

CORRIGE

Ces éléments de correction n'ont qu'une valeur indicative. Ils ne peuvent en aucun cas engager la responsabilité des autorités académiques, chaque jury est souverain.

BREVET DE TECHNICIEN SUPERIEUR DIETETIQUE - SESSION 2007
ÉLÉMENTS DE CORRIGÉ

SUJET N° 5

Préparation A : potage de potiron pour 2 personnes

Liaison glucidique au choix : simple avec farine, amidon de maïs, fécule de pomme de terre.
à base de roux (même poids farine et MG à 80 % MG)

Liquide de cuisson : eau et/ou lait.

Éléments d'amélioration : oignon, lait, corps gras (margarine, crème, huile à goût), épices, herbes aromatiques ...

A vérifier dans BC et FT : quantités et qualités des CG mis en œuvre (rappel Énergie de la ration : 8,5 MJ). Beurre à éviter pour atteindre un bon équilibre des acides gras dans la ration.

Denrées	1P/PN	2 P/PN	2P/PB
Potiron	80 à 150 g	160 à 300 g	200 à 400 g
Oignon facultatif	Dont 25 à 30 g	Dont 50 à 60 g	Dont 65 g max
Lait UHT ½ écrémé	50 à 100 g	100 à 200 g	
Crème UHT 15 % MG	5 à 15 g	10 à 30 g	
Ou Margarine (beurre à éviter)	2 à 5 g	5 à 10 g	
Ou Huile T ou O	5 à 10 g	10 à 20 g	
Farine type 55	5 à 10 g	10 à 20 g	
Ou Amidon de maïs	2 à 6 g	4 à 12 g	
Ou Fécule de pomme de terre	2 à 6 g	4 à 12 g	
Sel, épices, herbes aromatiques	x	x	

Préparation B : tarte aux pommes sur compote pour 3 personnes

Denrées	1P/PN	3P/PN	3P/PB
Farine de blé type 55	20 à 30 g	60-75 g	
Margarine (P/2 de farine) (<i>Beurre à éviter</i>)	12 à 15 g	35 à 45 g	
Sel fin	x	X	
Pommes	100 à 150 g	300 à 450 g	400 à 550 g
Sucre	0 à 10 g de	0 à 30 g	
Ou Confiture ou gelée	glucides simples		
Citron (rôle anti-oxydant)	1/8	1/4	

Pour compléter la ration et apporter environ 80 g de glucides par personne :

Pain	20 à 50 g	Portions à moduler en fonction de la farine mise en œuvre dans la tarte, des légumes et de la prescription en glucides
Riz	30 à 40 g	
Laitue	30 à 50 g	A moduler pour satiété. Peu de glucides.
Tomate	100 à 200 g	A moduler pour satiété. Peu de glucides. Rend de l'eau à la cuisson.
Huile de colza	2 à 5 g	Portions à moduler en fonction du CG mis en œuvre dans la tarte.
Huile d'olive	2 à 5 g	
Yaourt nature	1 pot (125 g)	

Denrées	Quantités (g)		P (g)		L (g)		G (g)		Ca (mg)	
	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max
Laitue	30	50	0,4	0,6	0,1	0,15	0,4	0,7	11	19
Huile de colza	2	5	-	-	2	5	-	-	-	-
Poulet rôti	100		26		6		-		12	
Riz vapeur	30	40	2	2,6	0,2	0,3	23	32	3	4
Tomates Provençale	100	200	0,8	1,6	0,3	0,6	3,5	7	9	18
Huile d'olive	2	5	-	-	2	5	-	-	-	-
Yaourt nature	1 pot 125 g		5		1,5		6		215	
<u>Tarte aux pommes</u>										
Pommes	100	150	0,3	0,5	0,3	0,5	12	18	5	8
Farine type 55	25	30	2,5	3	0,3	0,4	18	21	4	5
Corps gras	12	15	-	-	10	12,5	-	-	2	4
Sucre ou confiture	0	10	-	-	-	-	0	10	-	-
Pain	20	50	1,6	4	0,2	0,5	11	28	5	12
Totaux			39	43	22,5	32,5	74	123	266	297

- **Commentaires sur les apports nutritionnels:**

Le repas doit représenter une énergie totale de 2975-3400 kJ et couvrir 35-40 % des AET.

Les glucides du repas doivent apporter environ 35 % des glucides totaux journaliers.

- les produits sucrés du repas peuvent représenter 0-2 % des AET
- faible apport lipidique

- **Intérêt(s) du menu proposé :**

- Présence de féculents de nature différente
- Présence d'aliments sources de fibres (végétaux crus / cuits – pain)
- Volume du repas permettant d'assurer la satiété.

Ce menu est l'occasion pour la diététicienne d'aborder avec ces patients des équivalences.

Équivalences glucidiques :

100 g de pâtes =

100g de riz

150 g de lentille (115 g en équivalence énergétique)

500 g de pomme de terre

100 g de pain =

65 g de biscottes

75 g de céréales pour petit déjeuner sans sucre ajouté