



SERVICES CULTURE ÉDITIONS
RESSOURCES POUR
L'ÉDUCATION NATIONALE

Ce document a été numérisé par le CRDP de Bordeaux pour la
Base Nationale des Sujets d'Examens de l'enseignement professionnel.

Campagne 2010

BREVET DE TECHNICIEN SUPÉRIEUR DIÉTÉTIQUE

SESSION 2010

ÉPREUVE PROFESSIONNELLE DE SYNTHÈSE

MISE EN OEUVRE DE TECHNIQUES CULINAIRES

Sujet 4

Durée : 3 heures

Coefficient : 2,5

La société FHOREC, organisme de formation en restauration collective, propose dans son catalogue 2010 un stage de cuisine diététique.

L'un des thèmes abordés est intitulé " Comment cuisiner frais sans sel ajouté ? ". Une diététicienne co-anime avec un cuisinier cet atelier pratique dont les principaux objectifs sont de :

- proposer des techniques et astuces pour développer les saveurs en substitution du sel,
- repérer la présence de sel dans les produits habituellement utilisés en restauration collective.

1. RÉALISATIONS PRATIQUES (38 points)

Dans ce contexte, il vous appartient de réaliser pour des adultes les préparations suivantes :

Préparation A : En entrée, pour trois personnes, un trio de crudités présentées en bâtonnets accompagné d'une sauce au fromage blanc (les légumes sont plongés dans la sauce lors de la dégustation).

Préparation B : En plat principal, un braisé de dindonneau basquaise (viande braisée avec poivrons, oignons, tomates) accompagné de pommes de terre pour 1 personne.

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 à disposition (**ANNEXE 2**).

Tables de composition des aliments (**ANNEXES 3 et 4**).

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 DENRÉES DISPONIBLES

BOUCHERIE

Dindonneau à braiser sans os

LÉGUMES ET FRUITS FRAIS

Poivrons rouges
Carottes
Radis
Concombre
Ciboulette
Pommes de terre
Tomates

CRÉMERIE

Fromage blanc 20% MG

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

ANNEXE 2

LISTE DES DENRÉES À DISPOSITION

PRODUITS FRAIS

Ail
Citron
Échalotes
Persil
Oignons

CRÉMERIE

Beurre doux
Crème UHT à 30 % de MG
Lait ½ écrémé UHT
Lait écrémé en poudre
Margarine au tournesol
Œufs extra frais

ÉPICERIE

Amandes effilées et en poudre
Bouillon déshydraté de volaille et de bœuf
Cacao en poudre non sucré
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, cumin
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
Herbes de Provence
Huile d'arachide, de tournesol, d'olives, de colza
Laurier, fenouil
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

PRODUITS SURGELÉS

Basilic, Cerfeuil, Ciboulette, Estragon

PRODUITS DIÉTÉTIQUES

Édulcorant poudre thermostable
Poudre de protéine
Préparation diététique de type farine pour pain et pâtisserie sans gluten

Liste revue en 2010

Document-réponse 1 en deux exemplaires
BON DE COMMANDE

N° d'anonymat

Quantités demandées : Préciser kg, g, L, mL, pièce, unité, ...

Type d'alimentation :

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
Base Nationale des Sujets d'Examens Enseignement Supérieur réseau SCEREN								

Sujet de référence :	Date de l'épreuve :
Numéro de référence :	Poste de la cuisinette :
10DIE6MOT4	Page 4/11

Quantités demandées : Préciser kg, g, L, mL, pièce, unité, ...

Type d'alimentation :

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

Document-réponse 2
en 1 exemplaire
FICHE TECHNIQUE

N° d'anonymat

.....

1. Dans l'annexe 2 repérer et recopier, ci-dessous, les denrées à suspecter ou à écarter dans le cadre d'une cuisine sans sel ajouté.

--

2. Présenter différents modes de cuisson d'une viande et les conseils et adaptations possibles pour des préparations sans sel d'ajout.

	Définition de la technique de base et ingrédients mis en oeuvre	Conseils et adaptations (choix d'ingrédients, d'assaisonnement...)
A la vapeur		
En sauté		
En braisé		
En ragoût		

Base Nationale des Sujets d'Examens Enseignement Supérieur / SCEREN

ANNEXE 3

COMPOSITION DE CERTAINS PRODUITS EN COMPLÉMENT À LA TABLE DE COMPOSITION DES ALIMENTS

PRODUITS	PROTIDE S	LIPIDES	GLUCIDE S	Na	K	Ca	OBSERVATIONS COMPLÉMENTAIRES
	en g pour 100 g ou 100 mL			en mg pour 100 g			
Lait sec écrémé non sucré (Régilait)	35,5	0,8	51,7	1 200	2 000	1 500	Sans saccharose
Lait croissance nature (Candia)	2,7	2,7	6,8	39	138	115	Fer = 1,4 mg
Lait Matin léger 1/2 écrémé (Lactel)	3,2	1,5	4,8	40		120	Lactose < 0,5g
Lait sec DIARGAL (Gallia)	14,7	20,3	59,7	300	600	450	Sans lactose
Lait sec AL 110 (Nestlé)	14	25	55,5	170	600	450	Sans lactose enrichi en fer 4,4 mg/100 g
Lait sec O-LAC (Mead-Johnson)	11	28	56	160	570	430	Sans lactose
Nesvital poudre (Nestlé)	87,2	1,8	<0,3	60	NC	1 400	Protéines de lait
Protifar plus (Nutricia)	89	2	<1,5	NC	NC	NC	Goût neutre
Liprocil (Nestlé)	-	100	-	-	-	-	80 % T.C.M. + A.G.E.
Caloreen (Nestlé)	0	0	95	40	NC	NC	Dextrine-Maltose
Céréal Instant (Fresenius)	8,8	1,2	81,3	0	150	500	Epaississant
Clinutren poudre (Nestlé)	0	0	100	<200	NC	NC	Epaississant instantané à froid et à chaud
Fleur de Maïs (Maizena)	0,4	0,6	87	4	4	NC	
Préparation de type farine pour pain et pâtisserie (Rite Diet)	0,3	0,3	90	8	26	NC	Hypoprotidique sans gluten
Préparation de type Biscotte (Aproten)	< 1	6	86	< 40	60	0	Hypoprotidique sans gluten
Pâtes à potage - spaghetti (Rite Diet)	0,5	1,5	85,5	< 100	< 20	40	Hypoprotidique sans gluten
Préparation de type pain de mie tranché (Valpiform)	4,5	3,9	48,1	NC	NC	NC	Sans gluten salé
Coquillettes (Schar)	9	2,5	73,6	100	-	-	
Légumes homogénéisés							
Haricots verts (Guigoz)	1,8	0,8	9,3	56	123	50	Sans sel ajouté
Jardinière de légumes (Guigoz)	1	0,5	9,8	130	113	19	
Carottes (Guigoz)	0,6	0,2	6	35	214	27	
Fruits homogénéisés							
Vitamine C (en mg)							
Compote homogénéisée pomme-coing (Blédina)	0,3	0,2	12,2	10	NC	NC	10
Compote homogénéisée pommes-Bananes (Blédina)	0,3	0,3	14,3	10	NC	NC	10
Compléments oraux							
Fortimel Extra (Nutricia) Contenance:200mL	10	5,3	15,6	50	200	280	Parfum:vanille, chocolat, moka, fraise, abricots, fruits de la forêt, neutre
Fortimel sans lactose (Nutricia) Contenance:200mL	10	3,5	14,7	45	170	270	Parfum: vanille, chocolat, moka,caramel
Clinutren 1.5 (Nestlé) Contenance:200mL	5,5	5	21	80	170	80	Parfum: vanille, chocolat, fraise, café, banane, abricot
Ressource 2.0 fibres (Fresenius) Contenance:200mL	9	8,7	21,4	90	180	NC	Parfum:vanille, chocolat, café, fruits des bois
Clinutren Fruit (Nestlé) Contenance:200mL	4	0	27	15	45 à 60	55	Parfum:Orange,pamplemousse, poire-cerise,framboise-cassis
Fortimel crème (Nutricia) Contenance: 125 ou 200g	10	5	19	75	215	200	Vanille, chocolat, moka, banane, fruits de la forêt
Forti Yog (Nutricia) Contenance:200mL	6	5,8	18,7	105	201	108	Texture yaourt vanille-citron, framboise, pêche-orange
Delical Potage HP (LNS) Contenance:200mL	7	4	9	250	110	10	Sans lactose
Delical Mixé HP/HC (LNS) Contenance:300g	9	8,8	13,5	180 (moyenne)	190 (moyenne)	50 (moyenne)	

* NC = non connu

Aliments (100 g)	en mg															en ER						en mg											en µg			
	kJ	eau	Prot.	Gluc.	G. S	G. C	Fib.	Lip.	AG Sat	AG MI	AG PI	CS	Na	Mg	P	K	Ca	Fe	Vit. A rétinol et équivalent β carotène	Vit. E	Vit. C	Vit. B1	Vit. B2	Vit. PP	Vit. B5 Acide panthénique	Vit. B6 Pyridoxal	Vit. B12 Cobalamine	Vit. B9 Acide folique								
																													en g						en mg	
Viandes - Volailles																																				
agneau, côtelette, crue	866	68	15	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	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	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	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	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	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	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	15	5,8	6,8	1,3	80	69	21	166	285	9	1,3	0	0,1	0	0,59	0,24	5,7	1	0,3	0,8	6									
porc, côtelette, grillée	1031	56	28	0	0	0	15	5,8	6,8	1,3	84	72	24	220	400	11	1,1	0	0	0	0,74	0,19	4,2	1	0,43	1,2	4									
porc, filet, maigre, cru	475	74	21	0	0	0	3,2	1,3	1,5	0,28	65	125	25	230	420	8	1,2	0	0,1	0	1	0,26	4,3	1	0,45	0,7	4									
porc, filet, rôti, maigre	667	65	28,8	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	0	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	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	0	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	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	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	6	2,3	1,6	0,76	85	90	19	202	262	11	2,1	0	0	0	0,33	0,43	5,4	2	0,3	1,3	30									
dinde, rôtie, viande	607	66	29,4	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	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	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																																				
lardons fumés crus	1236	53,2	16,2	0,6	0,5	0	0	25,7	9,62	11,9	2,94	57	1376	16	177	256	8,4	1	5,5	0,3	0,85	0,24	10,2	0,6	0,3	0,83	2									
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, 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, dégraissé 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	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	515	10	74	86	37	0,8	20	0,37	0	0,04	0,09	1,1	m	0,1	m	m									
sauccise 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								
sauccison 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								

Annexe 4

Table de composition des aliments

2010

Session

SUJET

BTS DÉTÉTIQUE

ÉPREUVE Mise en œuvre des techniques culinaires

Durée : 3 heures

Coefficient : 2,5

Page 8 / 11

11

Nombre de pages :

