

# CORRIGE

**Ces éléments de correction n'ont qu'une valeur indicative. Ils ne peuvent en aucun cas engager la responsabilité des autorités académiques, chaque jury est souverain.**

# MC Art de la Cuisine Allégée

## E2 Étude d'une situation professionnelle

### BARÈME DE NOTATION

#### 1<sup>ère</sup> partie : Technologie, Organisation et Production Culinaire

Question 1 :	2,5 points
Question 2 :	3,5 points
Question 3 :	4 points
Question 4 :	1 point

**SOUS-TOTAL : 11 points**

#### 2<sup>ème</sup> partie : Sciences Appliquées

Question 1 :	4,75 points
Question 2 :	1 point
Question 3 :	0,75 point
Question 4 :	2,5 points

**SOUS-TOTAL : 9 points**

<b>1<sup>ère</sup> partie : Technologie OPC</b>	<b>11 points</b>	
<b>2<sup>ème</sup> partie : Sciences Appliquées</b>	<b>9 points</b>	
<b>Total</b>	<b>20 points</b>	

MC Art de la Cuisine Allégée	Session 2013	Code :	<b>CORRIGÉ</b>
E2 Étude d'une situation professionnelle	Durée : 02h30	Coefficient : 3	Page 1/7

## NE RIEN ÉCRIRE DANS CETTE PARTIE

### Situation professionnelle

Le directeur de la restauration et le chef de cuisine du Tal Armor, restaurant traditionnel situé en Loire Atlantique, vous demande de travailler sur la mise en place d'une cuisine plus légère. L'ouverture de ce restaurant est prévue dans 3 semaines ; ils attendent beaucoup de votre analyse.

**1<sup>ère</sup> partie      Technologie, Organisation et Production Culinaire      11 points**

1. Indiquer dans la liste proposée par votre chef, l'atout santé de ces différents produits :  
0,5 point / réponse

- Les lentilles vertes du Puy AOC	La lentille est riche en protéine, en fibre et en fer mais aussi en magnésium, en potassium et en zinc.
- Les carottes AB	La carotte est riche en provitamine A, un antioxydants naturels.
Exemple : Le cabillaud	Le cabillaud apporte des protéines et est riche en phosphore, en iode et en vitamines du groupe B.
- Le filet de veau	Le veau est riche en protéines et est assez maigre.
- La framboise	Pauvre en calories, la framboise est une source de calcium, le magnésium et de fer. Source de vitamine C.
- Le lait entier	Source de protéines le lait est une importante source de calcium et de phosphore.

2. Compléter les points manquant du tableau ci-dessous concernant les algues alimentaires : 0,5 point / réponse

Nom de l'algue	Couleur	Conditionnement	Utilisation
▲ Nori	• Noire	• Feuilles Déshydratées	• Fabrication des Makis
• Dulse	• Rouge	• Paillettes Déshydratées	• Aromatiser des farces de poisson
• Laitue de mer	• Verte	• Sachet Frais	• Salade de la mer

MC Art de la Cuisine Allégée	SESSION 2013	CORRIGE
E2 Étude d'une situation professionnelle	Code :	Page 2/7

## NE RIEN ÉCRIRE DANS CETTE PARTIE

### 3. Compléter les zones vides ci-dessous : 0,5 point / réponse

Ingrédients	Technique de cuisson adapté	Utilisation possible
◆ Poire ou pruneaux au sirop	✳ Pochés dans sirop diet,	◆Fruits pochées au sirop au miel, vin rouge et épices ou édulcorants.
◆Pomme, ananas, poires...	◆Lamelles de fruits desséchées entre 2 feuilles Siplat,	◆ Chips de fruits pour décor d'assiette.
Ingrédients	Technique de cuisson adaptée	Utilisation possible
◆Aubergine, courgettes,	◆Quadriller sur le grill,	◆ Mixed grill de légumes.
◆Carottes, poireaux, champignons, celeri,	◆Bouillon de légumes,	◆ Préparation de base en vue de cuire à l'anglaise des légumes de manière plus aromatique.

### 4. Expliquer la différence de techniques et de résultats entre les 2 procédés suivants : 0,5 point / réponse

- DECOCTION: Extraction des principes actifs et/ou des arômes d'une préparation généralement végétale par dissolution dans l'eau bouillante durant la totalité du temps d'extraction. Saveurs fortes et couleurs prononcées.
- INFUSION : Extraction des principes actifs et/ou des arômes d'un végétal par dissolution dans un liquide initialement bouillant que l'on laisse refroidir plus ou moins longtemps. Saveurs plus délicates, couleur variable selon le temps de l'infusion.

# NE RIEN ÉCRIRE DANS CETTE PARTIE

2ème partie

Sciences appliquées

9 points

A l'ouverture de ce nouvel établissement, le chef annonce une carte : « le mieux-être dans l'assiette ». Ses menus sont composés de produits de la pêche du jour et les préparations à base d'algues sont à l'honneur. La diététicienne vous demande de travailler avec elle et de cibler :

- les intérêts nutritionnels des produits de la mer,
- les risques sanitaires propres à ces produits.

## TRAVAIL A FAIRE

### Question 1 :

Poissons, coquillages et crustacés proposent une combinaison de constituants alimentaires très variés. Ils contribuent à couvrir nos besoins en acide gras Oméga 3, en vitamines (B12, D), en sélénium, en iode pour les produits de la pêche élevé en mer et en cuivre et zinc pour les fruits de mer . Ils sont riches en protéines d'excellente qualité.

«D'après Néo restauration janvier 2007 » IFREMER étude de J M BOURRE

A l'aide du texte ci-dessus et de vos connaissances, répondre aux questions suivantes :

1.1 Citer le groupe d'aliments auxquels appartiennent les produits de la mer (0,5 pt)

**Les aliments protidiques ou viandes, poissons et oeufs**

1.2 Compléter le tableau ci-dessous en indiquant le rôle des constituants alimentaires (0,5x4=2pts)

Constituants alimentaires	Rôles
Protéines	<b>Plastique ou constructeur, renouvellement de toutes les cellules.</b>
Vitamine D	<b>Absorption du calcium et du phosphore. Synthèse de l'os, synergie avec le calcium</b>
Iode	<b>Participation à la constitution des tissus et de l'hormone thyroïdienne</b>
Oméga 3	<b>Constitution des cellules nerveuses et développement du cerveau, baisse du mauvais cholestérol</b>

1.3 Justifier la phrase soulignée dans le texte.

**Ce sont les proportions respectives des acides aminés indispensables qui déterminent la valeur biologique d'une protéine. La protéine qui offre l'équilibre optimal en AAI est une protéine dite de référence. (1pt)**

MC Art de la Cuisine Allégée	SESSION 2013	CORRIGE
E2 Étude d'une situation professionnelle	Code :	Page 4/7

## NE RIEN ÉCRIRE DANS CETTE PARTIE

- 1.4 Indiquer l'intérêt nutritionnel des produits de la mer dans une cuisine hypo-énergétique :  
***La valeur nutritionnelle des produits de la mer est comparable à celle de la viande. Ils ont l'avantage de contenir moins de matières grasses et d'être plus digestes. Faible valeur énergétique (0,25 x2= 0,5 pt)***
- 1.5 Citer 3 modes de cuisson du poisson à privilégier dans le cadre d'un régime hypo-calorique (0,25 x 3=0,75pt)
- ***Vapeur***
  - ***Papillote***
  - ***Plancha, four***

### Question 2 :

#### **Manger du poisson : Pourquoi ? Comment ?**

*... Mais, les poissons peuvent aussi être contaminés par des polluants de l'environnement dont les dioxines, les PCB ou le méthyl-mercure, des contaminants de l'environnement qui peuvent avoir des effets néfastes sur la santé en cas de surexposition. Les PCB et les dioxines se retrouvent préférentiellement dans les poissons les plus gras (anguilles) ainsi que dans certains poissons bio-accumulateurs (anguille, barbeau, brème, carpe, silure), le méthyl-mercure dans les poissons prédateurs sauvages.*

- 2.1 A partir du document et de vos connaissances, justifier la recommandation de l'A.F.S.S.A ci-dessus qui en 2010, préconise pour certaines populations à risque, la réduction de la fréquence de la consommation de poisson gras.  
***La réduction de la consommation des poissons gras limite la surexposition de certains rationnaires aux polluants de l'environnement concentrés dans les poissons gras ou prédateurs (PCB, Dioxines) (0,5pt)***
- 2.2 Pour accompagner les fruits de mer ; la diététicienne permet aux clients du restaurant de déguster exceptionnellement un verre de vin car celui-ci est très riche en polyphénols.  
Indiquer l'action positive des polyphénols sur l'organisme :  
***Action anti-oxydante, cardio-protectrice (0,5pt)***

MC Art de la Cuisine Allégée	SESSION 2013	CORRIGE
E2 Étude d'une situation professionnelle	Code :	Page 5/7

## NE RIEN ÉCRIRE DANS CETTE PARTIE

### Question 3 :

La mode est à la consommation de poisson cru :

« Attention aux carpaccios et sushis faits maison, l'attaque de parasites sur les poissons sauvages s'amplifie. Un peu de vigilance s'impose si l'on veut éviter que l'anisakis finisse dans l'assiette..... »

Ouest France 12/13avril 2008

3.1 Relever le nom du parasite susceptible d'être présent dans les poissons consommés crus :

**Anisakis (0,25pt)**

3.2 Pour préparer des sushis, indiquer un moyen de prévention pour consommer en toute sécurité ces préparations.

**Congélation à -20°C (0,5pt)**

### Question 4 :

L'établissement propose à la clientèle une carte où figurent certains plats allégés :

Compléter le tableau et le menu ci-après, à partir de la carte en ANNEXE 1, pour répondre à la demande d'un client qui désire un apport énergétique total de moins de 2 600 kJ.

Le menu comprend	Plat	Apport énergétique en kJ	Apport nutritionnel caractéristique
Une entrée (choisie sur la carte des plats allégés)	- xxxxxx	- xxxxxxxx	- A justifier : minéraux, fibres ou iode en fonction du plat
Un poisson	Bar en papillote	610	Protéines animales
Un légume	Purée de céleri	1 100	- fibres
- produit laitier	Yaourt maigre	250	- calcium
Un dessert (choisi sur la carte des plats allégés)	- fraises fraîches	- 292	- vitamines
	Total < 2 600 kJ	- x x x x	

(0,25X10=2,5pts)

Solutions proposées logiques si le total est inférieur à 640kJ pour les ajouts.

Entrées au choix : entre les asperges, concombres ou huitres.

Exiger un fruit ou légume cru et refuser camembert.

MC Art de la Cuisine Allégée	SESSION 2013	CORRIGE
E2 Étude d'une situation professionnelle	Code :	Page 6/7

# NE RIEN ÉCRIRE DANS CETTE PARTIE

## ANNEXE 1

### Carte de plats allégés.

#### ENTRÉES

	Apport énergétique en kJ
Soupe de poissons à la bretonne	375
Asperges, sauce allégée	330
Filet de bar en papillote	610
Feuilleté chèvre-épinards	1 700
Concombre, sauce au yaourt	140
12 huîtres	196

#### DESSERTS

	Apport énergétique en kJ
Camembert (1 portion), pain	530
Compote pommes-poires à l'ancienne	627
Crumble aux fruits rouges	1 050
Coupe de fraises fraîches	292
Tartelette fine aux pommes	1 300



