



**LE RÉSEAU DE CRÉATION
ET D'ACCOMPAGNEMENT PÉDAGOGIQUES**

**Ce document a été numérisé par le Canopé de l'académie 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 :	(le numéro est celui qui figure sur la convocation ou liste d'appel)	

NE RIEN ÉCRIRE

SESSION 2014

MC Art de la Cuisine Allégée

E2 Étude d'une situation professionnelle

BARÈME DE NOTATION

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

Ce dossier comporte 11 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.**

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

MC ART DE LA CUISINE ALLÉGÉE	Code :	SUJET	Session 2014
Épreuve E2 : Étude d'une situation professionnelle	Durée : 2 h 30	Coef. : 3	Page 1 / 11

NE RIEN ÉCRIRE DANS CE CADRE

Les myrtilles

La station thermale de Brides les Bains propose une nouvelle cure destinée à une clientèle de jeunes adolescents en surpoids. Second de cuisine au restaurant « Les myrtilles », le chef vous sollicite pour l'aider à concevoir une carte adaptée à ces jeunes.

1^{ère} Partie : Technologie 11 points

Dossier n°1

Le chef souhaite proposer aux jeunes des salades agrémentées de vinaigrettes originales et savoureuses. Il vous demande de lui faire des suggestions.

1.1 A partir de l'exemple proposé, compléter le tableau ci-après en indiquant trois variétés de salades et pour accompagner chacune d'elle, une vinaigrette différente.

Variété de salades	Descriptif des sauces vinaigrette
<i>(Exemple)</i> • Pissenlit	<i>Vinaigrette de pamplemousse (jus de pamplemousse, huile de pépins de raisin)</i>
•	•
•	•
•	•

NE RIEN ÉCRIRE DANS CE CADRE

Le chef vous demande d'agrémenter vos salades d'herbes fraîches.

1.2 Citer quatre herbes fraîches.

1 -

2 -

3 -

4 -

Dossier n°2

Le chef désire tester vos connaissances sur certains matériels de cuisson et leurs avantages pour la cuisine allégée.

A partir de l'exemple proposé, compléter le tableau ci-après en indiquant pour chacun des matériels deux avantages et un exemple d'utilisation.

Matériels	Avantage 1	Avantage 2	Exemple d'utilisation
<i>(Exemple)</i> Plancha	<i>Nécessite peu de matière grasse</i>	<i>Plusieurs zones de chauffe et cuisson d'ingrédients différents</i>	<i>Crevettes sautées</i>
Moule en silicone			
Four vapeur pressurisé			
Grillade			

NE RIEN ÉCRIRE DANS CE CADRE

Dossier n°3

Les adolescents n'apprécient pas forcément le poisson. Vous recherchez des plats qui pourraient en favoriser, chez eux, la consommation.

- 3.1 A partir de l'exemple présenté, compléter le tableau ci-dessous en proposant pour deux poissons, une recette et un procédé de cuisson différents.
Les principes de la cuisine allégée seront respectés.

Poisson	Teneur en matière grasse			Intitulé de la recette et garniture	Procédé de cuisson
	Maigre	Demi-gras	Gras		
<i>(Exemple)</i> • Saumon			X	<i>Dos de saumon à l'unilatérale, jus d'herbes et étuvée de poireaux.</i>	<i>Cuire à l'unilatérale</i>
•					
•					

Les fiches techniques de réalisation des nouveaux plats doivent maintenant être élaborées.

- 3.2 Indiquer l'intérêt de rédiger des fiches techniques pour des plats nouveaux (2 arguments).

.....

.....

.....

NE RIEN ÉCRIRE DANS CE CADRE

Dossier n°4

Les algues font partie des produits qui ont une valeur nutritive intéressante. Le chef veut en inclure dans ses préparations ; il vous questionne à ce sujet.

A partir de l'exemple proposé, compléter les zones vierges du tableau ci-dessous.

	Présentation commerciale	Utilisation
<i>(Exemple) Wakamé</i>	<i>Algues vertes en paillette, fraîche en barquette</i>	<i>En aromate et garniture dans une sauce émulsionnée allégée, une farce de poisson.</i>
	<i>Couleur pourpre, elle est formée de thalles à lames arrondies</i>	
		<i>Sa saveur est fine, elle se marie pratiquement avec tous les ingrédients, à utiliser dans les sushis</i>

NE RIEN ÉCRIRE DANS CE CADRE

2^{ème} Partie : Sciences appliquées 9 points

Le directeur du restaurant « Les myrtilles » vous demande de :

- rechercher des informations sur l'obésité des jeunes en France,
- choisir de façon adaptée un aliment en vue de participer à la prévention de l'obésité,
- participer à des séances organisées dans le cadre de la gestion de la post-cure des adolescents accueillis.

Travail à faire

1. Depuis l'année 2004 et jusqu'à ce jour, les résultats de différentes enquêtes ont mis l'accent sur l'importance et sur les dangers de l'obésité chez les jeunes.

1.1 Relever dans le document « Obésité infantile » (ANNEXE 1) les trois mesures de la loi de santé publique entrée en vigueur en septembre 2005.

•

•

•

1.2 Justifier ces mesures en indiquant l'objectif recherché.

•

1.3 A partir de vos connaissances, nommer l'étude dont l'objet est de suivre l'évolution de l'obésité en France.

•

MC ART DE LA CUISINE ALLÉGÉE	Code :	SUJET	Session 2014
Épreuve E2 : Étude d'une situation professionnelle	Durée : 2 h 30	Coef. : 3	Page 6 / 11

NE RIEN ÉCRIRE DANS CE CADRE

1.4 Montrer le lien entre consommation excessive de glucides et obésité en cochant deux propositions parmi celles ci-dessous :

- Les glucides sont absorbés rapidement par l'organisme.
- Les glucides simples sont absorbés rapidement par l'organisme.
- Les glucides en excès sont stockés sous forme de protides dans les muscles.
- Les glucides en excès sont stockés sous forme de lipides dans les muscles.
- Les glucides en excès sont stockés sous forme de lipides dans les tissus adipeux.

2. Les professionnels de la station thermale doivent développer l'esprit critique des adolescents qui suivent la cure pour que ceux-ci deviennent des « acheteurs consommateurs avisés ». Ils organisent des séances d'analyse de composition de produits alimentaires industriels en particulier fruits cuits et poissons.

2.1 La grande distribution propose au consommateur une grande variété de compotes. Pour l'acheteur, il est délicat de comprendre les termes « sans sucre ajouté », « allégé en sucre »... Vous participez à la séance d'information organisée dans le cadre de la gestion de la post-cure des adolescents « Quelle compote choisir ? ».

2.1.1 Classer les compotes « pomme-poire » proposées en ANNEXE 2 en fonction de leur teneur en glucides (pour répondre, reporter la lettre-code de la compote figurant dans la première colonne du tableau de l'ANNEXE 2).

- Moins de 15 % de glucides :
- De 15 à 20 % de glucides :
- Plus de 20 % de glucides :

MC ART DE LA CUISINE ALLÉGÉE	Code :	SUJET	Session 2014
Épreuve E2 : Étude d'une situation professionnelle	Durée : 2 h 30	Coef. : 3	Page 7 / 11

NE RIEN ÉCRIRE DANS CE CADRE

2.1.2 Choisir dans la liste des compotes « pomme-poire » (ANNEXE 2), une compote adaptée à un adolescent qui sort de la cure. Justifier le choix en présentant trois éléments.

- Compote la mieux adaptée :
- Justifier votre choix :
 -
 -
 -

2.2. Après la cure, il est conseillé aux adolescents de continuer à consommer du poisson au minimum deux fois par semaine. Vous participez à la séance d'information organisée dans le cadre de la gestion de la post-cure des adolescents « Quel poisson choisir ? ».

2.2.1 Relever dans le texte de l'ANNEXE 3 les éléments suivants :

- La substance chimique contaminante :
- Les poissons fortement contaminés :
- Les poissons faiblement contaminés :

2.2.2 Compléter le tableau ci-dessous pour présenter l'intérêt nutritionnel du poisson.

Constituant principal	Nutriment issu de la digestion	Rôle principal dans l'organisme

NE RIEN ÉCRIRE DANS CE CADRE

2.2.3 Calculer l'énergie apportée par 100 g de chacun des poissons surgelés suivants (détailler les calculs).

Composition pour 100 g de produit			
Poisson surgelé	Protides en g	Glucides en g	Lipides en g
Cabillaud de l'Atlantique pané	13	13	10
Filet de cabillaud du Pacifique	17,5	0	0,5

- Apport énergétique du cabillaud de l'Atlantique pané :

- Apport énergétique du filet de cabillaud du Pacifique :

2.2.4 Indiquer trois éléments supplémentaires à prendre en compte pour connaître l'apport énergétique réel de l'assiette élaborée à partir du poisson choisi.

-
-
-

NE RIEN ÉCRIRE DANS CE CADRE

ANNEXE 1

OBÉSITÉ INFANTILE : « épidémie » confirmée chez les enfants européens.

L'obésité infantile ne concerne pas que les États-Unis. Un récent rapport dévoile des chiffres alarmants pour l'Europe. Et la France est loin d'être épargnée par cette « épidémie ».

En France, depuis l'été 2004, la prévention de l'obésité fait partie de la loi de santé publique. Cette dernière, qui est entrée en vigueur au 1^{er} septembre 2005, comporte plusieurs mesures phares : interdiction des distributeurs automatiques de boissons sucrées et de confiseries dans les établissements scolaires, réglementation de la publicité sur les produits sucrés, ou encore surtaxe des mélanges alcoolisés et sucrés.

En mars 2005, une proposition de loi supplémentaire a été déposée. Elle demande en outre la création de deux instances, le « Haut comité de lutte contre l'obésité » et l'« Observatoire de l'épidémie d'obésité », ainsi que l'organisation d'une campagne nationale de sensibilisation aux risques d'épidémie d'obésité.

Par ailleurs, le Programme National Nutrition Santé (PNNS), lancé en 2001 par le Ministère de la Santé, comprend neuf objectifs prioritaires. L'un d'eux est d'arrêter l'augmentation de la prévalence de l'obésité chez l'enfant.

Une des mises en pratique du PNNS réside dans le programme EPODE (Ensemble Prévenons l'Obésité Des Enfants) lancé en janvier 2004.

En cours dans 10 villes de France, cette initiative vise à mobiliser enseignants, médecins scolaires, professionnels de santé, milieu associatif, ... autour de la prévention de l'obésité chez les enfants, via des actions concrètes : information nutritionnelle, incitation à pratiquer davantage de sport...

Source : <http://www.cite-sciences.fr>

ANNEXE 2

Table de composition de compotes pomme-poire.

Lettre-code	Compote	Composition pour 100 g					
		Énergie en kJ	Glucides en g	Protides en g	Lipides en g	Vit C en mg	Fibres en mg
A	Compote 0 % sucre ajouté	225,72	12,0	0,4	0,5	10,9	3,0
B	Compote sensation	321,86	17,9	0,4	0,4	9,7	1,8
C	Compote sans sucre ajouté	246,62	13,1	0,5	0,5	11,1	2,9
D	Compote	355,30	20,5	0,3	0,4	10,0	2,0
E	Compote allégée en sucre	321,86	17,8	0,3	0,3	10,5	1,3
F	Compote allégée en sucre	317,68	17,7	0,3	0,5	9,8	1,5

MC ART DE LA CUISINE ALLÉGÉE	Code :	SUJET	Session 2014
Épreuve E2 : Étude d'une situation professionnelle	Durée : 2 h 30	Coef. : 3	Page 10 / 11

NE RIEN ÉCRIRE DANS CE CADRE

ANNEXE 3

Communiqué

Avis de l'AFSSA* sur consommation de poissons et exposition au mercure.

L'exposition au mercure via l'alimentation est liée principalement à la consommation de poissons, dont la contamination varie selon les espèces, les poissons prédateurs étant les plus contaminés. Ce contaminant, sous la forme de méthylmercure, présente une toxicité particulière pour le système nerveux central en cours de développement. C'est la raison pour laquelle les femmes enceintes et allaitantes et les enfants en bas âge constituent les populations les plus sensibles.

(...) Sur le fondement des estimations réalisées, l'AFSSA recommande donc aux femmes enceintes et allaitantes et aux jeunes enfants de favoriser une consommation diversifiée des différentes espèces de poisson en évitant, à titre de précaution, une consommation exclusive de poissons appartenant aux espèces de *poissons prédateurs sauvages*, tels que le thon, l'espadon, la raie, la lotte ou la julienne. Les poissons non prédateurs tels que le colin et le cabillaud ainsi que les poissons d'élevage sont faiblement contaminés en méthylmercure.

*AFSSA : Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments.

Source : <http://w3.rennes.intra.fr>

MC ART DE LA CUISINE ALLÉGÉE	Code :	SUJET	Session 2014
Épreuve E2 : Étude d'une situation professionnelle	Durée : 2 h 30	Coef. : 3	Page 11 / 11