	0,15	7,4	141	225	22	
- Carottes diététiques hyposodées (Guigoz)	0,7	0,1	7,8	20	203	27,3	
- Légumes diététiques hyposodés (Jacquemaire)	1,8	0,2	6,6	20	239	31,9	
Fruits homogénéisés							
- Coings-pommes (Jacquemaire)	0,3	0,15	22,5	2	135	11	Vitamine C (en mg) 9
- Pulpes pommes et coings (Jacquemaire)	0,3	0,2	10	5	130	13	-
- Pommes-Bananes (Guigoz)	0,3	0,3	24,2	1,2	109	3,2	13
- Pommes-cassis (Guigoz)	0,3	0,3	17	0,7	-	-	25
- Ananas-Bananes sans sucre (Gallia)	0,7	0,1	13,3	3	280	11	14
Jus de fruits							
- Pommes-pruneaux (Blédina)	0,4	-	15,2	1	140		Vitamine C (en mg) 6
- Raisins-abricots (Blédina)	0,2	-	13,8	1,2	100		7
- Ananas-orange (Gallia en biberon)	0,2	-	12,4	2			20
Compléments oraux - composition par briquette de 200 mL							
Nutridoral (Sodiétal)	18,8	5,6	31,2	40	120	550	Boisson sucrée
Printania (Clintec)	7,5	-	22,5	0,03	100	50	Boisson aux fruits sans lactose
Nutrigil HC (Jacquemaire)	13,4	7,2	37	108	478	152	Boisson sucrée
Fortimel (Nutricia)	19,5	4,2	20,8	100	400	540	Boisson sucrée

TABLE DE COMPOSITION DES ALIMENTS

Composition moyenne des principaux aliments pour 100 g de partie comestible

Aliments	Énergie métabolisable (énergie après digestion et absorption)		Eau	Principes énergétiques			Éléments minéraux						Vitamines hydrosolubles						Vitamines liposolubles						
	kJ	kcal		Protides	Lipides	Glucides assimilables	Sodium	Potassium	Phosphore	Calcium	Magnésium	Fer	Zinc	Acide ascorbique (C)	Thiamine (B1)	Riboflavine (B2)	Amide nicotinique (PP)	Pyridoxine (B6)	Acide folique (B9)	Cobalamine (B12)	Carotène (provit. A)	Azérotol (A)	Calcérol (D)	Acétyl vit. E (α tocophérol)	
																									g
Viandes parées (sans déchets)																									
Bœuf maigre (coulotte)	643	154	71	21	7	tr	80	360	195	13	20	2,6	3,3	1	0,1	0,18	4,5	0,4	10	2,2		0,01	tr	0,54	
Veau (côtelette)	492	118	74,5	21	3	tr	90	360	200	13	16	2	2,3	1,5	0,14	0,26	6	0,4	5	1,6		0	0	-	
Mouton maigre	715	170	71	18,2	10	tr	90	320	190	10	19	2,4	3,1	1	0,16	0,25	5	0,3	-	2		0	0	-	
Cheval	472	113	75,2	21	2,7	0,8	45	335	190	13	23	4,5	-	1	0,11	0,15	5	0,5	-	3		0	0	-	
Porc maigre	794	190	67,5	19,3	12	tr	74	350	170	6	6	2	2,6	0	1	0,20	4	0,5	2	0,8		0	0	-	
Lapin	659	158	69,6	21	7,5	0,5	45	389	220	14	29	3,5	-	tr	0,11	0,10	8,6	0,3	-	-		0	0	-	
Poulet	579	138	72,7	21	5,6	tr	80	350	200	12	37	1,8	0,85	2,5	0,10	0,20	7	0,5	9	0,5		0	0	0,10	
Cœur de bœuf	527	125	75,5	17	6	tr	110	286	215	9	25	5,1	-	6	0,5	0,90	7,2	0,3	-	-		0	0	0,60	
Langue de bœuf	886	212	66,8	16	16	tr	100	260	230	10	10	2,8	-	0	0,15	0,30	4,5	0,15	-	-		0	0	-	
Foie de veau	499	119	71,2	19,2	4,2	1,5	87	315	300	9	19	7	8,4	35	0,3	2,6	15	0,9	240	60		3,9	0,5	0,24	
Foie de bœuf	499	119	70	19,7	3	1,65	116	292	358	7	17	7	5,1	30	0,3	2,3	15	0,7	220	65		8,4	1,7	0,67	
Rognon de bœuf	490	116	76,1	16,6	5,1	tr	235	245	238	11	20	9,5	1,9	11	0,3	2,3	6,2	0,4	50	33,5		0,38	-	0,18	
Cerveau de veau	467	112	80,4	10,1	7,5	tr	158	280	350	12	15	2,5	1,3	23	0,15	0,3	3,6	0,16	6	5,7		-	-	-	
Produits de la pêche																									
Poisson maigre (cabillaud)	330	79	80,8	17,7	0,4	tr	72	355	184	24	25	0,44	0,5	2	0,06	0,05	2,3	0,2	12	0,5		0,01	1,30	0,26	
Poisson 1/2 gras (sardine)	542	130	73,8	19,4	5,5	tr	100	300	258	85	24	2,4	-	-	0,02	0,25	-	1	-	0,15		0,02	7,5	-	
Moule	226	54	83,2	19,9	1,35	tr	296	280	246	27	36	5,1	-	-	0,16	0,22	1,6	-	-	-		0,055	-	0,75	
Crevette	387	92	78,4	18,6	1,5	tr	146	266	224	92	67	1,8	2,3	1,9	0,05	0,03	2,43	0,13	7,4	0,85		tr	-	-	
Œufs¹																									
Œuf de poule entier	670	160	74,1	12,9	11,2	0,7	145	147	220	55	12	2,1	1,35	tr	0,1	0,3	0,083	0,12	65	2		0,22	1,8	0,74	
Blanc	222	53	87,3	11,1	0,2	0,7	170	155	21	11	12	0,2	0,02	0,3	0,022	0,3	0,09	0,012	15	0,1	0	0	0	0	
Jaune	1 504	359	50	16,1	31,9	0,3	50	140	590	140	16	7,2	3,8	0	0,3	0,4	0,065	0,3	160	2		0,55	2-12	2,1	
Produits laitiers et dérivés²																									
Lait de vache standardisé	271	65	87,7	3,34	3,6	4,8	48	157	90	120	12	0,07	0,4	1,7	0,04	0,18	0,09	0,05	6	0,42	0,02	0,03	0,06	0,08	
Lait de vache 1/2 écrémé	200	48	89,6	3,35	1,6	4,8	47	155	91	118	12	0,07	0,4	1,7	0,04	0,18	0,09	0,05	5	0,42	0,010	0,013	0,03	0,04	
Lait de vache maigre	145	35	90,9	3,5	0,07	4,8	53	150	97	123	14	0,12	0,4	1	0,04	0,17	0,28	0,05	5	0,3	0	0	0	0	
Lait concentré non sucré	554	132	79,7	6,5	7,57	9,56	98	322	189	242	27	0,09	0,78	-	0,067	0,37	0,20	0,06	6	0,41	0,034	0,05	0,10	0,17	
Lait concentré sucré	1 339	320	26,1	8,2	8,8	51,9	88	360	183	238	27	0,25	1	-	0,095	0,39	0,24	0,06	10	0,5	-	0,08	0,13	0,20	
Lait entier sec	2 051	490	3,5	25,2	26,20	38,1	371	1 160	719	920	110	0,7	2	11	0,27	1,4	0,7	0,2	40	2,4	0,14	0,23	0,46	0,75	
Lait sec écrémé	1 529	366	4,3	35	0,97	51,9	557	1 580	1 090	1 290	110	0,8	4,1	2	0,34	2,18	1	0,28	21	2,2	tr	tr	tr	tr	
Yaourt nature ³	201	48	4,15	1,2	5,2	5,7	210	114	174	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Yaourt nature 0 % ³	163	39	4,2	tr	5,4	5,5	180	100	164	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Yaourt au lait entier ³	284	68	81	3,8	3,5	5,3	56	206	112	171	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Fromage blanc 40 % MG				7,7	8	3,4	29	90	104	110	10	0,10	0,5	1,2	0,03	0,24	0,12	0,08	15	0,7	0,04	0,075	0,2	0,2	
Camembert ³ , brie ²																									
coulommiers ² 45 % MG	1 195	286	52	21	22,3	< 2	700	150	250	400	17	0,15	3,1	tr	0,05	0,6	1,1	0,25	59	2,8	0,19	0,33	0,3	0,5	
Munster, livarot 45 % MG	1 217	291	52	21,6	22,6	tr	1 200	134	240	310	20	0,41	2,8	tr	0,06	0,35	0,1	-	-	2	-	0,22	-	0,41	
Hollande, St-Paulin 45 % MG				42	24,8	28,3	tr	654	70	403	28	0,5	4	tr	0,05	0,34	0,18	0,07	4,3	2,2	0,14	0,32	1,1	0,35	
Emmental 45 % MG	1 605	389	35,7	28,7	29,7	tr	450	107	640	1 020	35	0,30	4,6	tr	0,03	0,38	0,22	0,07	3,5	0,3		0,3	3,1	-	
Fromage fondu à base de fromage à pâte pressée 45 % MG	1 125	269	51,3	14,4	23,6	2	1 260	65	950	547	20	1	-	1	0,03	0,38	0,52	0,07	3,5	-0,25	0,05	0,30	0,8	-	
Fromage fondu à base de fromage à pâte fraîche 45 % MG				9 à 10	29 à 33	2 à 3,5	500 à 650	90 à 140	200 à 300	100 à 150	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Crème ≥ 30 % MG	1 265	302	62	2,36	31,7	3,44	34	112	63	80	10	0,03	0,26	1	1,025	0,15	0,80	0,04	4	0,40	0,15	0,25	1,1	0,77	
Crème ≥ 10 % MG	509	122	81,7	3,10	10,5	4,05	40	132	85	101	11,2	0,11	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Matières grasses																									
Beurre	3 083	737	15,3	0,7	83,2	0,72	5	16	21	13	3	0,1	0,23	0	0,005	0,02	0,03	0,005	tr	tr	0,38	0,59	1,3	2,2	
Huile	3 689	882	0	0	99,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	+	0	0	0	++
Margarine ³	3 050	730	16,5	tr	83	tr	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	

L'énergie métabolisable diffère de l'énergie calculée avec les coefficients multiplicateurs 17 - 38 - 17 kJ ou 4 - 9 - 4 kcal utilisés par g de protides, de lipides ou de glucides. L'énergie métabolisable prend en compte le CUD des nutriments.

- : non dit
tr : traces

1 - 2 œufs = 100 g
1 blanc = 30 g
1 jaune = 20 g

2 - teneur en calcium : camembert de 250 à 400 mg, brie et coulommiers 200 mg

3 - Source : fabricants français

d'après SOUËF-FACHMANN-KRAUT *Composition and Nutrition Tables*/La composition des aliments, Tableaux des valeurs nutritives.
Par ordre du Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten publié par Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie.
5e édition, revue et complétée par Heimo Scherz et Friedrich Senner
© 1994 medpharm Scientific Publishers, Stuttgart, Germany

