



SERVICES CULTURE ÉDITIONS
RESSOURCES POUR
L'ÉDUCATION NATIONALE

Ce document a été numérisé par le CRDP de Rennes

**pour la
Base Nationale des Sujets d'Examens de l'enseignement
professionnel**

Ce fichier numérique ne peut être reproduit, représenté, adapté ou traduit sans autorisation.

SESSION 2009

Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée

ÉPREUVE E2

ÉTUDE D'UNE SITUATION PROFESSIONNELLE

Ce sujet comporte 14 pages.

Toutes les calculatrices de poche, y compris les calculatrices programmables, alphanumériques ou à écran graphique, sont autorisées à condition que leur fonctionnement soit autonome et qu'il ne soit pas fait usage d'imprimante.

| | | |
|---|-----------|--|
| 1 ^{ère} partie : Technologie | 11 points | |
| 2 ^{ème} partie : Sciences appliquées | 9 points | |
| Total | 20 points | |

| | | | |
|---|--|-----------------|--|
| Session 2009 | | SUJET J/N | |
| Examen et Spécialité : Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée | | | |
| Intitulé de l'épreuve : E2 Étude d'une situation professionnelle | | | |
| Durée : 2 heures 30 minutes | | Coefficient : 3 | |
| | | Page 1/14 | |

Épreuve E2 : Étude d'une situation professionnelle

Sujet présenté sous forme de cahier-réponse, le candidat doit respecter les consignes suivantes :

- répondre uniquement sur les feuilles du cahier-réponse,
- ne pas dégrafer la liasse « sujet »,
- rendre la liasse « sujet » agrafée à la copie.

Situation professionnelle

Le centre de remise en forme de Saint-Tropez, situé sur la Côte d'Azur, propose une cuisine tendance autour des fruits et légumes frais.

Soucieuse du bien-être de ses clients, la direction en relation avec le chef de cuisine, le diététicien et le maître d'hôtel, informe la clientèle du centre sur les bienfaits et les limites de la consommation des produits végétaux.

| | | | |
|--|--|-----------------|--|
| <i>Session 2009</i> | | SUJET J/N | |
| <u>Examen et Spécialité :</u> Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée | | | |
| <u>Intitulé de l'épreuve :</u> E2 Étude d'une situation professionnelle | | | |
| Durée : 2 heures 30 minutes | | Coefficient : 3 | |
| | | Page 2/14 | |

Le chef vous propose une carte estivale allégée (de mai à septembre) dans laquelle figurent des soupes froides à base de légumes et de fruits (voir recettes).

Pour répondre aux attentes des clients, vous recensez toutes informations utiles sur la composition et la valeur nutritionnelle des mets servis afin de garantir une cuisine allégée et équilibrée.

| LE GASPACHO (4 personnes) | LE TARATO (4 personnes) |
|---|---|
| <p><u>Ingrédients</u></p> <p>Tomate 400 g Poivron jaune 80 g Poivron rouge 80 g Poivron vert 80 g Oignon 80 g Concombre 160 g Ail 10 g Cerfeuil 10 g Huile d'olive 20 g Vinaigre de Xères 20 g Mie de pain 120 g Assaisonnement PM</p> <p><u>Phases techniques :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Éplucher et laver les légumes. • Mixer le concombre et la mie de pain. • Ajouter les légumes et mixer. • Passer la soupe au chinois. • Assaisonner. • Servir frais accompagné d'une brunoise de poivron et de pluches de cerfeuil. | <p><u>Ingrédients</u></p> <p>Aubergine 1 kg Poivron rouge 160 g Citron 1 pièce Ail 20 g Cerfeuil 10 g Yaourt nature 160 g Huile d'olive 10 g Assaisonnement PM</p> <p><u>Phases techniques :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Laver les légumes. • Cuire au four pendant 40 minutes à 200 °C les aubergines, les envelopper de papier film pour ôter la peau après refroidissement. • Brûler le poivron sur la flamme, le peler, tailler en lanières fines. • Mixer la chair d'aubergine, avec l'ail, le jus de citron, le yaourt et l'huile d'olive. • Assaisonner. • Servir frais avec les lanières de poivron et les pluches de cerfeuil. |

Session 2009

SUJET J/N

Examen et Spécialité :

Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée

Intitulé de l'épreuve :

E2 Étude d'une situation professionnelle

Durée : 2 heures 30 minutes

Coefficient : 3

Page 3/14

TRAVAIL À FAIRE

1. Les légumes et les fruits frais (5 points).

1.1. Énumérer quatre critères de fraîcheur pour un légume ou un fruit frais.

-
-
-
-

1.2. L'étiquetage des fruits et légumes est réglementé, une étiquette doit porter certaines indications obligatoires (se reporter à l'étiquette ci-dessous).

| | | |
|--|---------------------------------|---|
| ORIGINE : PACA | PRODUIT NORMALISÉ CAT. EXTRA | Emb. Exp. G.A.E.C. des Lavandes 6 rue de la Tournière 06400 GRASSE SIREN : 452653112 Tél. : 04.50.68.10.20 |
| PRODUIT : VARIÉTÉ : <i>Solanum lycopersicum esculentum</i> | TOMATE | |
| CALIBRE : 77 - 82 | NOMBRE ou MASSE NETTE 5 kg | M.I.N. Marseille Sud BAT E 2 C Tél. : 04.50.10.10.10 |

1.2.1. Relever le nom du produit.

-

1.2.2. Indiquer la couleur réglementaire de cette étiquette en justifiant la réponse.

-

1.2.3. Compléter le tableau suivant à partir de l'étiquette.

| Producteur | Expéditeur |
|------------|------------|
| | |

| | | | |
|--|--|-----------------|--|
| <i>Session 2009</i> | | SUJET J/N | |
| <u>Examen et Spécialité :</u> Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée | | | |
| <u>Intitulé de l'épreuve :</u> E2 Étude d'une situation professionnelle | | | |
| Durée : 2 heures 30 minutes | | Coefficient : 3 | |
| | | Page 4/14 | |

1.2.4. Indiquer l'origine du produit en complétant le tableau à partir des informations mentionnées sur l'étiquette.

| | |
|----------------|------------------------------------|
| Pays d'origine | Région d'origine en toutes lettres |
| | |

1.3. Pour agrémenter les soupes froides proposées, le chef a pour habitude d'utiliser des graines germées.

Citer deux exemples de graines germées couramment utilisées.

-
-

1.4. Le chef sert aussi sur la carte allégée estivale des soupes froides à base de fruits en dessert.

Choisir deux fruits et proposer pour chacun d'eux la technique mise en œuvre pour réaliser une recette adaptée.

| Fruit frais | Technique |
|---|-----------|
| <p><i>rouge</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • | |
| <p><i>à noyau</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • | |

| | | |
|--|------------------------|------------------|
| <i>Session 2009</i> | | SUJET J/N |
| <p><u>Examen et Spécialité :</u> Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée</p> | | |
| <p><u>Intitulé de l'épreuve :</u> E2 Étude d'une situation professionnelle</p> | | |
| Durée : 2 heures 30 minutes | Coefficient : 3 | Page 5/14 |

1.5. La production des végétaux s'effectue de différentes façons.

1.5.1. Donner dans la case la signification du sigle.



| |
|-------|
| |
|-------|

1.5.2. Citer trois engagements que doit respecter le producteur certifié AB.

-
-
-

2. Le chef emploie des additifs alimentaires dans la cuisine allégée pour limiter ou réduire les apports de graisse et de sucre (2 points).

2.1. Définir le terme *édulcorant*.

-

2.2. Citer les deux catégories d'édulcorant.

-
-

| | | | |
|--|--|-----------------|--|
| Session 2009 | | SUJET J/N | |
| <u>Examen et Spécialité :</u> Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée | | | |
| <u>Intitulé de l'épreuve :</u> E2 Étude d'une situation professionnelle | | | |
| Durée : 2 heures 30 minutes | | Coefficient : 3 | |
| | | Page 6/14 | |

3. Le chef évite d'utiliser de la matière grasse pour cuire les aliments et lier les sauces (4 points).

3.1. Citer deux modes de liaison utilisés fréquemment en cuisine allégée en précisant la technique et son intérêt en cuisine allégée.

| <i>Mode de liaison et technique</i> | <i>Intérêt</i> |
|-------------------------------------|----------------|
| | |
| | |

3.2. Citer deux procédés de cuisson particulièrement adaptés à la cuisine allégée.

| <i>Cuisson</i> | <i>Technique</i> | <i>Intérêt</i> |
|----------------|------------------|----------------|
| | | |
| | | |

CRDP de l'académie de Rennes

| | | | |
|--|--|------------------------|--|
| <i>Session 2009</i> | | SUJET J/N | |
| <u>Examen et Spécialité :</u> Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée | | | |
| <u>Intitulé de l'épreuve :</u> E2 Étude d'une situation professionnelle | | | |
| Durée : 2 heures 30 minutes | | Coefficient : 3 | |
| | | Page 7/14 | |

Le directeur du centre de remise en forme vous demande de :

- vous informer sur l'évolution des consommations alimentaires des adultes en France métropolitaine,
- maîtriser les notions de base de « cuisine allégée » à présenter aux clients pour qu'ils puissent prolonger les bienfaits de leur séjour au centre,
- participer au choix des soupes froides de la prochaine carte estivale de l'établissement.

TRAVAIL À FAIRE

1. Évolution des consommations des adultes en France métropolitaine (1,1 pt).

Traiter les questions ci-dessous à partir des résultats de l'enquête INCA 2 (2005-2006) présentée en ANNEXE.

1.1. Relever dans le document (cf. ANNEXE) l'objectif de l'enquête INCA 2.

•

1.2. Présenter les changements observés dans le comportement alimentaire des adultes.

| Évolution des consommations des adultes entre INCA 1 et INCA 2 | |
|--|----------|
| Tendance de la consommation | Produits |
| Diminution | - |
| | - |
| | - |
| | - |
| | - |
| Augmentation | - |
| | - |
| | - |
| Stabilité | - |

| | | | |
|--|--|-----------------|--|
| Session 2009 | | SUJET J/N | |
| <u>Examen et Spécialité :</u> | | | |
| Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée | | | |
| <u>Intitulé de l'épreuve :</u> | | | |
| E2 Étude d'une situation professionnelle | | | |
| Durée : 2 heures 30 minutes | | Coefficient : 3 | |
| | | Page 8/14 | |

2. Notions de base de « cuisine allégée » à présenter aux clients (1 pt).

2.1. Définir la « cuisine allégée » en cochant la proposition exacte.

- Cuisine hyperénergétique
- Cuisine hypoénergétique

2.2. Présenter les constituants énergétiques contenus dans les aliments en complétant le tableau ci-dessous.

| Constituant énergétique | Apport énergétique en kJ.g ⁻¹ |
|-------------------------|--|
| | |
| | |
| | |

2.3. Citer les deux constituants énergétiques dont le professionnel de cuisine allégée doit réduire l'apport.

-
-

2.4. Entourer le nom de la réaction chimique qui permet la libération de l'énergie dans les cellules de l'organisme.

Coction Émulsion Osmose Oxydation

3. Choix des soupes froides allégées pour la carte estivale (6,9 pts).

Sachant que l'apport énergétique de la portion doit être inférieure à 450 kJ, vous devez faire une étude comparative du gaspacho et du tarato afin de déterminer si ces potages peuvent être retenus pour la carte de la saison estivale.

3.1. Comparaison de la composition des soupes.

| Session 2009 | | SUJET J/N | |
|---|--|-----------------|--|
| Examen et Spécialité : Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée | | | |
| Intitulé de l'épreuve : E2 Étude d'une situation professionnelle | | | |
| Durée : 2 heures 30 minutes | | Coefficient : 3 | |
| | | Page 9/14 | |

3.1.1. Identifier la partie de la plante utilisée pour réaliser ces soupes (*pour répondre cocher les cases correspondantes*).

| Soupes | Ingrédients | Partie de la plante utilisée | | | | | |
|----------|-------------|------------------------------|---------|-------|-------|--------|------|
| | | Bulbe | Feuille | Fleur | Fruit | Graine | Tige |
| Gaspacho | Ail | | | | | | |
| | Cerfeuil | | | | | | |
| | Concombre | | | | | | |
| | Oignon | | | | | | |
| | Poivron | | | | | | |
| | Tomate | | | | | | |

| Soupes | Ingrédients | Partie de la plante utilisée | | | | | |
|--------|-------------|------------------------------|---------|-------|-------|--------|------|
| | | Bulbe | Feuille | Fleur | Fruit | Graine | Tige |
| Tarato | Ail | | | | | | |
| | Aubergine | | | | | | |
| | Cerfeuil | | | | | | |
| | Citron | | | | | | |
| | Poivron | | | | | | |

3.1.2. Citer les quatre principaux constituants moléculaires des ingrédients d'origine végétale.

-
-
-
-

3.1.3. Indiquer deux avantages de l'huile d'olive ajoutée à ces soupes.

- Avantage nutritionnel (*1 élément de réponse*)
- Avantage organoleptique (*1 élément de réponse*)

| | | | |
|---|--|------------------------|--|
| <i>Session 2009</i> | | SUJET J/N | |
| <u>Examen et Spécialité :</u> | | | |
| Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée | | | |
| <u>Intitulé de l'épreuve :</u> | | | |
| E2 Étude d'une situation professionnelle | | | |
| Durée : 2 heures 30 minutes | | Coefficient : 3 | |
| | | Page 10/14 | |

3.1.4. Compléter le tableau ci-dessous, à partir de la fiche technique (partie « Technologie »), afin de présenter un ingrédient spécifique du gaspacho.

| Ingrédient d'origine céréalière | Constituant principal | Rôle dans l'organisme |
|---------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| | | |

3.1.5. Compléter le tableau ci-dessous, à partir de la fiche technique (partie « Technologie »), afin de présenter deux ingrédients spécifiques du tarato.

| Ingrédient | | Constituant caractéristique | Rôle dans l'organisme |
|-------------------|---|-----------------------------|-----------------------|
| D'origine animale | - | - | |
| | - | - | |
| Agrume | - | Vitamine | |

3.1.6. Calculer l'apport énergétique d'une portion de soupe (*noter les calculs sur la copie*).

Aux quantités d'ingrédients énumérés dans la partie « Technologie » du sujet, correspondent les apports énergétiques suivants :

- Gaspacho : 1 760 kJ
- Tarato : 1 680 kJ

- Apport énergétique d'une portion de gaspacho :

- Apport énergétique d'une portion de tarato :

| | | |
|--|------------------------|-------------------|
| <i>Session 2009</i> | | SUJET J/N |
| <u>Examen et Spécialité :</u> Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée | | |
| <u>Intitulé de l'épreuve :</u> E2 Étude d'une situation professionnelle | | |
| Durée : 2 heures 30 minutes | Coefficient : 3 | Page 11/14 |

3.2. Comparaison des différentes opérations réalisées au cours de la préparation des soupes en vue d'identifier les modifications physico-chimiques.

3.2.1. Relier chaque nom de soupe aux deux opérations de réalisation correspondantes.

| Soupe | Opération de réalisation |
|----------|--|
| Gaspacho | ▪ Sans cuisson ▪ Avec cuisson |
| Tarato | ▪ Sans réfrigération ▪ Avec réfrigération |

3.2.2. Indiquer les modifications physico-chimiques subies par les végétaux au cours de la cuisson.

- Effet sur l'eau de constitution :
- Effet sur les vitamines :
- Effet sur les fibres :

3.3. Conclusion de l'étude comparative pour justifier le choix du gaspacho et du tarato en cuisine allégée.

| | | | |
|--|--|-----------------|--|
| <i>Session 2009</i> | | SUJET J/N | |
| <u>Examen et Spécialité :</u> Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée | | | |
| <u>Intitulé de l'épreuve :</u> E2 Étude d'une situation professionnelle | | | |
| Durée : 2 heures 30 minutes | | Coefficient : 3 | |
| | | Page 12/14 | |

3.3.1. Citer des arguments communs aux deux soupes, en complétant le tableau ci-dessous.

| Qualité | Arguments communs au gaspacho et au tarato |
|----------------|--|
| Énergétique | <i>Un élément de réponse</i> - |
| Nutritionnelle | <i>Deux éléments de réponse</i> - - |
| Organoleptique | <i>Un élément de réponse</i> - |

3.3.2. Citer d'autres arguments spécifiques à chaque soupe, en complétant le tableau ci-dessous.

| Qualité | Gaspacho | Tarato |
|----------------|---|---|
| Nutritionnelle | <i>Deux éléments de réponse</i> - - | <i>Deux éléments de réponse</i> - - |
| Organoleptique | <i>Un élément de réponse</i> - | <i>Un élément de réponse</i> - |

| | | |
|--|------------------------|-------------------|
| <i>Session 2009</i> | | SUJET J/N |
| <u>Examen et Spécialité :</u> Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée | | |
| <u>Intitulé de l'épreuve :</u> E2 Étude d'une situation professionnelle | | |
| Durée : 2 heures 30 minutes | Coefficient : 3 | Page 13/14 |

ANNEXE

Évolution des consommations des adultes en France métropolitaine.

Les études de l'AFSSA* :

INCA** 1 (1998-1999) et INCA 2 (2005-2006)

Ces deux études, menées à sept ans d'intervalle, ont permis de récolter les consommations alimentaires sur une semaine, répertoriées à partir d'un échantillon de personnes âgées de 3 à 79 ans.

Entre 1999 et 2007, on observe chez les adultes une diminution de la consommation en produits laitiers, en boissons alcoolisées, en viandes et abats, en sucre et dérivés du sucre (sucre, confiture, miel, confiserie). Si l'ensemble des produits sucrés et des produits laitiers tend à diminuer, on note néanmoins au sein de cette catégorie de produits une augmentation de la consommation des glaces. La consommation en produits céréaliers reste stable, mais le type de produits céréaliers a évolué : baisse de la consommation de pain et augmentation de la consommation de riz. La consommation des fruits a augmenté chez les adultes comme chez les enfants. Les enfants (3-14 ans) suivent les mêmes tendances globales que les adultes, avec quelques nuances : une augmentation de la consommation en compotes et en fruits cuits, pas en fruits frais, et une baisse de la consommation en pâtisseries, viennoiseries et biscuits sucrés.

Pour plus d'informations sur la méthodologie et les résultats des enquêtes INCA 1 et INCA 2 :
<http://www.afssa.fr/index.htm>

*AFSSA : Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments.

**INCA : Individuelle de Consommation Alimentaire.

Source : <http://fondation.nestle.fr>

| Session 2009 | | SUJET J/N | |
|--|--|-----------------|--|
| <u>Examen et Spécialité :</u> Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée | | | |
| <u>Intitulé de l'épreuve :</u> E2 Étude d'une situation professionnelle | | | |
| Durée : 2 heures 30 minutes | | Coefficient : 3 | |
| | | Page 14/14 | |