



SERVICES CULTURE ÉDITIONS  
RESSOURCES POUR  
L'ÉDUCATION NATIONALE

**Ce document a été mis en ligne par le CRDP de Strasbourg 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.

DANS CE CADRE	Académie :	Session :	Modèle E.N.
	Examen :	Série :	
	Spécialité/option :	Repère de l'épreuve :	
	Epreuve/sous épreuve :		
	NOM		
	(en majuscule, suivi s'il y a lieu, du nom d'épouse)		
Prénoms :	n° du candidat		
Né(e) le :			
<small>(le numéro est celui qui figure sur la convocation ou liste d'appel)</small>			
NE RIEN ÉCRIRE			

Il est interdit aux candidats de signer leur composition ou d'y mettre un signe quelconque pouvant indiquer sa provenance.

## SESSION 2013

### MC Art de la Cuisine Allégée

## E2 Étude d'une situation professionnelle

*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 (Circulaire n°99-186, 16/11/1999).*

**Le prêt entre candidats est interdit.**

### CE DOSSIER COMPORTE 8 PAGES

**Il est demandé aux candidats :**

- De contrôler que le dossier sujet soit complet.
- D'inscrire ses noms, prénoms et N° candidat, date de naissance, spécialité ci-dessus.
- De ne pas dégrafer les feuilles.
- De **répondre obligatoirement sur ce dossier.**

MC Art de la Cuisine Allégée	Session 2013		<b>SUJET</b>
E2 Étude d'une situation professionnelle	Code :		
Épreuve Écrite	Durée : 02h30	Coefficient : 3	Page 1/8

NE RIEN ÉCRIRE DANS CE CADRE

### 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
<b>SOUS-TOTAL :</b>	<b>11 points</b>

#### 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>	

<b>MC Art de la Cuisine Allégée</b>	<b>Session 2013</b>		<b>SUJET</b>
<b>E2 Étude d'une situation professionnelle</b>	<b>Code :</b>		
<b>Épreuve Écrite</b>	<b>Durée : 02h30</b>	<b>Coefficient : 3</b>	<b>Page 2/8</b>

NE RIEN ÉCRIRE DANS CE CADRE

### 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 :

➤ Les lentilles vertes du Puy AOC	
➤ Les carottes AB	
<i>Exemple : Le cabillaud</i>	<i>Le cabillaud apporte des protéines et est riche en phosphore, en iode et en vitamines du groupe B.</i>
➤ Le filet de veau	
➤ La framboise	
➤ Le lait entier	

2. Compléter les points manquant du tableau ci-dessous concernant les algues alimentaires :

Nom de l'algue	Couleur	Conditionnement	Utilisation
➤	➤ Noire	➤	➤ Fabrication des Makis
➤ Dulse	➤	➤ Paillettes Déshydratées	➤
➤	➤	➤	➤ Salade de la mer

NE RIEN ÉCRIRE DANS CE CADRE

3. Compléter les zones vides ci-dessous :

Ingrédients	Technique de cuisson adaptée	Utilisation possible
➤ Poire ou pruneaux au sirop	➤	➤
➤	➤	➤ Chips de fruits pour décor d'assiette.
Ingrédients	Technique de cuisson adaptée	Utilisation possible
➤	➤	➤ Mixed grill 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 :

➤ DECOCTION :

➤ INFUSION :

NE RIEN ÉCRIRE DANS CE CADRE

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

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 élevés 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.

1.2 Compléter le tableau ci-dessous en indiquant le rôle des constituants alimentaires :

Constituants alimentaires	Rôles
Protéines	
Vitamine D	
Iode	
Oméga 3	

1.3 Justifier la phrase soulignée dans le texte.

## NE RIEN ÉCRIRE DANS CE CADRE

1.4 Indiquer l'intérêt nutritionnel des produits de la mer dans une cuisine hypo-énergétique :

1.5 Citer 3 modes de cuisson du poisson à privilégier dans le cadre d'un régime hypocalorique :

- 
- 
- 

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.*

Source : extrait recommandations AFSSA.

2.1 A partir du document et de vos connaissances, justifier la recommandation de l'AFSSA qui préconise, pour certaines populations à risque, la réduction de la fréquence de la consommation de poisson gras.

2.2 Pour accompagner les fruits de mer, la diététicienne permet aux clients de la thalassothérapie de déguster exceptionnellement un verre de vin car celui-ci est pauvre en vitamines mais très riches en polyphénols.

Indiquer l'action positive des polyphénols sur l'organisme :

MC Art de la Cuisine Allégée	SESSION 2013	SUJET
E2 Étude d'une situation professionnelle	Code :	Page 6/8

## NE RIEN ÉCRIRE DANS CE CADRE

### 3. La mode est à la consommation de poisson cru.

*« Attention au carpaccio 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..... »*

*Source :Ouest France 12 avril 2008*

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

**3.2** Pour préparer des sushis, indiquer le moyen d'éliminer le parasite pour consommer en toute sécurité les plats proposés :

### 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)	-	-	-
Un poisson	Bar en papillote	610	Protéines animales Acides gras essentiels
Un légume	Purée de céleri	1 100	-
-	Yaourt maigre	250	-
Un dessert (choisi sur la carte des plats allégés)	-	-	-
	Total < 2 600 kJ	-	

NE RIEN ÉCRIRE DANS CE CADRE

**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