

ÉPREUVE PROFESSIONNELLE DE SYNTHÈSE

MISE EN OEUVRE DE TECHNIQUES CULINAIRES

SUJET N° 2

Durée : 3 heures

Coefficient : 2,5

La maison de retraite « Les Rossignols » demande à un diététicien d'effectuer des vacances une journée par semaine. Celui-ci est chargé, en collaboration avec le cuisinier, d'élaborer de nouvelles préparations adaptées aux personnes âgées présentant souvent une dénutrition. Pour satisfaire les besoins spécifiques de ces personnes âgées, le diététicien s'attache à proposer des desserts enrichis en protéines, généralement bien consommés.

1. RÉALISATIONS PRATIQUES : 38 points

Dans ce contexte vous devez réaliser :

Préparation A : une tarte aux poireaux pour 3 à 4 personnes.

Préparation B : une préparation à base de lait et de féculent servie en dessert pour 2 personnes ; une portion apportera 10 g de protéines au minimum.

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

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

Liste des denrées considérées comme 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

BOUCHERIE/CHARCUTERIE

Lardons fumés

LEGUMES ET FRUITS FRAIS

Poireaux

EPICERIE

Riz
Semoule de blé
Tapioca
Poudre de lait écrémé

CREMERIE

Emmental râpé

Des produits courants (produits frais, crèmerie, épicerie, surgelés...) 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

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-2	Poste de la cuisinette :
Page 4/6	

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-2	Poste de la cuisinette :
	Page 5/6

Document-réponse 2 en 1 exemplaire
FICHE TECHNIQUE

N°
d'anonymat
.....

DÉNOMINATION DE LA PRÉPARATION B :

1) Calcul de la valeur nutritionnelle d'une portion

Ingrédients	Quantités g/mL	P g	L g	G g	Calcium mg
TOTAL Énergie..... kJ Soitkcal	--

2) Calcul du prix de revient

Denrées	Quantités g ml	Prix unitaire €	Coût €
			Total :

3) Dégager l'ensemble des intérêts que présente cette préparation :

- au niveau nutritionnel :

-
-
-

- autres :

Sujet de référence :	Date de l'épreuve :
Numéro de référence : 08DIE6MOT-2	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	Vit. A reteneur équivalent β carotène	Vit. E Tocophérol	Vit. C Ac. Ascorbique	Vit. B1 Thiamine	Vit. B2 Riboflavine	Vit. PP Niacine	Vit. B5 Acide pantothénique	Vit. B6 Pyridoxal	Vit. B12 Cyano cobalamine	Vit. B9 Acide folique
	KJ	%	en g									en mg						en ER	en mg				en µg					
Viandes - Volailles																												
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	0,59	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
Abats - Charcuteries																												
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