

**BTS ECONOMIE SOCIALE FAMILIALE**  
**TECHNIQUES D'ALIMENTATION**

**SUJET N° 6**

Ce sujet comprend 8 pages

La durée de l'épreuve inclut le temps nécessaire pour effectuer :

- l'ensemble des travaux demandés au candidat dans le sujet
- les pesées et les rangements

En vue de réaliser les préparations culinaires, les candidats établiront en deux exemplaires, sur les feuilles jointes, la liste quantitative des denrées nécessaires.

Ils en remettront un exemplaire au jury au plus tard 45 minutes après le début de l'épreuve.

Les denrées demandées (dont la liste sera éventuellement modifiée par le jury) seront à la disposition des candidats une heure après le début de l'épreuve.

**BTS ECONOMIE SOCIALE FAMILIALE**  
**CALCULATRICE AUTORISEE**

**SUJET N° 6**

Une technicienne en Economie sociale familiale encadre et forme des aides à domicile dans une association. Celles-ci travaillent auprès de mères de famille ayant plusieurs enfants.

Une étude réalisée auprès de ces mères montre qu'elles utilisent toutes des enceintes à micro-ondes mais uniquement pour réchauffer des plats. De plus, la marmite sous pression est peu utilisée.

La technicienne envisage de réaliser une animation auprès des aides à domicile, pour élargir à la « fonction cuisson », l'utilisation de l'enceinte à micro-ondes et pour développer l'usage de la marmite sous pression.

**1. PROPOSITIONS DE PREPARATIONS CULINAIRES**

Proposez et justifiez les menus de 5 dîners consécutifs pour une famille de 4 personnes (2 adultes et 2 enfants de 6 et 8 ans). Chaque menu intègre une préparation cuite à l'enceinte à micro-ondes.

Vous vous aiderez des informations données par la notice (annexe 1).

**2. REALISATION DE PREPARATIONS CULINAIRES**

Vous envisagez pour cette animation la réalisation des plats suivants :

- un potage de légumes (un ou deux légumes) avec une liaison protidique. L'utilisation de la marmite à cuisson sous pression est obligatoire pour cette préparation.
- un dessert constitué de pommes cuites à l'enceinte à micro-ondes (annexe 2).

2.1 Vous établissez la liste quantitative des denrées nécessaires pour les deux préparations pour 2 personnes (annexe 3).

2.2 Vous réalisez ces deux préparations.

**3. DEMONSTRATION (10 min. par candidat)**

La cuisson dans l'enceinte micro-ondes fera l'objet d'une démonstration devant le jury en cours de séance.

La démonstration sera accompagnée d'une explication technique \* qui pourra porter sur :

- le principe de cuisson par micro-ondes et ses conséquences pour la cuisson de la pomme,
- les précautions dans le choix du matériel culinaire et leur justification
- l'entretien du four et les règles de sécurité.

Vous avez à votre disposition la fiche technique de l'appareil du centre d'examen.

\* Les correcteurs vous préciseront en début d'épreuve l'explication technique que vous aurez à leur présenter.

**4. EVALUATION ORGANOLEPTIQUE**

Vous évalueriez la qualité gustative du potage à l'aide d'une grille (annexe 4). Vous proposerez éventuellement des solutions correctives.

|                                       |                           |          |               |
|---------------------------------------|---------------------------|----------|---------------|
| <b>BTS ECONOMIE SOCIALE FAMILIALE</b> |                           |          |               |
| Session 2002                          | Durée 3 h 30              | Unité E4 | Coefficient 5 |
| Code : 6                              | Techniques d'alimentation |          | Page 1/8      |

## ANNEXE 1

*La plupart des légumes cuisent à couvert avec un peu de beurre ou d'eau, celle-ci pouvant être remplacée par tout autre liquide : vin, cidre, bouillon, jus de tomates...*

*La cuisson « nature » avec juste un peu d'eau est idéale pour les légumes.*

*Si les légumes sont coupés en morceaux, remuez de temps en temps pour assurer une cuisson homogène.*

*Assaisonnez avec modération – les légumes conservent leurs sels minéraux – et plutôt en fin de cuisson.*

*Orientez-vous d'après les tableaux présentés ci-après. Mais sachez que le temps de cuisson dépendra de la qualité, de la fraîcheur, de la taille des légumes, de leur poids et de leur teneur en eau (un légume riche en eau cuit plus vite).*

*Cuire les pâtes ou le riz aux micro-ondes vous épargnera peut-être le lavage d'une casserole mais pas de temps. Ayez plutôt recours à la cuisson traditionnelle.*

| Légumes         | Quantité | Temps de cuisson | Observations   |
|-----------------|----------|------------------|--|
| CAROTTES        | 500 g    | 10 min           | Couper les carottes en rondelles. Les cuire à couvert avec 2 cuillerées à soupe d'eau.                           |
| CELERI RAVE     | 450 g    | 12 min           | Emincer le céleri et le faire cuire avec une noix de beurre dans un récipient couvert.                           |
| CHAMPIGNONS     | 500 g    | 7 min            | Cuire les champignons avec une cuillerée à soupe de jus de citron  |
| CHOU            | 500 g    | 9 min            | Emincer le chou et le faire cuire avec un peu de beurre dans un récipient couvert. Mélanger en cours de cuisson. |
| CHOU FLEUR      | 500 g    | 8 à 10 min       | Diviser le chou en bouquets. Cuire à couvert avec 3 cuillerées à soupe d'eau. Remuez en cours de cuisson.        |
| COURGETTES      | 500 g    | 6 à 8 min        | Couper les courgettes en rondelles fines et les cuire à couvert avec un peu de beurre. Laisser reposer.          |
| ENDIVES         | 500 g    | 5 min            | Emincer les endives et les cuire à couvert avec un peu de beurre et une pincée de sucre.                         |
| EPINARDS        | 500 g    | 7 min            | Cuire avec un peu de beurre dans une cocotte couverte.   |
| POIREAUX        | 500 g    | 8 à 10 min       | Emincer les poireaux et les cuire à couvert avec un peu de beurre. Remuer en cours de cuisson.                   |
| POIVRONS        | 500 g    | 5 min            | Emincer les poivrons et les cuire dans une cuillerée d'huile d'olive, à couvert. Remuer en cours de cuisson.     |
| POMMES DE TERRE | 500 g    | 10 à 12 min      | Cuire les pommes de terre entières (les piquer au préalable) dans un récipient couvert.                          |
| TOMATES         | 500 g    | 3 mn             | Piquer la peau des tomates puis cuire les fruits à couvert.  |

| Poisson   | Quantité          | Temps de cuisson   | Observations  |
|-----------|-------------------|--|---|
| SAUMON    | 2 darnes<br>300 g | 1 <sup>er</sup> côté : 2 min<br>2 <sup>ème</sup> côté : 1 min    | Faire étuver 1 échalote émincée dans 10 g de beurre, ajouter 1 cuillerée à soupe de vin blanc et le poisson. Laisser reposer après cuisson. |
| MERLAN    | 2 filets<br>260 g | 1 <sup>er</sup> côté : 1 min<br>2 <sup>ème</sup> côté : 30 sec.  | Cuire dans un récipient couvert avec 10 g de beurre, 1 échalote et 1 cuillerée à soupe de vin blanc. Laisser reposer.                       |
| CABILLAUD | 2 darnes<br>400g  | 1 <sup>er</sup> côté : 1 min 30<br>2 <sup>ème</sup> côté : 2 min | Cuire à couvert avec 10 g de beurre, 1 échalote et 1 cuillerée à soupe de vin blanc.  |

Extrait d'une notice d'utilisation  
d'une enceinte à micro-ondes

## ANNEXE 2

### Pommes au four

POUR 4 PERSONNES

**4 pommes,**  
**100 g de raisins secs,**  
**100 g de noisettes (facultatif),**  
**60 g de sucre,**  
**50 g de beurre,**  
**4 cl de rhum,**  
**1 pincée de cannelle (facultatif).**

MATÉRIEL

**1 robot mixer,**  
**1 petite cocotte avec couvercle,**  
**1 économe,**  
**1 vide-pomme.**

CUISSON : 10 mn

Faites tremper les raisins et les noisettes dans le rhum, avec le sucre dans une petite cocotte pendant 5 mn et mettez-les à cuire 3 à 4 mn.

Passez cette préparation au mixer et ajoutez le beurre en petits morceaux.

Réservez la pommade obtenue.

Pelez les pommes en les laissant entières. Evidez-les avec un vide-pomme.

Remplissez le trou formé, de la pommade aux raisins.

Disposez les pommes fourrées dans une cocotte, couvrez et faites cuire 6 mn.

Tournez le récipient en cours de cuisson.

3 à 4 min

6 min

### Compote de pommes

POUR 4 PERSONNES

**4 belles pommes,**  
**4 cuillerées à soupe de sucre,**  
**1 pincée de cannelle (facultatif),**  
**2 cuillerées à soupe d'eau,**  
**1 noix de beurre.**

MATÉRIEL

**1 cocotte en verre**  
**avec couvercle.**

CUISSON 6 mn

Pelez et videz les pommes. Coupez-les en quartiers. Mettez ces quartiers de fruits dans une cocotte avec le sucre, l'eau, la cannelle et le beurre. Couvrez et faites cuire 6 mn.

Laissez refroidir.

Vous pouvez servir la compote tiède avec des yaourts bien frais.

*Variante* : ajoutez des raisins secs ou un peu de poudre d'amandes. Préparez une compote moitié pommes, moitié poires. Vous pouvez aussi arroser de caramel.

6 min

## ANNEXE 3

### LISTE DE DENREES A DISPOSITION

|                 |                               |
|-----------------|-------------------------------|
| Légumes frais : | Citron                        |
|                 | Courgettes                    |
|                 | Laitue                        |
|                 | Pommes                        |
|                 | Pommes de terre               |
| Crémerie :      | Lait                          |
|                 | Œuf                           |
|                 | Crème                         |
|                 | Beurre                        |
| Épicerie :      | Maïzena                       |
|                 | Raisins secs                  |
|                 | Sucre                         |
|                 | Rhum                          |
|                 | Cannelle                      |
|                 | Sel                           |
|                 | Poivre                        |
|                 | Amandes en poudre et effilées |
| Surgelés :      | Champignons émincés           |

| Dénomination du produit ou de la préparation : |                    |  |  |  |  |
|--|--------------------|--|--|--|--|
| DEGUSTATION                                    | GUSTATION          | Texture (consistance)  | Craquante, croquante, croustillante, granuleux, Dure, sèche, épaisse, collante, pâteuse, Moelleuse, tendre fondante, onctueux, Homogène, lisse, fluide Déliée, cordée Fibreuse, visqueuse, élastique, Autres |  |  |
|  |                    | Saveur En bouche   | Equilibrée Harmonieuse Sans dominance Fin arôme, grossière Autres...   |  |  |
|  |                    | Arôme de beurre  | Agréable, Equilibré Sans dominance, aucun  |  |  |
|  |                    | Sel  | Trop salé, dominant, équilibré, sans dominance, fade, non salé   |  |  |
|  |                    | Poivre, Epices   | Dominant, Poivré, Agréable, Manque, Non épicé  |  |  |
|  |                    | Sucre  | Trop sucré, dominant, équilibré, manque, non sucré   |  |  |
|  |                    | Amertume   | Forte, légère, aucune  |  |  |
|  | AUDITION           | Texture Son et bruits  | Craquante, croquante Croustillante Autres...   |  |  |
| SENSIBILITE THERMIQUE                          | Température        | Agréable, Froid, tiède, Autres   |  |  |  |
| APPROCHE HEDONIQUE                             | Echelle à 9 points | Extrêmement agréable / excellent<br>Très agréable /très bon<br>Agréable /bon<br>Plutôt agréable /plutôt bon<br>Ni agréable, ni désagréable / acceptable<br>Plutôt désagréable /plutôt mauvais<br>Désagréable /mauvais<br>Très désagréable /très mauvais<br>Extrêmement désagréable / exécrable (immangeable) |  |  |  |

|   |   |
|---|---|
| Examen ou concours : ..... Série : .....<br>Spécialité/option : .....<br>Repère de l'épreuve : .....<br>Épreuve//sous-épreuve : .....<br>(Précisez, s'il y a lieu, le sujet choisi) | Si votre composition comporte plusieurs feuilles, numérotez-les et placez les intercalaires dans le bon sens. |
|---|---|

**LISTE QUANTITATIVE DES DENRÉES DEMANDÉES**

(Un exemplaire de cette liste est à remettre au jury au plus tard 45 min après le début de l'épreuve)  
 Ce document doit permettre au jury d'évaluer les quantités d'ingrédients nécessaires aux différentes réalisations composant chaque préparation.

- Pour les préparations choisies, préciser :
- le nom de la préparation
  - le nombre de personnes pour chacune d'elles.

| Lieu ou rayon d'achat | Dénomination des produits | Nom de la préparation culinaire | Nom de la préparation culinaire |
|-----------------------|---------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
|                       |                           | Quantité en kg ou L, ou pièce   | Quantité en kg ou L, ou pièce   |
|                       |                           |                                 |                                 |

Examen ou concours : .....

Série : .....

Spécialité/option : .....

Repère de l'épreuve : .....

Épreuve//sous-épreuve : .....

(Précisez, s'il y a lieu, le sujet choisi)

Si votre composition  
comporte plusieurs  
feuilles, numérotez-  
les et placez les  
intercalaires dans le  
bon sens.

### LISTE QUANTITATIVE DES DENRÉES DEMANDÉES

(Un exemplaire de cette liste est à remettre au jury au plus tard 45 min après le début de l'épreuve)

Ce document doit permettre au jury d'évaluer les quantités d'ingrédients nécessaires aux différentes réalisations composant chaque préparation.

Pour les préparations choisies, préciser :

- le nom de la préparation
- le nombre de personnes pour chacune d'elles.

| Lieu ou rayon d'achat | Dénomination des produits | Nom de la préparation culinaire | Nom de la préparation culinaire |
|-----------------------|---------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
|                       |                           | Quantité en kg ou L, ou pièce   | Quantité en kg ou L, ou pièce   |
|                       |                           |                                 |                                 |



## BAREME

### SUJET N° 6

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Proposition de préparations culinaires en rapport avec la situation | 10 points             |
| Démonstration   | 20 points             |
|   |                       |
| Liste des denrées pour la réalisation des préparations culinaires   | 5 points              |
|   |                       |
| Maîtrise des techniques   | 30 points             |
| Organisation du travail   | 10 points             |
| Hygiène et sécurité   | 10 points             |
|   |                       |
| Evaluation organoleptique :<br>- par le candidat<br>- par le jury   | 5 points<br>10 points |
| <b>Total</b>  | <b>100 points</b>     |