

# ÉPREUVE PROFESSIONNELLE DE SYNTHÈSE

SUJET N° 1

## MISE EN OEUVRE DE TECHNIQUES CULINAIRES

Durée : 3 heures

Coefficient : 2,5

Une association de cuisiniers de restauration collective en milieu scolaire (écoles primaires, collèges, lycées) organise un stage de formation en diététique ayant pour thème : « le Plan d'Accueil Individualisé (PAI) ».

Vous intervenez une journée sur la séquence concernant la maladie cœliaque, aussi bien pour la partie théorique que pratique. Un des objectifs de l'atelier est de réaliser des préparations à base de produits courants (restauration collective et familiale) de moindre coût que les produits diététiques.

### 1. REALISATIONS PRATIQUES : 38 points

*Dans le contexte de la prise en charge diététique de la maladie cœliaque en lycée, vous effectuerez les préparations suivantes :*

**Préparation A** : un potage associant potiron et légumes secs pour deux élèves.

**Préparation B** : un quatre-quart aux poires (pâte réalisée avec un œuf).

### 2. TRAVAIL ÉCRIT : 12 points

*Rédiger :*

- ☞ Le bon de commande des denrées nécessaires à ces préparations (**document-réponse 1**).
- ☞ La fiche technique ci-jointe (**document-réponse 2**).

#### *Documents joints*

*Annexe : Liste limitative des denrées disponibles (Annexe 1).*

*Liste des denrées courantes à disposition (Annexe 2).*

*Table de composition des aliments.*

*Document-réponse 1 : Bon de commande (2 exemplaires) :*

- 1 exemplaire à rendre avant la prise de denrées
- 1 exemplaire à rendre en fin d'épreuve.

*Document-réponse 2 : Fiche technique à compléter et à rendre en fin d'épreuve.*

# ANNEXE 1

## LISTE LIMITATIVE DES DENREES DISPONIBLES

### ÉPICERIE

Lentilles vertes  
Pois cassés

### LÉGUMES ET FRUITS FRAIS

Poires  
Potiron

Des produits courants (produits frais, crèmerie, épicerie, diététique...) sont à la disposition des candidats (annexe 2).

## ANNEXE 2

### LISTE DES DENRÉES CONSIDÉRÉES COMME COURANTES

#### PRODUITS FRAIS

Ail  
Citron  
Échalotes  
Persil  
Oignons

#### CRÉMERIE

Beurre doux  
Crème UHT à 30 % de MG  
Lait ½ écrémé UHT  
Margarine ordinaire et au tournesol  
Œufs extra-frais

#### ÉPICERIE

Amandes effilées et en poudre  
Bouillon déshydraté de volaille et de bœuf  
Cacao en poudre  
Café lyophilisé  
Chapelure  
Chocolat noir  
Concentré de tomate  
Confiture d'abricot, de fraise  
Court-bouillon déshydraté  
Épices en poudre : curry, paprika, cumin, coriandre, poivre, muscade, cannelle  
Épices entières : clous de girofle, grains de coriandre, anis étoilé, cumin, bâton de cannelle  
Extrait de café  
Extrait de fleur d'oranger  
Farine de blé type 55, type 45  
Fécule de pomme de terre  
Fruits confits  
Gelée de groseille  
Grand Marnier  
Herbes de Provence  
Huile d'arachide, de tournesol, d'olives  
Laurier  
Maïzena  
Moutarde forte  
Poudre à lever  
Raisins secs  
Rhum brun  
Sel fin, gros  
Sucre glace, semoule et morceaux et vanillé  
Thym  
Vanille liquide, gousse  
Vin blanc sec 12 % vol  
Vin rouge ordinaire  
Vinaigre de vin, balsamique, de cidre

#### PRODUITS SURGELÉS

Aneth  
Basilic  
Cerfeuil  
Ciboulette  
Coriandre  
Estragon

Liste revue en 2008

**Document-réponse 1** en deux exemplaires  
**BON DE COMMANDE**

N° d'anonymat

.....

Quantités demandées : Préciser kg, g, L, mL, 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 : 08DIE6MOT-1	Poste de la cuisinette :

**Document-réponse 1** en deux exemplaires  
**BON DE COMMANDE**

N° d'anonymat

.....

Quantités demandées : Préciser kg, g, L, mL, 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 : 08DIE6MOT-1	Poste de la cuisinette :
Page 5/6	

**Document-réponse 2**  
en 1 exemplaire  
**FICHE TECHNIQUE**

N° d'anonymat  
.....

**1 – Les conseils aux cuisiniers portent sur une lecture attentive de l'étiquetage des produits. Dans le cas de la maladie cœliaque, indiquer parmi les types d'aliments et de préparations de chaque rayon, deux exemples couramment disponibles en restauration collective que les cuisiniers ne doivent pas utiliser.**

Rayons	Type d'aliments et de préparations	Exemples de produits à ne pas utiliser
Crèmerie	Corps gras	-
	Entremets	-
	Fromages	-
	Laitages	-
Epicerie	Aides culinaires	-
	Epices et condiments	-
	Féculents	-
	Produits appertisés	-
	Produits sucrés	-
	Sauces et fonds	-
Surgelés	Légumes	-
	Poissons	-
	Pommes de terre	-
	Sorbets et glaces	-
	Viandes	-

**2 – Pour chacun des menus ci dessous (1<sup>ère</sup> semaine d'octobre, enfants en classes élémentaires), indiquer les ingrédients ou préparations inadaptés à la pathologie et les propositions de remplacement, en respectant la variété et l'équilibre du plan alimentaire.**

Jour	Menus normaux	Ingrédients ou préparations inadaptés	Propositions de remplacement
Lundi	Terrine de saumon Escalope de dinde poêlée Coquillettes au beurre Mimolette pomme		
Mardi	Carottes râpées vinaigrette Filet de grenadier au beurre citronné Ratatouille niçoise Crème de gruyère Gaufre au sucre		
Mercredi	Tarte au fromage Rôti de dindonneau Purée de potiron Edam Poire		
Jeudi	Salade mêlée vinaigrette Lasagnes de bœuf Velouté nature Compote à la framboise		
Vendredi	Poireaux vinaigrette Filet de colin sauce blanche Blé pilaf Carré de l'Est Orange		

Sujet de référence :	Date de l'épreuve :
Numéro de référence : 08DIE6MOT-1	Poste de la cuisinette :
	Page 6/6

Aliments (100 g)	KJ	eau	Prot.	Gluc.	G. S	G. C.	Fib.	Lip.	AGSat	AG MI	AG PI	CS	Na	Mg	P	K	Ca	Fe	vit. A	vit. E	Vit. C	Vit. B1	Vit. B2	vit. PP	vit. B5	vit. B6	vit. B12	vit. B9
Aliments (100 g)	Valeur énergétique métabolisable	Eau	Protides	Glucides disponibles	Glucides simples	Glucides complexes	Fibres Alimentaires	Lipides	Acides Gras saturés	AG monoinsaturés	AG poly insaturés	Cholestérol	Na	Mg	P	K	Ca	Fe	retinol et équivalent $\beta$ carotène	Tocophérol	Ac. Ascorbique	Thiamine	Riboflavine	Niacine	Acide pantothénique	Pyridoxal	Cyano cobalamine	Acide folique
	kJ	%	en g										en mg						en ER	en mg				en $\mu$ g				
<b>Viandes - Volailles</b>																												
agneau, côtelette, crue	866	68	15	0	0	0	0	16,5	8	6,3	0,77	78	75	16	170	320	9	2	0	0,15	0	0,13	0,18	4,3	1	0,2	1,5	3
agneau, côtelette, grillée	976	61	22,6	0	0	0	0	16	7,8	6,1	0,75	83	90	17	177	333	9	2,4	0	0,2	0	0,1	0,21	5	1	0,2	1,7	3
bœuf, entrecôte, grillée	850	62	24,3	0	0	0	0	11,8	5	5,6	0,47	70	50	21	180	320	8	2,6	0	0,4	0	0,07	0,3	6	1	0,3	2	16
bœuf, faux filet, grillé	700	64	28,1	0	0	0	0	6	2,6	2,7	0,27	60	60	25	240	400	6	3	0	0,3	0	0,09	0,3	4,5	0	0,4	2	15
bœuf, flanchet, cru	814	66	19,6	0	0	0	0	13	5,7	5,9	0,52	65	70	19	200	320	9	2,5	0	0,3	0	0,08	0,2	4,1	1	0,3	2	9
bœuf, flanchet, cuit	966	57	29,4	0	0	0	0	12,6	5,3	6	0,5	80	52	19	170	250	17	3,5	0	0,4	0	0,06	0,3	3	1	0,3	2	7
bœuf, rosbif, rôti	628	66	28	0	0	0	0	4,1	1,7	1,9	0,16	55	65	25	230	400	5	3,5	0	0,5	0	0,08	0,24	5	1	0,4	2	14
porc, côtelette, crue	878	65	19	0	0	0	0	15	5,8	6,8	1,3	80	69	21	166	285	9	1,3	0	0,1	m	0,74	0,19	4,2	1	0,43	1,2	4
porc, côtelette, grillée	1031	56	28	0	0	0	0	15	5,8	6,8	1,3	84	72	24	220	400	11	1,1	0	0	0	0,59	0,24	5,7	1	0,3	0,8	6
porc, filet, maigre, cru	475	74	21	0	0	0	0	3,2	1,3	1,5	0,28	65	125	25	230	420	8	1,2	0	0,1	m	1	0,26	4,3	1	0,45	0,7	4
porc, filet, rôti, maigre	667	65	28,8	0	0	0	0	4,8	1,7	2,2	0,58	73	65	25	290	540	9	1,5	0	0,1	0	0,9	0,4	4,7	1	0,4	0,6	6
veau, filet, cru	458	75	20,4	0	m	m	0	3	0,95	1,1	0,37	80	92	25	210	328	16	0,8	0	0,15	0	0,08	0,26	8,6	1	0,54	1,2	14
veau, filet, rôti	675	65	28,4	0	0	0	0	5,2	1,8	2	0,62	98	93	25	236	375	17	1,3	0	0,2	0	0,07	0,29	8,6	1	0,4	1,2	10
steak haché 15%, cru	850	65	18	0	m	m	0	14,7	6,2	7	0,59	63	62	19	186	300	9	2,3	0	0,7	0	0,08	0,2	3,9	0	0,38	2	10
steak haché 20%, cru	1044	61	17	0	0	0	0	20,4	8,6	9,7	0,82	69	68	18	140	270	7	1,8	0	0,19	0	0,06	0,18	4	0	0,35	2	8
steak haché 20%, cuit	1282	53	21	0	0	0	0	25	10,5	11,9	1	86	82	22	171	331	9	2,2	0	0,2	0	0,05	0,21	3,9	0	0,3	1,9	8
canard, rôti, viande	795	64	25	0	0	0	0	6	2,3	1,6	0,76	85	90	19	202	262	11	2,1	24	0	0	0,33	0,43	5,4	2	0,3	1,3	30
dinde, rôtie, viande	607	66	29,4	0	0	0	0	2,9	1	0,74	0,96	76	63	27	217	305	17	1,3	0	0	0	0,07	0,19	7	1	0,4	1,2	9
poule, avec peau, bouillie	1267	51	25,8	0	0	0	0	22,4	6,5	9	4,5	76	76	19	200	182	13	1,5	160	0,4	0	0,08	0,21	6,6	1	0,3	0,2	5
poulet, rôti	678	66	26,4	0	0	0	0	6,2	1,8	2,9	1,2	90	80	24	200	300	12	1,3	7	0,2	0	0,07	0,17	7,7	1	0,4	0,3	8
<b>Abats - Charcuteries</b>																												
foie, génisse, cru	568	70	21,1	3,5	0	3,5	0	4	1,5	0,64	0,84	300	96	17	358	325	7	7,2	10250	0,5	25	0,26	2,9	14	8	0,8	81	266
foie, génisse, cuit	642	64	23,6	3,8	0	3,8	0	4,7	1,8	0,68	1	290	102	18	388	346	7	7,7	11033	0,5	20	0,2	3	12	7	0,7	67	254
jambon cuit supérieur, découenné dégraissé	474	73	21	0,4	0,4	0	0	3	1,1	1,4	0,36	50	786	21	212	280	7	1	0	0,18	11	0,9	0,2	6	0	0,5	0,3	30
jambon de Bayonne, cru, découenné et dégraissé	803	56	26,3	0,3	0,3	0	0	9,5	3,4	4,5	1	66	2700	22	230	250	9	1,4	0	0,2	13	1,2	0,3	8,7	1	0,6	0,5	2
boudin noir, cuit	1695	43	14	3	m	m	0	38	13,4	17,3	4,6	130	860	13	71	180	50	22	0	0,2	0	0,04	0,1	1,2	1	0	0,4	5
pâté de campagne	1358	52	14,3	2,4	1,5	0,9	0	29	11	13	3,3	134	710	19	231	233	15	5,7	4200	0,3	6	0,31	0,78	8,7	m	0,3	6	160
quenelle de volaille	822	66	6,8	15	1	14	m	12	m	m	m	m	515	10	74	86	37	0,8	20	0,37	0	0,04	0,09	1,1	m	0,1	m	m
saucisse de Strasbourg	1257	56	12,6	1	0	1	0	27,7	10,2	12,7	3,3	64	1000	10	173	100	37	1	0	0,25	0	0,3	0,2	2,4	1	0,1	0,5	2
saucisson sec	1758	33	26,3	1,6	0,1	1,5	0	34,7	12,9	15,5	4,2	70	2100	16	242	160	11	1,3	0	0,3	0	0,57	0,28	5,1	1	0,4	1,9	3