

ÉPREUVE PROFESSIONNELLE DE SYNTHÈSE

MISE EN OEUVRE DE TECHNIQUES CULINAIRES

SUJET N° 3

Durée : 3 heures

Coefficient : 2,5

Un centre climatique médical et scolaire accueille des enfants malades ou convalescents âgés de 6 à 15 ans.

Ces enfants sont atteints de pathologies digestives, métaboliques, allergiques ...

La cuisine du centre fonctionne en liaison froide réfrigérée et prépare des repas adaptés aux différentes pathologies.

Damien âgé de 14 ans est atteint d'une maladie coeliaque.

1. RÉALISATION PRATIQUE : 38 points

Dans ce contexte, vous êtes amenés à réaliser :

- **Préparation A** : un poulet basquaise* accompagné de riz servi au déjeuner, pour Damien.
- **Préparation B** : un biscuit roulé à la confiture (réalisé avec 2 œufs) pour le goûter des adolescents dont Damien.

* préparation braisée garnie de poivrons, tomates et oignons.

2. TRAVAIL ÉCRIT : 12 points

Rédiger :

- Le bon de commande des denrées nécessaires à ces préparations (**document- réponse 1**).
- La fiche technique de la préparation B (**document- réponse 2**).

Un exemplaire du bon de commande sera remis au jury avant le début du travail pratique, l'autre exemplaire sera rendu en fin d'épreuve avec la fiche technique.

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.

Sujet de référence : EPS TECHNIQUES CULINAIRES	Date de l'épreuve :
Numéro de référence 08DIE6MOT-3	Poste de la cuisinette :
	Page 1/6

ANNEXE 1

LISTE LIMITATIVE DES DENREES DISPONIBLES

BOUCHERIE

Cuisse de poulet

LEGUMES ET FRUITS FRAIS

Poivrons rouges
Poivrons verts

EPICERIE

Tomates entières
Riz long
Riz basmati

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

Sujet de référence : EPS TECHNIQUES CULINAIRES	Date de l'épreuve :
Numéro de référence 08DIE6MOT-3	Poste de la cuisinette :
	Page 2/6

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 en feuille
Maïzena
Moutarde forte
Poudre à lever
Raisins secs
Rhum brun
Sel fin, gros
Sucre glace, en poudre 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

Sujet de référence : EPS TECHNIQUES CULINAIRES	Date de l'épreuve :
Numéro de référence 08DIE6MOT-3	Poste de la cuisinette :
	Page 3/6

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 : EPS TECHNIQUES CULINAIRES	Date de l'épreuve :
Numéro de référence 08DIE6MOT-3	Poste de la cuisinette :
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 : EPS TECHNIQUES CULINAIRES	Date de l'épreuve :
Numéro de référence 08DIE6MOT-3	Poste de la cuisinette :
5 / 6	

Document-réponse 2 en 1 exemplaire
FICHE TECHNIQUE

N° d'anonymat

.....

ALIMENTATION SANS GLUTEN

1- Vérifier l'apport nutritionnel de la préparation B

Ingrédients	Quantités	P (g)	L (g)	Ca (mf)
Total en g ou mf				
Total en kJ				
Apport en kJ pour la préparation				
Apport en kJ par portion				

2. Proposer des exemples de préparation à base de céréales ou équivalents pour diversifier les menus de Damien

Céréales ou équivalent	DÉNOMINATIONS		
	Hors d'œuvre	Plats d'accompagnement	Desserts
1-	•	•	•
2-	•	•	•

Sujet de référence : EPS TECHNIQUES CULINAIRES	Date de l'épreuve :
Numéro de référence 08DIE6MOT-3	Poste de la cuisinette :
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 et 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	0,07	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