

1. NUTRITION (6 pts)

Les produits allégés ont actuellement une place non négligeable dans les rayons des petites et grandes surfaces et concernent de plus en plus les préparations culinaires élaborées à l'avance.

1.1. Calculer, à partir de l'annexe 1, l'apport énergétique de **ce plat** en détaillant vos calculs

1.2. Préciser les apports nutritionnels journaliers conseillés pour un adulte de référence de sexe féminin

1.3. Indiquer en pourcentage la part que doit représenter le repas du midi dans la ration alimentaire journalière d'un individu adulte

1.4. Le menu du déjeuner proposé en annexe 1 est le suivant :

MENU	APPORT ÉNERGETIQUE
- salade de mâche	45 kJ
- Pain	383 kJ
- Lasagne Océane	
- Yaourt	206 kJ

1.4.1 Reporter, dans le tableau, l'apport énergétique du plat cuisiné de lasagne calculé dans la question 1.1

1.4.2 Calculer l'apport énergétique total du menu.

1.4.3 Comparer l'apport énergétique de ce menu avec celui conseillé pour la femme de référence.

1.4.4 Indiquer si ce menu est équilibré du point de vue qualitatif en justifiant la réponse.

SUJET

**BACCALAURÉAT
PROFESSIONNEL
RESTAURATION**

Épreuve : E1 ÉPREUVE TECHNOLOGIQUE
Sous épreuve B1 – U12 :
SCIENCES APPLIQUÉES

Session : 2008

Coef : 1

Durée : 1 h 15

Repère : 0806-RESTB

Ce sujet comporte 7 pages

Page 1/7

2. QUALITÉ SANITAIRE (6 pts)

Après lecture de l'article de l'annexe 2 et de connaissances, répondre aux questions suivantes :

2.1. Indiquer l'action de la température sur les aliments :

lors de l'appertisation :

lors de la surgélation :

2.2. Énumérer deux autres conditions défavorables au développement des micro organismes :

-

-

2.3. Relever deux contrôles à effectuer avant l'utilisation :

de produits appertisés :

-

-

de produits surgelés :

-

-

2.4. Le mode d'emploi précise : « veillez au respect de la chaîne du froid » et « ne recongelez jamais un produit décongelé »

Justifier ces deux conseils

3. ÉQUIPEMENTS, LOCAUX ET AMBIANCES PROFESSIONNELS (5pts)

La cuisson à la vapeur d'eau, sans apport de matière grasse, permet de ne pas augmenter la valeur énergétique d'une préparation.

3.1 Citer deux avantages de la cuisson à la vapeur.

-

-

La qualité de l'eau permettant la cuisson à la vapeur est importante. Elle doit avant tout être potable et être faiblement minéralisée.

3.2 Définir une eau potable.

>

L'adoucisseur d'eau installé en amont des canalisations d'eau permet comme son nom l'indique « d'adoucir l'eau ».

3.3 Définir une eau douce .

>

3.4 Indiquer l'unité permettant de titrer l'eau.

>

A partir du schéma de l'**adoucisseur d'eau** en annexe 3

3.5 Citer le phénomène physico-chimique permettant de rendre l'eau plus douce.

>

3.6 Expliquer le principe de l'adoucissement de l'eau.

4. SÉCURITE, ERGONOMIE, SECOURISME (3pts)

Parmi les causes d'accidents du travail, les chutes sont nombreuses.

4.1. Citer deux causes possibles d'accidents de ce type, dans l'exercice de votre profession.

-

-

4.2.1 Donner la signification de PLS.

4.2.2. Indiquer l'intérêt de la mise en PLS.

4.2.3. Indiquer deux conduites à tenir par le secouriste après la mise en PLS de la victime.

-

-



Plat ligne et équilibre
Idée pour un menu léger

+ de LÉGUMES

MOINS DE **3%** DE MAT.GR.

Plus d'**1/3** des besoins quotidiens en PROTÉINES*

Lasagne Océane
Colin d'Alaska, Crevettes
Petits légumes

350g | 1 | 8 min
 personne micro-ondes
SURGELÉ

06.2008
 61730804A1



Salade de mâche
 À compléter avec du pain.

Lasagne Océane
Colin d'Alaska Crevette
Petits Légumes

Yaourt

C'EST BON DE SAVOIR

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g
Energie	
Protéines	7,8 g
Glucides	12,2 g
dont sucres	2,1 g
lipides	2,8 g
dont acides gras saturés	0,5 g
Sodium	224 mg
Fibres totales	1,4 g

*calculé selon les Valeurs Nutritionnelles de Référence.

Accueil - Nutrition

Surgelés, conserves, les aliments ont du talent !

Agnès Mignonac, diététicienne-nutritionniste

Septembre 2007

Appertisation, surgélation sont des modes de conservation qui font partie aujourd'hui de notre quotidien. A la maison ou en collectivité, ils offrent de nombreux atouts: la diversité, la disponibilité, la garantie d'une qualité constante... Peut-on pour autant les comparer aux produits frais ?

Une histoire d'hommes !

Appertisation et surgélation sont marquées par deux hommes: Nicolas Appert pour l'appertisation en 1795 et Clarence Birdeye pour la surgélation en 1929. Leurs mécanismes d'actions reposent sur l'utilisation de la chaleur et du froid. Le traitement thermique lors de l'appertisation permet une destruction ou une inhibition des micro-organismes, toxines, ou enzymes dont la multiplication altère la denrée conservée. L'appertisation permet des conservations de plusieurs années, à température ambiante, l'emballage étant totalement hermétique. La surgélation est un procédé de conservation à une température de - 18 °C. Le froid stoppe l'activité des corps vivants. Exigeant un matériel spécifique, elle permet ainsi une conservation des produits en toute sécurité (à condition bien sûr que la chaîne du froid ne soit pas rompue), pour un temps souvent plus limité que les conserves.

Mode d'emploi

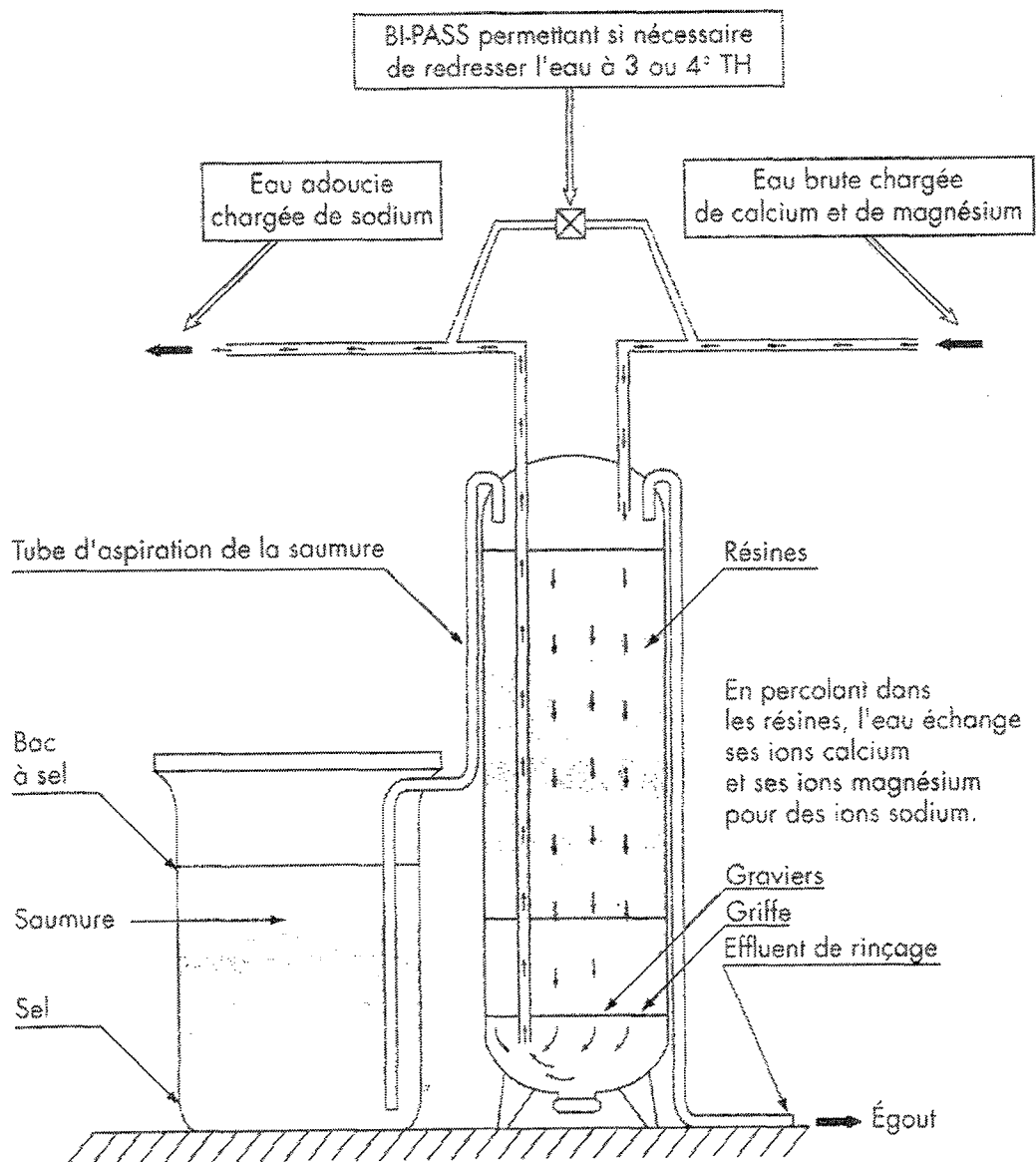
Conserve: Avant d'ouvrir une boîte appertisée, vérifiez la DLUO (date limite d'utilisation optimale).

La durée moyenne des conserves est de 3 ans; l'absence d'anomalies sur la boîte: bombée...; la propreté du couvercle: à essuyer avant ouverture; une fois ouverte, transvasez le contenu dans un autre récipient.

Surgelé: Veillez au respect de la chaîne du froid; surveillez la DLUO, qui varie de 9 mois (poissons) à 30 mois (fruits et légumes); respectez les temps de cuisson recommandés par le fabricant; ne recongelez jamais un produit décongelé.

<http://www.la-cuisine-collective.fr>

ANNEXE 3



Sciences Appliquées aux locaux et aux équipements professionnels
Edition Foucher