

LES SALADES
UN COCKTAIL DE VITAMINES DANS L'ASSIETTE

La feuille d'une plante est un véritable laboratoire de biochimie qui réalise synthèse et transformations des plus complexes. Les feuilles vertes, consommées fraîches, apportent à nos cellules toute une kyrielle de sels minéraux, de vitamines, d'oligoéléments et de chlorophylle. Elles sont riches en fibres et n'ont pratiquement aucun pouvoir calorique (ce sont les sauces qui les accompagnent qui apportent les calories). Les plantes feuillues, composées à 95 % d'eau, sont rafraîchissantes et excellentes pour la santé. En règle générale, les salades (les feuilles vertes encore davantage que les cœurs) contiennent beaucoup de vitamine C et de provitamine A ou carotène. Elles fournissent également des vitamines du groupe B. Les salades apportent aussi, en plus ou moins grande quantité magnésium, potassium, fer, calcium, soufre, phosphore, chlore, zinc, cuivre et manganèse...

La *mâche* est très riche en fer et ses fibres sont bien tolérées. On peut compter sur le *cresson* pour un bon apport en calcium. Le *pissenlit* est surtout riche en potassium ce qui lui donne des vertus diurétiques indéniables. Le *pourpier* renferme lui aussi de bonnes quantités de potassium, auquel s'ajoutent du magnésium et du fer. La *frisée* est surtout remarquable par sa richesse en fibres (notamment en cellulose) qui ont une action efficace sur le transit intestinal. La *laitue* est sédative et favorise le sommeil. On la nommait autrefois : «d'herbe des sages et des philosophes».

SAUCES : LAISSEZ PARLER VOTRE IMAGINATION

On peut utiliser des vinaigres de vin, de cidre, de framboise... , ou les remplacer par du jus de citron, d'orange ou de pamplemousse, ce qui est une bonne habitude puisque l'on apporte ainsi, même en très petite quantité, de la vitamine C. Il ne faut pas oublier la grande variété des huiles dont on dispose : olive, noix, maïs, noisette et tournesol.

Les produits laitiers, comme le yaourt ou le fromage blanc, la crème et même le lait concentré non sucré, permettent par ailleurs de préparer des sauces légères. On peut également ajouter de la moutarde et des fines herbes.

Quelques sauces sont merveilleusement adaptées à certaines salades : la *batavia* s'accompagne très agréablement d'une vinaigrette parfumée à l'estragon ou au roquefort. La *romaine* se marie délicieusement avec des lardons frits ou avec une sauce à l'estragon dans laquelle on ajoute un oeuf dur écrasé. La *chicorée frisée* se prépare avec des lardons, comme les *pissenlits*. On accommode la *scarole* avec de l'huile d'olive et de l'ail émincé. La *mâche* est préparée traditionnellement avec des betteraves rouges. Pour le *cresson*, une simple vinaigrette suffit, mais on peut aussi parsemer le plat de fromage râpé, roquefort, bleu ou parmesan.

Avec les sauces, on peut laisser libre cours à son imagination ! Selon l'adage, il faut quatre personnes pour accommoder une salade : un prodigue pour l'huile, un avare pour le vinaigre, un sage pour le sel et le poivre, un fou pour faire le mélange...

Anne LABAIE

Article extrait de "l'argus de la consommation, mai 1994".

BREVET PROFESSIONNEL CUISINIER	Feuille n° 8/11
Épreuve → U.20 – Technologies nouvelles et sciences de l'alimentation	

~~Ne rien inscrire dans cette partie~~

Échantillon: **HARICOTS VERTS ET FROMAGE EN SALADE**
DRESSAGE

Date, heure de prélèvement : 16/10/2002 à 10:00
 Date de réception labo: 17/10/2002
 Date d'analyse: 17/10/2002
 Lieu de prélèvement: Dans le local de préparation

T° produit / amb / récep : 20.0 °C / /
 Cadre de prélèvement.....: Autocontrôle

Conditions de prélèvement: Prélevé par nos soins

Date de préparation: 16/10/2002
 Contenant: Sur assiette
 Niveau d'élaboration: En cours de préparation /
 fabrication

Code famille:
 Technologie de fabrication:
 Conditionnement

État de division

État physique: Frais

Marque

Unité de vente

Code article

Aspect échantillon

Identification de lot

Date de fabrication

Fabricant

Date de conditionnement :

Date de livraison

Code fabricant

DLC ou DLUD

Code emballer

Date de retrait

Distributeur

Date de déconditionnement:

Référence origine

Germes recherchés	Résultats	Critères
MICROORGANISMES AÉROBIES 30°C /g ✓ AFNOR V 08-051	24 000 000	-
STAPHYLOCOQUES A COAGULASE POSITIVE 37°C /g	INF. 100	100
ANAÉROBIES SULFITO-RÉDUCTEURS 46°C /g ✓ AFNOR XPV 08-061	INF. 10	30
RECHERCHE DE SALMONELLA /25g	ABSENCE	ABSENCE
ESCHERICHIA COLI /g ✓ AFNOR V08-053	~ 15 000	100
BACTERIES LACTIQUES 30°C /g	26 000 000	-

Document extrait d'une analyse pour le compte d'un restaurant.

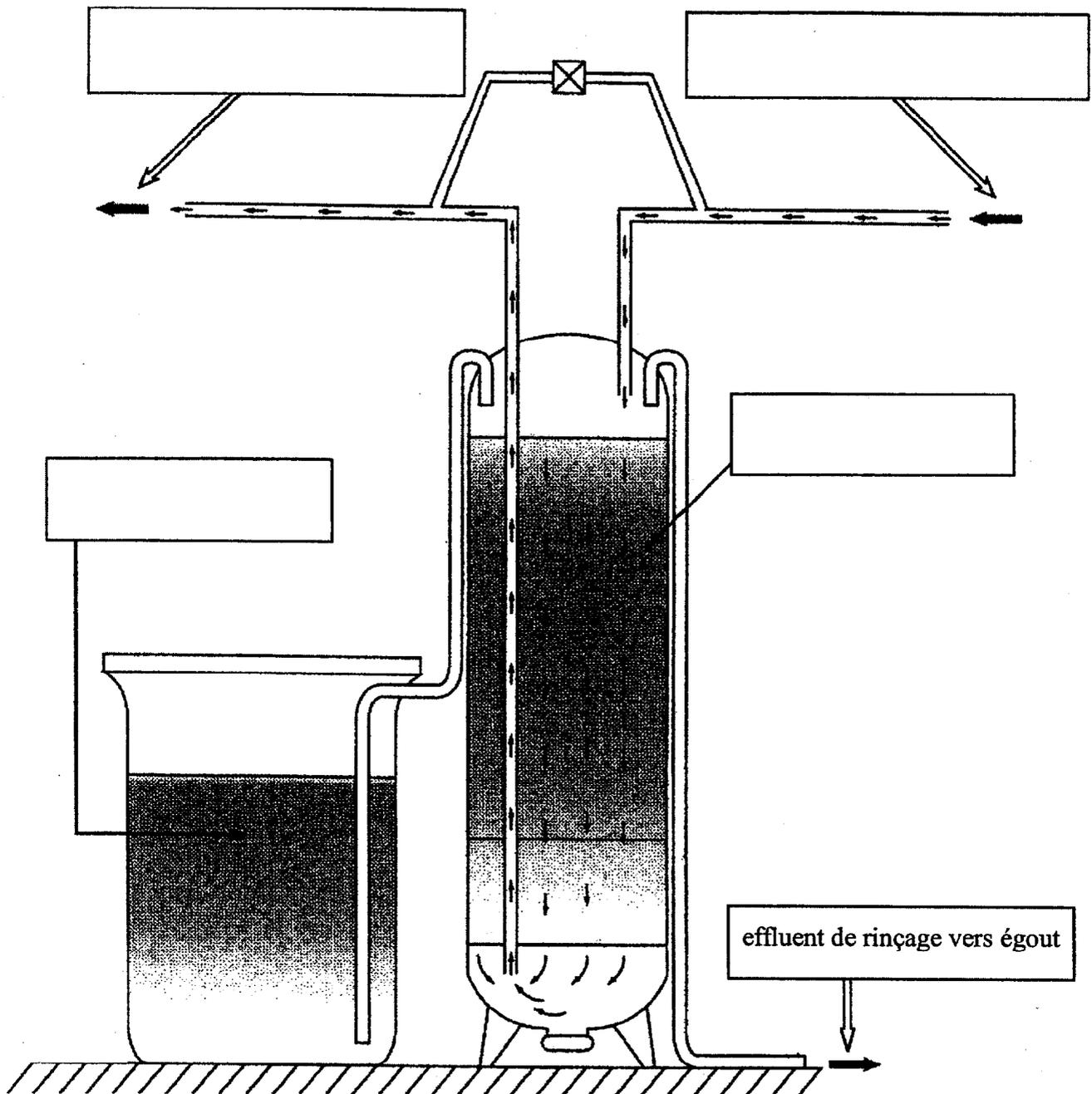
BREVET PROFESSIONNEL CUISINIER

Épreuve → U.20 – Technologies nouvelles et sciences de l'alimentation

Feuille n° 9/11

~~Ne rien inscrire dans cette partie~~

Schéma de fonctionnement d'un adoucisseur



D'après un document extrait de l'ouvrage :
"Sciences appliquées aux équipements et installations des locaux professionnels" publié aux éditions Foucher.

BREVET PROFESSIONNEL CUISINIER

Épreuve → U.20 – Technologies nouvelles et sciences de l'alimentation

Feuille n° 10/11

~~Ne rien inscrire dans cette partie~~

Étapes	Fonctionnement
Adoucissement
Saturation
Régénération

BREVET PROFESSIONNEL CUISINIER

Épreuve → U.20 – Technologies nouvelles et sciences de l'alimentation

Feuille n° 11/11

X.....

~~Ne rien inscrire dans cette partie~~