

**Repères pour la formation  
Mention complémentaire**

**ART DE LA CUISINE ALLÉGÉE**

**Première session d'examen 2007**

Ce guide a été élaboré, sous la responsabilité de Christian PETITCOLAS, Inspecteur général de l'éducation nationale, par :

Georges AMESTOY\*      Professeur certifié techniques culinaires, lycée hôtelier de Biarritz

Marc AUGÉNIE\*      Professeur de lycée professionnel, arts appliqués, lycée hôtelier de Biarritz,

Marie-Josèphe BECKER      Inspectrice de l'éducation nationale économie et gestion, académie de Nancy-Metz

Patrick CASTETS\*      Professeur de lycée professionnel, techniques culinaires, lycée hôtelier de Biarritz

Serge CHÉNEDÉ      Inspecteur de l'éducation nationale économie et gestion, académie de Rennes

Nadine COUTURE\*      Inspectrice de l'éducation nationale sciences biologiques et sciences sociales appliquées, académie de Bordeaux

Marie-Odile GENTILHE      Professeur de lycée professionnel, biotechnologies santé environnement, lycée hôtelier de Biarritz

Ginette KIRCHMEYER      Inspectrice de l'éducation nationale économie et gestion, académie de Strasbourg

Claude PICARD\*      Inspectrice pédagogique-inspectrice pédagogique régionale économie et gestion académie de Bordeaux

Scott SERRATO\*      Chef de cuisine Hélianthal St Jean-de-Luz

*\* membres du groupe de travail ayant participé à l'élaboration du diplôme.*

## Préface

Ce repère pour la formation à la Mention complémentaire Art de la cuisine allégée (arrêté du 24 mars 2006), rédigé sous ma responsabilité, a été élaboré, dans le cadre du Centre d'études et de recherches pour l'enseignement technique (CERPET) par un groupe de travail national restreint, composé d'inspecteurs en charge de la mise en œuvre de ce diplôme, de professeurs et de professionnels désignés en pages suivantes.

Je tiens tout particulièrement à souligner le fort engagement de Claude Picard, IA IPR de l'Académie de Bordeaux qui a piloté ce dossier. Convaincue de l'intérêt de la formation d'initiative locale mise en place au lycée hôtelier de Biarritz mais aussi de celle assurée au lycée professionnel de Pontivy, elle a réussi avec les professionnels et les professeurs concernés à justifier des spécificités d'une cuisine allégée d'excellence.

Passant au-delà d'une représentation qui assimile le caractère allégé à une logique liée à la santé, la réflexion a permis de concevoir, à partir d'acquis indispensables en cuisine, un référentiel d'activités professionnelles (RAP) qui place la cuisine au cœur de l'objectif des compétences à acquérir.

*"Le titulaire de la MC Art de la cuisine allégée est un professionnel qualifié en production culinaire spécialisé dans la cuisine équilibrée au plan nutritionnel, esthétique et gustative.*

*Dans le cadre de ce métier, il sera en mesure d'adapter les techniques culinaires, de choisir les produits appropriés à la prestation recherchée et de répondre aux attentes spécifiques de la clientèle"*

Cet extrait du RAP résume l'esprit et le contenu de la mention complémentaire.

Ce profil permet d'élargir les connaissances et les savoir-faire dans tous les champs de la cuisine : produits, techniques, matériels et procédés utilisables, contextes de commercialisation... Cette démarche répond à un besoin immédiat et s'inscrit aussi dans l'avenir. Si les besoins actuels d'embauche sont situés principalement dans les établissements de thalassothérapie, du thermalisme, des hôpitaux ..., l'évolution du comportement de consommation en restauration hors domicile justifie de plus en plus la maîtrise des produits et des techniques correspondantes. Les titulaires de cette MC, ayant des acquis en cuisine, pourront exercer leur art en ajoutant dans de nombreux restaurants des mets de cuisine allégée à l'offre de la carte habituellement présentée aux clients.

C'est la raison pour laquelle l'ensemble des professionnels présents à la 17<sup>ème</sup> CPC a unanimement souligné l'intérêt et l'excellence de ce référentiel.

Il reste aux professeurs et formateurs à s'en saisir soit pour le mettre en œuvre, en liaison avec des professionnels, pour former des élèves, des apprentis ou des auditeurs de formation continue soit à tous les autres enseignants en cuisine pour

réfléchir aux perspectives qu'il ouvre. Les occasions de transversalité entre le domaine professionnel, les sciences de l'alimentation et les arts appliqués constituent un facteur de richesse et de créativité favorable à l'articulation des séances de technologies, de technologies expérimentales et de travaux pratiques.

S'agissant d'un diplôme novateur, le repère pour la formation a été entièrement conçu par les auteurs du référentiel. Il aide à identifier les points clés de la formation à dispenser et ne se veut aucunement un modèle à reproduire.

Ce document peut s'enrichir par les observations et les contributions de tous les acteurs des formations, qui s'ouvriront dans les académies pour satisfaire les demandes de la profession. Pour permettre aux équipes concernées des lycées, des centres de formation d'apprentis et de professionnels en entreprises de se l'approprier, ce repère (daté du 1er janvier 2007) est mis en consultation sur le site national :

<http://www.hotellerie-restauration.ac-versailles.fr> **pour une période allant jusqu'au 31 janvier 2007.**

Les remarques et les propositions sont à adresser à chaque inspecteur en charge du suivi académique de la mention art de la cuisine allégée.

Bon courage à tous pour contribuer à une mention complémentaire au service d'une insertion réussie.

Christian PETITCOLAS  
IGEN économie et gestion

# SOMMAIRE

## Présentation :

- Le diplôme : caractéristiques et genèse 6
- Les secteurs d'activités professionnelles 6
- Les horaires préconisés en formation initiale scolaire 7
- Lettre ouverte pour l'enseignement des sciences appliquées 8
- Orientations pour l'enseignement des arts appliqués 9

## Contrôle en cours de formation unité 1 : Organisation et production culinaire

- Notation de l'épreuve E1 10
- Situation d'évaluation SE1 sur 20 11
- Exemple de situation d'évaluation n° 1 13
- Situation d'évaluation SE2 sur 20 15
- Fiche récapitulative U1 17

## Périodes de formation en milieu professionnel

- Évaluation des activités en milieu professionnel 18

### Phase préparatoire :

- Fiche de négociation des objectifs 19
- Annexe pédagogique PFMP n° 1 22
- Annexe pédagogique PFMP n° 2 23

### Phase évaluation :

- Grilles PFMP formative 24
- Grilles PFMP certificatives 26
- Fiche récapitulative des PFMP 31

## Contrôle en cours de formation unité 3 : partie communication

- Grille d'évaluation partie orale 32
- Fiche récapitulative U3 (PFMP + partie orale) 33

## Sujet 0 (épreuves ponctuelles)

- E1 : sujet et grilles d'évaluation 35
- E2 : sujet et corrigé 43
- E3 : grille d'évaluation 62

## Annexes pédagogiques :

- Fiche descriptive d'activité 64
- Rapport de stage 65

## Bibliographie

66

## Sites internet

68

## **PRÉSENTATION**

### **Généralités :**

Le document « Repères pour la formation » est un guide destiné à aider les formateurs ; il explicite et complète les intentions des auteurs du référentiel. Il s'adresse aux équipes pédagogiques, aux services académiques et aux inspecteurs chargés de la mise en œuvre de la formation de cette mention complémentaire.

### **Le diplôme :**

L'accès en formation est ouvert aux candidats titulaires du certificat d'aptitude professionnelle cuisine, du brevet d'études professionnelles des métiers de la restauration et de l'hôtellerie et aux candidats ayant un diplôme relevant de l'hôtellerie restauration de niveau IV ou III.

La mention complémentaire présente les caractéristiques suivantes :

- la maîtrise des techniques culinaires de base,
- la connaissance des matériels et produits.

Ces techniques et connaissances permettent de fabriquer des plats allégés goûteux, dressés avec art (forme et volume). Il s'agit de produire une cuisine équilibrée au plan nutritionnel, esthétique et gustative.

Le diplôme est né des attentes exprimées par les chefs de cuisine travaillant dans les établissements de thalassothérapie, « vendeurs de bien-être ». La cuisine contribue à ce bien-être. Pour répondre aux attentes de la clientèle, les chefs ont dû adopter des techniques et utiliser les produits différemment. Avoir un personnel formé et sensibilisé à la cuisine allégée constituerait un atout dans les brigades. Sous l'impulsion de quelques chefs, les organisations professionnelles ont soutenu le projet et le ministère a donné son accord pour l'ouverture des travaux. Les compétences acquises en ce domaine par des professeurs du lycée hôtelier de Biarritz et du lycée privé de Pontivy d'une part, et par des professionnels appartenant

aux différents groupes hôteliers (Lucien Barrière, Accor, Royal Monceau) d'autre part, ont permis d'élaborer, dans le cadre de la 17<sup>e</sup> commission professionnelle consultative, le référentiel. L'arrêté de création du diplôme a été publié au journal officiel du 5 avril 2006 pour une première session d'examen en juin 2007.

### **Les secteurs d'activités professionnelles :**

La cuisine allégée ne concerne pas exclusivement les établissements de thalassothérapie et ceux des stations thermales. Les restaurations collective et traditionnelle s'intéressent aux spécificités de la cuisine allégée, elle permet de diversifier l'offre destinée à une clientèle dont les attentes évoluent.

Pour les périodes de formation en entreprise, il conviendra de retenir les établissements pratiquant régulièrement la cuisine allégée.

## MC ART DE LA CUISINE ALLÉGÉE

### Proposition d'horaire

Selon la réglementation générale, l'horaire minimum fixé pour une mention complémentaire est de 400 h. Pour cette mention, il est souhaitable de mettre en place les horaires suivants :

Enseignement	Horaire
<b>Travaux pratiques</b>	<b>20 h</b>
<i>dont APS (activités professionnelles de synthèse)</i>	<i>14 h</i>
<i>dont TE (technologie expérimentale)</i>	<i>6 h</i>
<b>Technologie</b>	<b>4 h</b>
<b>Sciences appliquées</b>	<b>4 h*</b>
<b>Arts appliqués</b> (dressage des mets)	<b>2 h*</b>
<b>Langue vivante</b> *	<b>2 h*</b>
<b>Total horaire hebdomadaire</b>	<b>32 h</b>

15 semaines x 32 = 480 heures/année

+ 15 heures : SST (Sauveteur secouriste du travail), recyclage et /ou PRAP (Prévention des risques liés à l'activité physique)

Soit total annuel : 495 heures.

\* une partie de l'horaire sera assurée en co-animation avec le professeur chargé des enseignements de production culinaire.

### Recommandations pour l'organisation de l'emploi du temps

Sur une journée, prévoir :  
APS 4 h 30 (le matin)

Arts appliqués 1 h (l'après-midi, après la coupure du repas) et si possible suivie d'une heure de langue vivante étrangère.

Il est suggéré de prévoir un regroupement de 3 h l'après-midi, après les APS, une modulation restant possible sur le bloc des 2 heures langue vivante et des 2 heures arts appliqués.

Cette organisation sur une journée permet d'évaluer les élèves en CCF dans le cadre d'un fonctionnement normal et donc sans modification d'emploi du temps.

## Lettre ouverte de Nadine Couture, IEN SBSSA

Ayant participé dès le début des travaux sur le référentiel puis sur le repère pour la formation de la mention complémentaire art de la cuisine allégée, je voudrais préciser ici quelques points :

Le groupe de travail, composé des différents acteurs, a été constitué dès le début des discussions sur la pertinence d'un nouveau diplôme jusqu'à la parution de l'arrêté de création ; ce qui a permis à chacun des participants (professionnels, enseignants de cuisine et inspecteurs) de se connaître et de se reconnaître, d'apprécier ses compétences spécifiques, d'en appréhender leur complémentarité et de rechercher le consensus le plus juste.

Même si le terme « allégé » n'est pas totalement satisfaisant, c'est le seul terme officiel qui évoque une teneur réduite en ..., ce qui correspond à des techniques culinaires spécifiques.

Il a été décidé de classer cette mention complémentaire au niveau V avec des exigences adaptées à ce niveau. De plus, les contenus et les compétences de ce diplôme, même s'ils s'appuient sur ceux du CAP cuisine, montrent leurs différences et leurs spécificités. Une mise au clair des fonctions relevant du chef de cuisine et du (de la) diététicien(ne) et de leurs responsabilités respectives dans les établissements thermaux a permis de préciser les activités à réaliser en formation.

La mention complémentaire est un diplôme professionnel où la notion d'équilibre alimentaire transparaît dans tout le référentiel. Des notions abordées en sciences appliquées sont évaluées au travers de l'épreuve pratique par des cuisiniers professionnels et des enseignants de cuisine. Il existe une épreuve écrite commune technologie et sciences appliquées de 2 h 30 où l'on privilégie l'adaptation à une situation professionnelle donnée. L'enseignement de sciences appliquées permet, ici, de s'adapter à toutes les situations professionnelles de ce secteur en expansion. Les contenus et compétences précisés dans ce nouveau référentiel permettent d'appréhender les nouveaux produits, les nouvelles tendances de consommation et d'alimentation et de ne pas être obsolètes face aux découvertes à venir sur les propriétés de certains produits de la mer par exemple. La rigueur scientifique, inhérente à tout enseignement de sciences appliquées, permet d'éviter toute dérive, malheureusement très commune en alimentation.

Et enfin, je voudrais préciser que le travail réalisé par ce groupe augure celui qui sera à faire par les enseignants de cuisine et de sciences appliquées dans les futures sections de mention complémentaire art de la cuisine allégée.

Que ce repère vous aide à mieux appréhender ce diplôme...



## Orientation pour l'enseignement des arts appliqués

La mention complémentaire « art de la cuisine allégée » est un diplôme professionnel où la notion de créativité apparaît dans le référentiel. Pour atteindre les objectifs fixés, les arts appliqués doivent permettre :

- de développer l'expression plastique,
- d'induire le sens artistique dans le dressage des mets,
- d'initier un comportement curieux vis-à-vis de la création artistique.

C'est à partir de ces objectifs que vont se définir trois axes pédagogiques essentiels :

- l'investigation du visible, traduire les couleurs et les textures des mets,
- l'expression plastique et art appliqué, organiser des mets dans une forme donnée,
- la connaissance des arts, s'informer sur les arts de la table et le design et évaluer leurs qualités esthétiques.

L'apport créatif de la formation artistique vient enrichir l'apprentissage professionnel et ce dernier, lui-même porteur de création, enrichit la formation artistique.

Un travail pluridisciplinaire est nécessaire pour donner à la mention tous son sens.

## Contrôle en cours de formation

*Le contrôle en cours de formation concerne les élèves, les apprentis dont la formation est habilitée et les stagiaires de la formation continue des établissements publics possédant les acquis supposés pour faire l'objet de l'évaluation. Ils sont désignés par le terme : « apprenants ».*

*Le conseiller de l'enseignement technologique et des professionnels sont associés aux situations d'évaluation.*

### **Notation de l'épreuve E1**

Les grilles d'évaluation sont fournies. Quelques précisions supplémentaires sont apportées concernant la situation n° 1 et la situation n° 2.

#### **Situation n° 1 :**

Cette situation d'évaluation est organisée courant janvier. Les apprenants doivent réaliser un plat imposé en pâtisserie allégée ou dessert allégé pour **huit personnes**.

La fiche technique de fabrication est fournie, elle doit mettre en œuvre trois techniques ; celles-ci sont indiquées aux élèves et sont évaluées. Les élèves disposeront de 15 minutes dans une salle adaptée pour prendre connaissance de la fiche technique et effectuer un croquis en valeurs de gris, représentant le dressage pour une personne.

La notation est sur vingt points et couvre les différentes phases : production, contrôle et dégustation. Les critères d'évaluation fournis permettent de dresser un profil à partir duquel la note sera établie. L'importance de chaque item est laissée à l'appréciation des évaluateurs.

Le professeur d'arts appliqués participe à l'évaluation de l'art du dressage.

#### **Situation n° 2 :**

La situation est organisée en fin de formation, la production est pour **quatre personnes**.

Le professeur d'arts appliqués participe avec le professeur de techniques culinaires et le professionnel à l'évaluation du dressage et de la présentation.

Le professeur de langue vivante étrangère interroge l'apprenant sur le plat de conception libre.

Le barème affecté à chaque partie est précisé dans le référentiel, il est rappelé sur la grille. Comme pour la situation n° 1, il sera établi un profil à partir des critères d'évaluation énoncés. Il appartient aux évaluateurs d'apprécier l'importance de chaque item. Une note sur vingt découlant du profil dressé sera proposée.

Contrôle en cours de formation  
Épreuve E1 : Organisation et production culinaire

Évaluation SE1 (organisée courant janvier)

<b>COMPÉTENCES</b>		Cocher les indicateurs et relier les croix permettant de réaliser un profil		
<b>PRODUCTION</b>				
Organisation du poste de travail	Hésite et manque de maîtrise	Commet des erreurs	Applique correctement les phases de travail	Gère très bien le temps et l'espace
Respect des règles d'hygiène, de sécurité	Travaille en mettant en danger le consommateur	Commet des erreurs d'hygiène ou de sécurité	Applique a minima les règles d'hygiène et de sécurité	Maîtrise absolue des règles d'hygiène et de sécurité
Gestion des matières premières	Gaspille et ne traite pas les denrées	Exploite mal la quantité et la qualité des denrées	Traite au mieux les denrées	Optimise et exploite les denrées judicieusement
Technique 1 :	Pas de maîtrise	Maîtrise insuffisante	Ne commet aucune erreur	Maîtrise parfaite
Technique 2 :	Pas de maîtrise	Maîtrise insuffisante	Ne commet aucune erreur	Maîtrise parfaite
Technique 3 :	Pas de maîtrise	Maîtrise insuffisante	Ne commet aucune erreur	Maîtrise parfaite
Respect de la fiche technique	Pas de maîtrise	Maîtrise insuffisante	Ne commet aucune erreur	Maîtrise parfaite
Envoi à l'horaire prévu	Très en retard (+15min)	En retard (-15min)	À l'heure à 2 min près	À l'heure
Profil de l'apprenant en production :				
<b>Art du dressage</b>				
Croquis en valeurs de gris	Pas de maîtrise	Des erreurs	Composition correcte	Composition artistique
Composition, volume et couleurs	Pas de maîtrise	Maîtrise insuffisante	Correctement réalisé	Harmonieux
Profil de l'apprenant en art du dressage :				

<b>PRÉSENTATION et DÉGUSTATION</b>				
Présentation : Brilliance, glaçage, netteté	Non commercialisable	Douteux	Aspect correct	Irréprochable
Température, cuisson, texture	Pas de maîtrise	Maîtrise insuffisante	Ne commet aucune erreur	Maîtrise parfaite
Assaisonnement, saveur, harmonie du goût	Pas de maîtrise	Maîtrise insuffisante	Ne commet aucune erreur	Maîtrise parfaite
Profil de l'apprenant en présentation et dégustation :				
Proposition de note sur /20				

Nom, fonction, émargement	Appréciation globale
<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	

### **Exemple de situation d'évaluation n° 1**

À l'aide de la fiche technique fournie (annexe 1), vous devez réaliser en 2 h 30, 8 portions de dessert allégé :

#### **Chiboust à la mangue safranée, présentation à l'assiette.**

Vous disposez de 15 minutes pour prendre connaissance de la fiche technique, et réaliser un croquis en valeurs de gris sur feuille canson fournie, vue en plongée donnée.

Découpage horaire	Activités
15 min	Découverte fiche technique, et réalisation du croquis sur table
5 min	Transfert de la salle aux ateliers
2 h 10	Fabrication

**Annexe 1 :**

Mention complémentaire Art de la cuisine allégée			Nombre de personnes : 4 p	
FICHE TECHNIQUE				
Intitulé			Descriptif	
Chiboust à la mangue safranée			Dessert allégé à base de mangue, confectionné à partir d'une crème légère collée et montée aux blancs d'œufs. Servi avec un caramel de mangue	
Denrée	Unité	Quantité	Prix	Technique de réalisation
Mangue mûre	pce	2		1) Réaliser un sirop avec 3 cl d'eau, le sucre de synthèse et le safran 2) Peler 3 mangues, tailler en cubes, pocher 3) Réaliser la pâtissière minceur <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bouillir le lait et la vanille</li> <li>• Blanchir les jaunes et le fructose</li> <li>• Mélanger et cuire jusqu'à épaississement</li> <li>• Ramollir la gélatine, et incorporer</li> </ul> 4) Monter les blancs, sucrer au sucre thermostable, incorporer 5) Mouler et refroidir <p style="text-align: center;"><b>Montage</b></p> 1) Assembler les cubes et la crème dans un cercle 2) Alternier le fruit et la crème sur deux couches 3) Refroidir et démouler <p style="text-align: center;"><b>Caramel</b></p> 1) Peler la mangue, réaliser un jus 2) Réduire à feu doux jusqu'à coloration 3) Refroidir <p style="text-align: center;"><b>Finition</b></p> Dresser harmonieusement Décorer avec le brin de menthe
Lait écrémé	litre	0.175		
gélatine	feuille	2		
vanille	gouss e	0.5		
Jaune d'oeuf	pce	3		
fécule	g	10		
Blancs d'oeuf	pce	4		
Fructose	g	30		
safran	g	1		
Sucre thermostable	pm	pm		
Feuille de menthe	botte	1/4		
<b>Apport nutritionnel :</b> Protéine 3,5 g, lipide 2 g, glucide 14 g, 375 kJ ou 90 kcal				
<b>Nutribonus</b>			<b>Astuces du Chef</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les blancs d'œufs riches en protéines et sans matières grasses diminuent l'apport énergétique</li> <li>• La mangue contient du fer, des minéraux, de la provitamine A et de la vitamine C</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cette recette de pâtissière minceur permet de réaliser des gratins de fruits</li> <li>• On peut remplacer la mangue par tout autre fruit</li> <li>• Si les mangues sont sucrées et mûres, n'ajouter pas de sucre de synthèse</li> </ul>	

## Contrôle en cours de formation

Épreuve E1 : Organisation et production culinaire

Évaluation SE2 (en fin de formation)

COMPÉTENCES	Cocher les indicateurs et relier les croix permettant de réaliser un profil			
<b>Partie écrite</b>				
Prévision des besoins en vue de réaliser un menu équilibré	Hors sujet, erreur grave, aucune maîtrise	Quelques erreurs	Conforme	Prévision judicieuse
Rédaction de la fiche technique	Non exploitable	Commet des erreurs	Correctement rédigée	Fiche technique irréprochable
Croquis coloré	Brouillon et non exploitable	Des erreurs de finition et de volumes	Croquis correct	Croquis de qualité et artistique
Rédaction de la fiche d'organisation	Non exploitable	Erreurs dans les temps prévus	Fiche correctement remplie	Optimise le temps de travail
Profil de l'apprenant dans la partie écrite				
<b>Note /5</b>				
<b>Partie production</b>				
Organisation du poste de travail	Hésite, aucune maîtrise	Commet des erreurs	Respecte les phases de travail	Gère très bien temps et espace
Respect des règles d'hygiène, de sécurité	Travaille en mettant en danger le consommateur	Commet des erreurs d'hygiène ou de sécurité	Applique a minima les règles d'hygiène et de sécurité	Respecte absolument les règles d'hygiène et de sécurité
Gestion des matières premières	Gaspille et ne traite pas les denrées	Exploite mal la quantité et la qualité des denrées	Traite correctement les denrées	Optimise et exploite les denrées judicieusement
Technique de préparation adaptée à la cuisine allégée (plat imposé)	Aucune maîtrise	Maîtrise insuffisante	Aucune erreur	Maîtrise parfaite
Technique de préparation adaptée à la cuisine allégée (plat libre)	Pas de maîtrise	Maîtrise insuffisante	Ne commet aucune erreur	Maîtrise parfaite
Cuisson adaptée à la cuisine allégée (plat imposé)	Pas de maîtrise	Maîtrise insuffisante	Ne commet aucune erreur	Maîtrise parfaite
Cuisson adaptée à la cuisine allégée (plat libre)	Pas de maîtrise	Maîtrise insuffisante	Ne commet aucune erreur	Maîtrise parfaite
Envoi à l'heure prévue	Est très en retard (+15min)	Est en retard (-15min)	Correct	Aisance

<b>Présentation et dégustation</b>				
Dressage et présentation du plat imposé dans le respect des consignes	Non commercialisable	Ensemble manquant d'originalité et d'application	Dressage correct Présentation soignée	Beaucoup d'originalité et de créativité
Dressage et présentation du plat libre	Non commercialisable	Originalité et application absentes	Dressage correct Présentation soignée	Beaucoup d'originalité et de créativité
Dégustation du plat imposé (goût et équilibre)	Non commercialisable	Manque de goût, insipide	Bonne maîtrise	Goûteux, sapide et original
Dégustation du plat libre (goût et équilibre)	Non commercialisable	Manque de goût, insipide	Bonne maîtrise	Goûteux, sapide et original
Profil de l'apprenant dans les parties production, présentation et dégustation				
<b>Note /12</b>				
<b>Art du dressage et communication en langue étrangère /3</b>				
Vérification de la qualité de la photo	Ne tient pas compte de la photo	Ne sait pas corriger et n'observe pas	Maîtrise et applique les paramètres	Bonne maîtrise technique, très réactif
Analyse critique	N'analyse pas et ne commente pas	Ne propose ni réponse ni commentaire	S'exprime correctement et Exploite la photo	Analyse pertinente et intéressante
Améliorations proposées	Aucune	Choix non judicieux	Pertinence	Très intéressant
Communication en langue étrangère	Pas de maîtrise, ne peut faire une phrase	Des difficultés à s'exprimer	S'exprime correctement	S'exprime parfaitement
Profil de l'apprenant dans la partie art du dressage et communication en langue étrangère				
<b>Note /3</b>				
<b>Proposition de note /20</b>				
Nom, fonction des membres du jury, émargement		Appréciation globale		
<ul style="list-style-type: none"> <li>●</li> <li>●</li> <li>●</li> <li>●</li> </ul>				



## Contrôle en cours de formation

### Fiche récapitulative E1

Lycée Hôtelier de	Nom de l'apprenant
Date	<b>MENTION COMPLÉMENTAIRE ART DE LA CUISINE ALLÉGÉE</b> Session

Épreuve(s)	Notes
SE1	/20
SE2	/20
Total	/40
Note calculée	/20
Note proposée au jury	/20
Note exprimée en points entiers ou en demi-points Seule cette note est arrondie au demi-point supérieur (arrêté du 15/06/2001)	

## ÉVALUATION DES ACTIVITÉS EN MILIEU PROFESSIONNEL

La durée de la formation en milieu professionnel est de quinze semaines fractionnées en trois périodes de cinq semaines. Les évaluations se déroulent dans le cadre des périodes de formation correspondant au milieu professionnel indiqué dans le référentiel du diplôme.

Une des périodes est formative, les deux autres font l'objet d'une évaluation certificative. Les objectifs et la nature des évaluations sont définis, par l'équipe pédagogique, pour chaque période et pour chaque apprenant en tenant compte des acquis initiaux.

Avant chaque période, une annexe pédagogique est établie permettant de contractualiser les activités pouvant être réalisées par l'apprenant. Le contenu de l'annexe résulte de la négociation effectuée par le professeur. Un document intitulé « Fiche de négociation des objectifs » est prévu pour permettre cette négociation. Il a deux finalités d'une part, lors de la négociation servir de base à une contractualisation de la formation et d'autre part, lors de l'évaluation s'assurer des conditions de réalisation et des écarts entre la prévision et l'activité réalisée. Trois personnes se trouvent engagés : le tuteur, le professeur et l'apprenant d'où leur signature apposée sur le document. Ce document sera ensuite très utile pour compléter les grilles d'évaluation des périodes de formation en entreprise.

Les professeurs de sciences appliquées, de langue vivante, d'arts appliqués sont invités à ajouter aux compétences professionnelles évaluées leurs propres objectifs de façon à montrer la complémentarité des enseignements et à utiliser les acquis en entreprise.

Tous les professeurs veilleront à utiliser et à valoriser en cours les acquis des apprenants.

Nom de l'élève :	<b>MC ART DE LA CUISINE ALLÉGÉE</b>
Prénom de l'élève :	<b>SESSION : .....</b>

**FICHE DE NÉGOCIATION DES OBJECTIFS  
DES  
PÉRIODES DE FORMATION EN MILIEU PROFESSIONNEL**

***Période de Formation en Milieu Professionnel N° .....***  
***du.....au.....***

Établissement scolaire	Entreprise d'accueil
Nom :	Nom :
Adresse :	Adresse :
Téléphone :	Téléphone:
Courriel :	Courriel :
Professeur chargé du suivi pédagogique	Tuteur en entreprise
Nom :	Nom :
Date prévisionnelle de visite :	Fonction :
Téléphone :	Téléphone :
Courriel :	Courriel :
Observations éventuelles :	Observations éventuelles :

Signature tuteur

Signature apprenant

Signature professeur

ACTIVITÉ ENVISAGÉE	Savoir-faire à évaluer	Activité négociée	Activité effective		Observations
			Avec aide	Autonomie	
Déterminer les besoins spécifiques au poste de travail en cuisine allégée					
Organiser la mise en place dans le temps					
Ordonnancer et planifier les phases de production dans le temps et dans l'espace					
Adapter l'organisation du poste de travail pour répondre aux demandes personnalisées des clients					
Identifier les produits et leur famille (de la réception des matières à la conservation des produits)					
S'assurer de la disponibilité des matières premières liées à la production en cuisine allégée					
Mettre en place le poste de travail (les matériels et les produits)					
Préparer et élaborer les produits conformément à des consignes ou à une fiche technique					
Réaliser les préparations préliminaires spécifiques					
Respecter les consignes de cuisson (conduite, suivi, température à cœur, à juste température...)					
Réaliser des cuissons spécifiques					
Réaliser les appareils fonds et sauces adaptés à la cuisine allégée					
Réaliser des pâtisseries et desserts allégés					
Composer et personnaliser le produit fini					
Répondre aux annonces et exploiter les bons					
Assurer la distribution conformément aux consignes					

ACTIVITÉ ENVISAGÉE (suite)	Savoir-faire à évaluer	Activité négociée	Activité effective		Observations
			Avec aide	Autonomie	
Signaler les anomalies et dysfonctionnements					
S'assurer de la qualité des matières premières (à la réception, après fabrication)					
S'assurer de la qualité organoleptique des produits à chaque stade de la production (Déguster, argumenter, tester en vue de l'innovation)					
Vérifier les températures de stockage et de conservation et identifier les produits à conserver (nom, date, quantité, DLC.)					
Tester en vue de l'innovation en cuisine allégée					
Respecter les règles d'hygiène et de sécurité					
Assurer la maintenance des locaux et des matériels liés à la production en cuisine allégée					
Argumenter les réalisations					
Rendre compte de l'activité					
Communiquer à l'interne et à l'externe					

## Annexe pédagogique (exemple adapté au contexte de l'entreprise sollicitée)

Mention complémentaire Art de la cuisine allégée  
PFMP 1

Lycée Hôtelier :

Entreprise :

### OBJECTIFS :

- Réaliser des préparations de base telles que pâtes simples et crèmes couramment utilisées en cuisine allégée et pâtisserie allégée
- Utiliser à bon escient le matériel de l'entreprise.
- Signaler les anomalies et les dysfonctionnements
- Dresser des assiettes conformément aux consignes reçues
- Réaliser et mémoriser des décors d'assiettes
- Participer activement à la mise en place du jour, au service.
- S'intégrer rapidement dans l'entreprise
- Effectuer le rangement et l'entretien de son poste de travail
- Communiquer avec la diététicienne
- Appliquer les principes de base liés à la production de la cuisine allégée
- Organiser seul, en autonomie, dans un ordre chronologique rationnel, une production simple
- Contrôler les assaisonnements et les goûts des préparations réalisées, rectifier si nécessaire
- Respecter les normes d'hygiène et de sécurité de l'entreprise
- **Autres objectifs négociés :**

**Nom et signature de l'élève   Nom et signature du tuteur   Nom et signature du professeur**

**Annexe pédagogique (exemple adapté au contexte de l'entreprise sollicitée)**

Mention complémentaire Art de la cuisine allégée  
PFMP 2

Lycée Hôtelier :

Entreprise :

**OBJECTIFS :**

**Production**

- Déterminer les besoins pour son travail
- Respecter une fiche technique
- S'organiser dans le temps
- Réaliser le décor et la finition d'une préparation.

**Distribution/service :**

- Assurer la distribution conformément aux consignes

**Conservation/stockage :**

- Contrôler et tenir à niveau les stocks de matières premières
- Conserver les produits dans des conditions optimales

**Contrôle de la qualité :**

- Reconnaître la qualité des produits, des préparations
- Rectifier une préparation, un parfum, un assaisonnement.

**Technique professionnelle :**

- Effectuer les cuissons adaptées aux produits traités
- Appliquer les techniques spécifiques de préparations à la cuisine allégée

**Communication interne et externe**

- Communiquer dans la partie sur la composition des plats réalisés et justifier les choix
- Communiquer avec la diététicienne
- Communiquer sur la composition d'un plat et sa valeur nutritionnelle

**Hygiène et sécurité**

- Respecter les normes d'hygiène et de sécurité de l'entreprise
- Signaler les anomalies et les dysfonctionnements

**Nom et signature de l'élève    Nom et signature du tuteur    Nom et signature du professeur**

CONTRÔLE EN COURS DE FORMATION

Fiche d'évaluation PFMP

Lycée Hôtelier de



**Mention Complémentaire Art de La Cuisine Allégée**

Nom  
Prénom

**PFMP formative n°**

**Coordonnées de l'entreprise :**

**Date PFMP :**

**Visite effectuée le :**

**Nom et signature du tuteur :**

**Signature de l'enseignant :**



Attitudes professionnelles	Cocher les indicateurs et relier les croix permettant de réaliser un profil			
Faire preuve de ponctualité	Souvent en retard	Quelques retards sans justification valable	Des retard justifiés	Très ponctuel
Faire preuve d'initiative et d'efficacité	Aucune initiative	Peu d'initiative	Prend quelques initiatives	Des initiatives au bon moment
Faire preuve de motivation, de dynamisme et d'application dans son travail	Aucune motivation aucune application	Peu de motivation	Motivé et appliqué	Très responsable, sait ce qu'il veut faire
Se présenter et avoir une tenue adaptée au milieu professionnel	Tenue incomplète ou sale	Tenue manquant de soin	Tenue correcte	Tenue irréprochable
Se situer dans la hiérarchie et établir une relation adaptée au sein de l'équipe de travail, situer la diététicienne et son action dans l'établissement	N'identifie pas ses interlocuteurs, attitude familière et désinvolte	A du mal à identifier les personnels et leur rang	Connaît la hiérarchie et l'organigramme	S'intègre à l'équipe et situe ses interlocuteurs
Garder la maîtrise de soi	Perd son calme ou abandonne dans des situations ordinaires	Perd son calme dans des situations tendues	Fait face aux situations difficiles	Fait preuve de sang froid en toute circonstance
Savoir observer et faire preuve de curiosité dans son travail, questionner	Aucune curiosité, désintérêt manifeste	Peu curieux	Attentif, à l'écoute	Cherche à approfondir, curiosité constante
Accepter les remarques et en tirer les conséquences	N'évolue pas, n'accepte aucune remarque	Ne tient pas compte des remarques	Prend en compte les remarques	Exploite les remarques et ne commet jamais deux fois la même erreur
Transmettre une information ou le résultat demandé	Ne communique pas	Difficulté à communiquer, observe mais ne parle pas assez	Sait rendre compte	Rend compte avec pertinence et propose
Faire preuve de discrétion	Ne sait pas se taire et manque de discrétion	Trop discret et effacé	Discret	Intervention ciblée et appropriée

Attitudes PFMP n°

Observations sur le profil :

CONTRÔLE EN COURS DE FORMATION

Fiche d'évaluation PFMP

Lycée Hôtelier de



**Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée**

Nom  
Prénom

**PFMP CERTIFICATIVE n°**

**Coordonnées de l'entreprise :**

**Date de la PFMP :**

**Visite effectuée le :**

**Nom et signature du tuteur :**

**Signature de l'enseignant :**

Attitudes professionnelles	Cocher les indicateurs et relier les croix permettant de réaliser un profil			
Faire preuve de ponctualité	Souvent en retard	Quelques retards sans justification valable	Des retard justifiés	Très ponctuel
Faire preuve d'initiative et d'efficacité	Aucune initiative	Peu d'initiative	Prend quelques initiatives	Des initiatives au bon moment
Faire preuve de motivation, de dynamisme et d'application dans son travail	Aucune motivation aucune application	Peu de motivation	Motivé et appliqué	Très responsable, sait ce qu'il veut faire
Se présenter et avoir une tenue adaptée au milieu professionnel	Tenue incomplète ou sale	Tenue manquant de soin	Tenue correcte	Tenue irréprochable
Se situer dans la hiérarchie et établir une relation adaptée au sein de l'équipe de travail, situer la diététicienne et son action dans l'établissement	N'identifie pas ses interlocuteurs, attitude familière et désinvolte	A du mal à identifier les personnels et leur rang	Connaît la hiérarchie et l'organigramme	S'intègre à l'équipe et situe son interlocuteur
Garder la maîtrise de soi	Coléreux Sanguin	A du mal à se maîtriser dans certaines situations	Bonne maîtrise	Fait preuve de sang froid en toute circonstance
Savoir observer et faire preuve de curiosité dans son travail, questionner	Aucune curiosité, désintérêt manifeste	Peu curieux	Attentif, à l'écoute	Cherche à approfondir Curiosité constante
Accepter les remarques et en tirer les conséquences	N'évolue pas, n'accepte aucune remarque	Ne tient pas compte des remarques	Prend en compte les remarques	Exploite les remarques et ne commet jamais deux fois la même erreur
Transmettre une information ou le résultat demandé	Ne communique pas	A du mal à communiquer, observe mais ne parle pas assez	Sait rendre compte	Rend compte avec pertinence et propose
Faire preuve de discrétion	Ne sait pas se taire et manque de discrétion	Trop discret et effacé	Discret	Intervention ciblée et appropriée

Attitudes PFMP n°

/5

Observations sur le profil :

COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES	<b>Cocher les indicateurs et relier les croix permettant de réaliser un profil</b>			
<b>Organisation</b>				
Déterminer les besoins spécifiques au poste de travail en cuisine allégée	Passif, en attente	N'agit qu'avec consignes très strictes et rappels	Correct	Anticipe et devance les besoins
Organiser la mise en place dans le temps	Systématiquement en retard	Quelques retards	Dans les temps	Maîtrise parfaite, rapidité
<b>Choix des produits et conservation</b>				
Identifier les produits et leur famille (de la réception des matières à la conservation des produits)	Ne reconnaît pas les produits, n'évalue pas les risques	Commet des erreurs	Bonne application	Connaît très bien les filières, est très respectueux des produits
S'assurer de la disponibilité des matières premières liées à la production en cuisine allégée	Aucune implication	Commet des erreurs	Vérifie	Anticipe et choisit avec soin les produits
<b>Production et distribution</b>				
Mettre en place le poste de travail (les matériels et les produits)	Aucune maîtrise	Commet des erreurs	Bonne organisation Applique les consignes	S'organise seul et connaît les matériels et les produits parfaitement
Préparer et élaborer les produits conformément à des consignes ou à une fiche technique	Ne peut agir sans encadrement	Commet des erreurs, double commande nécessaire	Applique les consignes	Travaille en autonomie
Respecter les consignes de cuisson (conduite, suivi, température à cœur, à juste température...)	Ne maîtrise aucune cuisson	Manque de maîtrise, doit être surveillé	Applique les consignes	Travaille seul en autonomie
Composer et personnaliser le produit fini	Commet des erreurs répétitives	Des erreurs, des omissions	Application correcte	Travaille seul en autonomie
Répondre aux annonces et exploiter les bons	Commet des erreurs répétitives	Hésite et commet quelques erreurs	Correct	Travaille seul en autonomie
Assurer la distribution conformément aux consignes	Commet des erreurs répétitives	Commet des erreurs	Applique les consignes	Travaille seul en autonomie

<b>Contrôle Qualité</b>				
Signaler les anomalies et dysfonctionnements	Ne s'implique pas	A du mal à les déceler	Les repère mais ne les signale pas toujours	Capable d'évaluer et d'anticiper
S'assurer de la qualité des matières premières (à la réception, après fabrication)	Aucune vérification	Commet quelques erreurs	Vérification faite	Contrôle très précis et systématique
S'assurer de la qualité organoleptique des produits à chaque stade de la production (Déguster, argumenter, tester en vue de l'innovation)	Ne goûte pas	A du mal à apprécier les produits et leur qualité	Oui à tous les stades	Maîtrise parfaite, est très curieux
Vérifier les températures de stockage et de conservation et identifier les produits à conserver (nom, date, quantité, DLC)	Méconnaissance des produits et de leur conservation	Commet des erreurs	Vérification correcte	Vérification parfaitement assurée
<b>Hygiène sécurité</b>				
Respecter les règles d'hygiène et de sécurité	Fait courir des risques	Commet des erreurs	Application correcte	Très consciencieux Respect rigoureux
Assurer la maintenance des locaux et des matériels liés à la production en cuisine allégée	N'identifie pas les problèmes	Applique a minima les consignes	Correct	Anticipe et décèle rapidement une panne
<b>Communication</b>				
Argumenter les réalisations	Pas d'échanges possibles	Trop timide pour s'exprimer	Sait présenter ses réalisations	Très explicite et précis
Rendre compte de l'activité	Aucune analyse, aucune restitution	Pas assez d'exactitude	Rend compte correctement	Très explicite et bonne analyse
Communiquer à l'interne et à l'externe	Ne sait pas s'exprimer	S'exprime difficilement, timide	Communication correcte	Très bien, très à l'aise et investi

**Observations sur le profil :**

Compétences PFMP n° /15

**Conseils PFMP 1**

**Conseils PFMP 2**

CONTRÔLE EN COURS DE FORMATION  
Fiche récapitulative des PFMP certificatives

**Formation en entreprise**

Établissement	Nom de l'apprenant
Session	Mention complémentaire Art de la cuisine allégée

PFMP	Notes
Formative	Non notée
Certificative n° 1	Attitudes : ...../05 Compétences : .... /15 Note ...../20
Certificative n° 2	Attitudes : ...../05 Compétences : .... /15 Note ...../20
Total	(n° 1+ n° 2)/2= Note /20
Calcul :	
	<b>Note proposée sur..... /8</b>

CONTRÔLE EN COURS DE FORMATION

Épreuve E3 : Partie orale

*Le candidat ne présentant pas de dossier obtiendra la note 0 à l'épreuve E3*

COMPÉTENCES	Cocher les indicateurs et relier les croix permettant de réaliser un profil			
<b>Dossier</b>				
Qualité du support	Inexploitable	Non structuré	Conforme	Dossier très bien présenté et très soigné
Conformité dans la composition du dossier	Pièces manquantes	Des oublis	Conforme	Dossier excellent
Vérification de l'équilibre alimentaire	Non respecté	Comporte des erreurs	Conforme	Très judicieux et très bien exploité
<b>Exposé</b>				
Structure de l'exposé	Non structuré Exposé décousu	Des blancs, commet des erreurs	Suit un plan	Suit un plan et enchaîne les idées
Référence au vécu professionnel	Peu ou pas de vécu, aucune réf. professionnelle	Des erreurs et des incertitudes	Bonne exploitation	Connaît parfaitement son environnement professionnel
Qualité de la communication	Passable	A du mal à intéresser le jury	Correct	S'exprime avec aisance et précision
<b>Entretien</b>				
Justification des choix	Ne justifie pas ses choix	Commet des erreurs	Justifie correctement ses choix	Anticipe et devance le questionnaire
Vocabulaire professionnel adapté	N'emploie pas les termes professionnels	Commet des confusions et des contresens	S'exprime avec précision	Maîtrise parfaitement le vocabulaire et l'emploie à bon escient
Adaptation au contexte professionnel	Est hors sujet et ne connaît pas le contexte	A du mal à s'adapter	Contexte connu et maîtrisé	Très bonne adaptation, s'exprime avec précision
Réponse aux questions	Ne sait pas répondre Ou ne répond pas à la question	Commet des erreurs dans les réponses données	Répond précisément	Répond avec précision et fait des propositions
Profil de l'élève :				
Proposition de note sur			/12	
Noms, fonction des membres du jury, émargement		Appréciation globale		
<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>				



## CONTRÔLE EN COURS DE FORMATION

### **Fiche récapitulative E3**

Établissement	Nom de l'apprenant
Session	Mention complémentaire Art de la cuisine allégée

Épreuve(s)	Notes
Partie orale	Note ...../12
PFMP	Note ...../08
Total	
Note calculée /20	
Note proposée au jury E3 /20 exprimée en points entiers ou en demi-points cette note est arrondie au demi-point supérieur (arrêté du 15/06/2001)	

#### Réglementation :

*1 - En l'absence de dossier support de la partie orale de l'épreuve, le candidat se voit attribuer la note 0 à l'ensemble de l'épreuve E3.*

*2 - En cas de non-conformité réglementaire de la formation en milieu professionnel (durée, secteur d'activité) et en l'absence d'une dérogation du Recteur, le candidat se voit attribuer la note 0 à l'ensemble de l'épreuve E3.*

## SUJETS 0

1 - Épreuve ponctuelle E1 : organisation et production culinaire  
et grilles d'évaluation

2 - Épreuve E2 : Étude d'une situation professionnelle  
et corrigé

3 – Épreuve E3 : grille d'évaluation

## Session 0

### Épreuve Ponctuelle E1 : Organisation et production culinaire

Épreuve durée 5 h 00

Vous travaillez dans un centre de thalassothérapie, le chef vous sollicite pour participer à l'élaboration d'un menu équilibré.

**1<sup>e</sup> phase :** Organisation et production culinaire 4 h 30

#### **Partie écrite : 1 h 30**

Pour répondre à la demande :

- Proposer un plat limitant l'apport lipidique en tenant compte du plat imposé (fiche 1) à produire et du dessert (fiche 2) qui n'est pas à réaliser.
- Rédiger la fiche technique de fabrication (annexe 1) à partir du panier (annexe 2) permettant de réaliser le plat proposé pour 4 personnes (conception libre).
- Réaliser un croquis en volumes et couleurs du plat à concevoir, vue en plongée, avec obligation d'utiliser au maximum la surface de la feuille canson A4 fournie.
- Compléter la fiche d'organisation (annexe 3).

#### **Partie Production : 3 h**

- Produire les deux plats :
  - le plat imposé : Tartare de truite (fiche 1)
  - le plat libre : Mignons de veau accompagné de deux garnitures, d'un jus ou d'une sauce.
- Photographier une des assiettes dressées du plat de conception libre.

**NB :** *La remise en état des locaux s'effectue à l'issue de la production.  
Une pause est à prévoir pour les candidats après le nettoyage  
(45 min environ).*

**2e phase :** Art du dressage et communication en langue étrangère 30 minutes

- Procéder à l'analyse critique de l'image transférée et proposer des améliorations (cadre, lumière, angle de vue...).
- Présenter le plat, en langue étrangère, dans le cadre d'une situation de communication professionnelle avec un serveur.

**Annexe 1 :**

Mention complémentaire Art de la cuisine allégée			Nombre de personnes	
<b>FICHE TECHNIQUE</b>				
<b>Intitulé</b>			<b>Descriptif</b>	
<b>Denrée</b>	<b>Unité</b>	<b>Quantité</b>	<b>Prix</b>	<b>Technique de réalisation</b>
<b>Apport nutritionnel</b>				
<b>Nutribonus</b>			<b>Astuces du Chef</b>	

## Annexe 2 : Panier mis à votre disposition

<b>Fruits et légumes</b>	<b>Poissons</b>	<b>BOF</b>	<b>Économat</b>
Pomme de terre 800g	Filet de truite 300 g	Beurre 120 g	Lentilles 200 g
Artichaut 2 pièces		Crème fraîche 3 dl	Farine 100 g
Topinambour 150 g		Fromage frais 50 g	Huile d'olive 1 dl
Poivron rouge 1	<b>Boucherie</b>	Œuf 4	Piment Espelette pm
Poivron vert 1	Filet Mignon de veau 1 pièce	Lait 3 dl	Cornichons 30 g
Poivron jaune 1	Lard fumé 200 g		Câpre 20 g
Oignon 1			Moutarde 20 g
Échalote 1			Vinaigre 20 g
Épinards 400 g			Riz 100 g
Brocolis 400 g	<b>Surgelés</b>		Huile d'arachide 1 dl
Carotte 200 g	Galet céleri 50 g		Curry 10 g
Courgette ronde 2	Galet carotte 50 g		Miel 50 g
Tomate 200 g	Marron 100 g		
Aneth ¼ botte			
Cerfeuil ¼ botte			
Ciboulette ¼ botte			
Ail 40 g			
Poire 2			

**NB :** Le centre d'examen doit prévoir plusieurs types de supports de dressage (3 au minimum).

## Fiche 1

Mention complémentaire Art de la cuisine allégée			Nombre de personnes : 4	
FICHE TECHNIQUE				
Intitulé			Descriptif	
Tartare de truite			Truite hachée agrémentée de légumes crus taillés en cubes, et préparée façon tartare	
Denrée	Unité	Quantité	Prix	Technique de réalisation
Chair de truite	kg	0.200		1) Hacher la chair, et tailler le filet en lanières
Filet de truite	kg	0.070		2) Mariner au citron
citron	pce	1		3) Peler le citron à vif, tailler en cubes
Poivrons rouge	kg	0.050		4) Peler les poivrons, tailler en cubes
Poivrons vert	kg	0.050		5) Hacher les cornichons et les câpres
Oignons	kg	0.050		6) Hacher et ciseler les herbes aromatiques
Cornichons	kg	0.050		7) Éplucher l'oignon, le ciseler finement
Câpres	kg	0.020		8) Monder la tomate et la tailler en cubes
Aneth	kg	0.020		<b>Sauce</b>
Ciboulette	kg	0.010		1) Mixer le jaune d'œuf, la moutarde, le vinaigre
Tabasco, sel, poivre	pm	pm		2) Assaisonner et sucrer au fructose
Jus de citron	litre	0.010		3) Émulsionner à l'eau et l'huile
Tomate	pce	1		<b>Finition</b>
Sauce :				Assaisonner le tartare, mélanger le tout, pimenter
Jaune d'oeuf	pce	1		Dresser dans un cercle, chemisé de lanières de truites
moutarde	kg	0.020		Décorer avec l'aneth
vinaigre	cl	2		
Huile d'olive	cl	2		
eau	cl	6		
fructose	g	2		
<b>Apport nutritionnel :</b> Protéines 22 g, Lipides 4 g, Glucides 5 g, 144 kcal, ou 600 kJ				
<b>Nutribonus :</b>			<b>Astuces du Chef :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La truite contient des acides aminés</li> <li>• Les acides gras qui la composent sont essentiels (oméga 3 et 6),</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les poissons blancs sont aussi excellents en tartare</li> <li>• Selon la texture désirée un assaisonnement au fromage blanc est très intéressant</li> </ul>	

## Fiche 2

### Ananas et jus d'agrumes à la vanille



- Peler soigneusement l'ananas, le tailler en bâtonnets
- Confectionner des suprêmes d'orange
- Réaliser un jus de pamplemousse, et d'orange, le parfumer avec la gousse de vanille
- Cuire l'ananas à l'étouffée, dans le jus d'agrumes, arroser fréquemment
- Servir tiède et décorer avec les suprêmes

#### Ingrédients pour deux personnes

Ananas 300 g

Un pamplemousse

Deux oranges

Une gousse de vanille

Éventuellement du fructose pour enlever l'acidité

**Annexe 3 : Feuille d'organisation**

<b>Mention complémentaire Art de la cuisine allégée</b>		<b>N ° du candidat</b>
<b>INTITULÉ DES PRÉPARATIONS</b>		
<b>Plat imposé :</b>		
<b>Plat libre :</b>		
<b>Horaire</b>	<b>Progression</b>	<b>Technique spécifique à la cuisine allégée</b>
<b>Début</b>		
<b>15 min</b>		
<b>30 min</b>		
<b>45 min</b>		
<b>1 h</b>		
<b>15 min</b>		
<b>30 min</b>		
<b>45 min</b>		
<b>2 h</b>		
<b>15 min</b>		
<b>30 min</b>		
<b>45 min</b>		
<b>3 h</b>	<b>Envoi des plats et photographie du plat réalisée</b>	



## Organisation et production culinaire

<b>COMPÉTENCES</b>		Cocher les indicateurs et relier les croix permettant de réaliser un profil		
<b>PARTIE ÉCRITE /5</b>				
Prévision des besoins en vue de réaliser un menu équilibré	Hors sujet, erreur grave, aucune maîtrise	Quelques erreurs	Conforme	Prévision judicieuse
Rédaction de la fiche technique	Non exploitable	Commet des erreurs	Correctement rédigée	Fiche technique irréprochable
Croquis coloré	Brouillon et non exploitable	Des erreurs de finition et de volumes	Croquis correct	Croquis de qualité et artistique
Rédaction de la fiche d'organisation	Non exploitable	Commet des erreurs sur les temps	Fiche correctement remplie	Optimise le temps de travail
<b>Profil du candidat pour la partie écrite</b>				
<b>Note /5</b>				
<b>PARTIE PRODUCTION</b>				
Organisation du poste de travail	Hésite et ne maîtrise pas	Commet des erreurs	Respecte correctement les phases de travail	Gère très bien son temps et son espace
Respect des règles d'hygiène, de sécurité	Travaille en mettant en danger le consommateur	Commet des erreurs d'hygiène ou de sécurité	Bonne application des règles	Hygiène et sécurité irréprochables
Gestion des matières premières	Gaspile et ne traite pas les denrées	Exploite mal la quantité et la qualité des denrées	Traite au mieux les denrées	Optimise et exploite les denrées judicieusement
Technique de préparation adaptée à la cuisine allégée (plat imposé)	Pas de maîtrise	Maîtrise insuffisante	Ne commet aucune erreur	Maîtrise parfaite
Technique de préparation adaptée à la cuisine allégée (plat libre)	Pas de maîtrise	Maîtrise insuffisante	Ne commet aucune erreur	Maîtrise parfaite
Cuisson adaptée à la cuisine allégée (plat imposé)	Pas de maîtrise	Maîtrise insuffisante	Ne commet aucune erreur	Maîtrise parfaite
Cuisson adaptée à la cuisine allégée (plat libre)	Pas de maîtrise	Maîtrise insuffisante	Ne commet aucune erreur	Maîtrise parfaite
Envoi à l'heure prévue	Est très en retard (+15min)	Est en retard (-15min)	Est à l'heure à 2 min près	Parfaitement à l'heure

<b>PRÉSENTATION et DÉGUSTATION</b>				
Dressage et présentation du plat imposé dans le respect des consignes	Non commercialisable	Ensemble manquant d'originalité et d'application	Correctement dressé, présentation soignée	Beaucoup d'originalité et de créativité
Dressage et présentation du plat libre	Non commercialisable	Ensemble manquant d'originalité et d'application	Correctement dressé, présentation soignée	Beaucoup d'originalité et de créativité
Dégustation du plat imposé (goût et équilibre)	Non commercialisable	Manque de goût, insipide	Bonne maîtrise	Goûteux, sapide et original
Dégustation du plat libre (goût et équilibre)	Non commercialisable	Manque de goût, insipide	Bonne maîtrise	Goûteux, sapide et original
Profil du candidat pour la production, présentation et dégustation				
				<b>Note /12</b>
<b>Art du dressage et communication en langue étrangère /3</b>				
Vérification de la qualité de la photo	Ne tient pas compte de la photo	Ne sait pas corriger et n'observe pas	Maîtrise et applique les paramètres	Bonne maîtrise technique, très réactif
Analyse critique	N'analyse pas et ne commente pas	Ne propose ni réponse ni commentaire	S'exprime correctement et Exploite la photo	Analyse pertinente et intéressante
Améliorations proposées	Aucune	Choix non judicieux	Exploitable	Très intéressantes
Communication en langue étrangère	Pas de maîtrise, ne peut faire une phrase	Des difficultés à s'exprimer	S'exprime correctement	S'exprime parfaitement
Profil du candidat pour la partie dressage et communication en langue étrangère				
				<b>Note /3</b>
Proposition de note			<b>/20</b>	
Nom, fonction des membres du jury, émargement		Appréciation globale		
<ul style="list-style-type: none"> <li>●</li> <li>●</li> <li>●</li> <li>●</li> </ul>				

## Épreuve E2 : Étude d'une situation professionnelle

Durée : 2 h 30

Coefficient 3

Sujet présenté sous forme de cahier-réponse.

- Répondre uniquement sur les feuilles du cahier-réponse
- Ne pas dégrafer la liasse « sujet »
- Rendre la liasse « sujet » agrafée à la copie

Ce sujet comporte 11 pages

La calculatrice de poche est autorisée. Tout échange de machines entre candidats est interdit.

1 <sup>re</sup> partie Technologie	11 points	
2 <sup>e</sup> partie Sciences appliquées	9 points	
Total	20 points	

### Situation professionnelle

Les conclusions d'une étude récente portant sur la clientèle d'un établissement de thalassothérapie démontrent qu'au déjeuner une clientèle extérieure/d'affaires, de passage est très sensible à la cuisine allégée proposée par le chef. Les clients sont de plus en plus nombreux et considèrent la cuisine du restaurant très attractive, cependant ils souhaitent prendre leur repas plus rapidement.

Le directeur vous confie les missions suivantes :

- Réfléchir aux différentes techniques pour alléger une cuisine traditionnelle.
- Créer une carte allégée « type brasserie » permettant un service rapide.
- Alléger une préparation traditionnelle pour pouvoir l'intégrer à la confection de nouveaux plats.

**TRAVAIL À FAIRE :**

**1. Les préparations culinaires allégées**

1.1 Citer huit actions pour alléger une cuisine traditionnelle.

**2. Une carte de « type brasserie » compatible avec un service rapide est envisagée dans l'établissement.**

2.1 Proposer des plats allégés pour composer cette carte. (répondre sur l'annexe A)

2.2 Justifier les propositions faites (répondre sur l'annexe A).

**3. La sauce béchamel**

3.1 Donner le procédé de fabrication classique de la sauce béchamel en précisant les ingrédients nécessaires (répondre sur l'annexe B).

3.2 Proposer un procédé de fabrication de sauce béchamel plus allégée en précisant les ingrédients choisis (répondre sur l'annexe B).

#### **4. Les produits de substitution**

4.1 Citer quatre produits de substitution permettant d'alléger tout type de plat.

- 
- 
- 
-

## **Annexe A : Carte type « Brasserie »**

<b>Nom des plats allégés (deux propositions)</b>	<b>Descriptif commercial</b>
<b><u>Entrées</u> :</b>  •  •	
<b><u>Poissons</u> :</b>  •  •	
<b><u>Viandes</u> :</b>  •  •	
<b><u>Desserts</u> :</b>  •  •	

### **Justification**



Le directeur vous demande :

- d'étudier les menus servis,
- d'élaborer pour la clientèle, des propositions de consommation adaptées à leur situation particulière.

1. Dans le cadre d'une alimentation hypoénergétique, un menu propose comme plat principal :

**« Bar en papillote accompagné d'épinards »**

1.1. Calculer l'apport énergétique correspondant à une portion soit 150 g de bar et 250 g d'épinards. (annexe C). Détailler les calculs.

1.2. Démontrer l'intérêt nutritionnel de ce plat. Pour répondre, mettre en évidence l'intérêt de deux constituants caractéristiques de chacun des aliments proposés (bar et épinards).

1.3. Justifier le choix de la cuisson en papillote dans un repas de « cuisine allégée » en donnant trois raisons pertinentes.

-

-

-



1.4. Indiquer l'intérêt gustatif de l'association « bar/épinards ».

1.5. Proposer une solution pour un client allergique à certains constituants du poisson sachant qu'il demande le remplacement du bar par une viande.

1.5.1. Indiquer l'équivalence recherchée en entourant celle retenue parmi les propositions ci-dessous :

calcique                       glucidique                       lipidique                       protidique

1.5.2. Préciser le nom et la quantité de l'aliment de substitution choisi pour remplacer le bar en respectant l'équivalence recherchée.

1.5.3. Détailler l'incidence de ce simple changement sur la ration et l'équilibre du plat initialement prévu.

*La réponse doit présenter au moins trois répercussions différentes.*

-  
-  
-

1.6 Pour assurer un apport d'iode et rééquilibrer ainsi en partie ce menu, le directeur propose d'ajouter des algues, considérées comme des concentrateurs biologiques. Une réglementation stricte s'applique à leur production et à leur exploitation.

1.6.1. Expliquer l'expression soulignée afin de justifier certaines mesures réglementaires.

1.6.2. Les algues, en fonction de leur milieu de vie, peuvent concentrer des substances dangereuses pour la santé humaine.  
 Illustrer par un exemple précis ce danger et indiquer une conséquence sur la santé humaine.

2. L'eau est la seule boisson indispensable.

2.1. Indiquer deux actions différentes de l'eau sur le métabolisme des aliments ingérés.

- 
- 

2.2. Un client se plaint de difficultés digestives passagères.

2.2.1. Citer le type d'eau généralement proposée dans le cas de simples difficultés digestives.

2.2.2.

<p>Nommer l'élément (anion) à repérer sur l'étiquette d'une eau embouteillée qui favorise la digestion.</p>	<p>Eau minérale naturelle gazeuse,          L'eau la plus minéralisée (4 774 mg/l),          L'eau la plus riche en bicarbonates connus pour leur action digestive.</p>														
<p>-</p>	<p>Composition moyenne en mg/l</p> <table border="0"> <tr> <td>Bicarbonates</td> <td>4 368</td> </tr> <tr> <td>Chlorures</td> <td>322</td> </tr> <tr> <td>Sulfates</td> <td>174</td> </tr> <tr> <td>Sodium</td> <td>1 708</td> </tr> <tr> <td>Potassium</td> <td>132</td> </tr> <tr> <td>Calcium</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>Magnésium</td> <td>11</td> </tr> </table> <p>Contient plus de 1,5 mg/l de fluor : ne convient pas aux nourrissons et aux enfants de moins de sept ans pour une consommation régulière.</p>	Bicarbonates	4 368	Chlorures	322	Sulfates	174	Sodium	1 708	Potassium	132	Calcium	90	Magnésium	11
Bicarbonates	4 368														
Chlorures	322														
Sulfates	174														
Sodium	1 708														
Potassium	132														
Calcium	90														
Magnésium	11														

2.2.3. Formuler la mise en garde à adresser au client quant à la consommation de certaines eaux minérales.

*La mise en garde doit présenter deux conséquences possibles de cette consommation.*

### 3. Actualité

3.1. Relever quatre objectifs parmi ceux présentés dans le Programme National Nutrition Santé (annexe D) qu'un cuisinier spécialisé en « cuisine allégée » peut réaliser aisément.

Compléter le tableau ci-dessous.

Objectifs du PNNS retenus en « cuisine allégée »	
Que faut-il augmenter ?	Que faut-il diminuer ?
-	-
-	-

3.2 Citer une étude nationale menée en France durant la dernière décennie dont l'objet est l'alimentation des français.

Préciser le nom et le thème de l'étude.

### Contexte

Il est aujourd'hui parfaitement établi que l'alimentation et l'état nutritionnel participent de façon essentielle au développement et à l'expression clinique des maladies qui sont aujourd'hui les plus répandues en France, comme dans l'ensemble des pays industrialisés (...).

(...) l'équilibre nutritionnel, une consommation variée, avec une répartition satisfaisante des quantités ingérées permettent, par la consommation régulière d'aliments et de plats largement disponibles en France, de préserver un bon état de santé et la qualité de vie.

Le Premier Ministre, dans son discours de clôture des États Généraux de l'Alimentation du 13 décembre 2000, a annoncé le lancement en janvier 2001 d'un **Programme National Nutrition Santé (PNNS)**, coordonné par la Secrétaire d'État à la Santé et aux Handicapés, en lien avec les membres du gouvernement chargés de l'éducation nationale, de l'Agriculture et de la Pêche, de la Recherche, de la Jeunesse et des Sports et de la Consommation. Il en a fixé les grandes orientations.

Le présent plan s'appuie sur les travaux du Haut Comité de Santé Publique, du Conseil National de l'Alimentation et des Directions techniques des différents ministères impliqués, en concertation avec l'Assemblée des Départements de France, l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments, l'Institut de Veille Sanitaire, la Caisse Nationale d'Assurance Maladie, la Fédération Nationale de la Mutualité Française, des personnalités scientifiques, des représentants de consommateurs (...).

### Objectif général

Le **Programme National Nutrition-Santé (PNNS)** a comme objectif général d'améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs qu'est la nutrition.

### Neuf objectifs nutritionnels prioritaires en terme de Santé Publique

**-Augmenter la consommation de fruits et légumes.**

Réduire de 25 % le nombre de petits consommateurs de fruits et légumes.

**-Augmenter la consommation de calcium.**

Réduire de 25 % le nombre des personnes ayant des apports calciques en dessous des Apports Nutritionnels Conseillés, tout en réduisant de 25 % de la prévalence des déficiences en vitamine D.

**-Réduire les apports lipidiques à moins de 35 % de l'apport énergétique journalier.**

**-Augmenter l'apport glucidique à plus de 50 % de l'apport énergétique journalier, en particulier l'apport en fibres de 50 %**

Réduire de 25 % l'apport en sucres simples.

**-Réduire la consommation d'alcool à moins de 20 g par jour dans la population générale.**

Cet objectif se situe dans le contexte nutritionnel (contribution excessive à l'apport énergétique) ; il n'est pas orienté sur la population des sujets présentant un problème d'alcoolisme chronique, redevable d'une prise en charge spécifique.

**-Réduire de 5 % la cholestérolémie moyenne des adultes.**

**-Réduire de 10 mm de Hg la pression artérielle systolique des adultes.**

**-Réduire de 20 % la prévalence du surpoids et de l'obésité (Indice de Masse Corporelle (IMC) > 25 kg/m<sup>2</sup>) chez les adultes.**

Interrompre l'augmentation de la prévalence de l'obésité chez les enfants.

**-Augmenter l'activité physique** journalière de l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide supplémentaire par jour.

La sédentarité étant un facteur de risque de maladies chroniques, doit être combattue chez l'enfant.

ANNEXE C extraits Tables de composition, composition moyenne des aliments, pour 100 grammes de partie comestible. Source documentaire : Sciences appliquées à l'alimentation – BTH–Bac Pro-BTS Man–Éditions BPI

	eau	glucides	lipides	protides	Na	Ca	P	K	Fe	Mg	Vit.C	Vit.B1	Vit. B2	Vit. B6	acide folique	Vit A	carotènePro A	Vit. D	fibres
	%	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg
<b>VIANDE</b>																			
AGNEAU																			
V viande maigre	68	0	9	21	88	7	190	350	1,6	24	0	0,14	0,28	0,25	5	tr.	tr.	tr.	
BOEUF																			
Rumsteak	54	0	14,5	29	55	7	220	360	3,2	24	0	0,08	0,35	0,29	15	tr.	tr.	tr.	
PORC																			
Jambon	70	0	7	21	75	8	200	370	0,9	22	0	0,9	0,25	0,45	5	tr.	tr.	tr.	
Côtes filets	46	0	24	28	84	11	230	380	1,2	26	0	0,66	0,20	0,30	6	tr.	tr.	tr.	
VEAU																			
V viande	56	0	11	30	100	14	360	430	1,6	28	0	0,06	0,27	0,32	4	tr.	tr.	tr.	
<b>VOLAILLE</b>																			
POULET																			
V viande	68	0	5	25	80	9	200	320	0,7	24	0	0,08	0,2	0,3	9	tr.	tr.	tr.	
CANARD																			
V viande	62	0	10	25	95	13	200	270	2,7	20	0	0,26	0,5	0,25	10	tr.	tr.	tr.	
PIGEON																			
V viande	57	0	13	28	110	16	400	410	19	34	0	-	-	-	-	tr.	tr.	tr.	
DINDE																			
V viande	68	0	3	28	57	9	220	310	0,9	27	0	0,07	0,21	0,32	15	tr.	tr.	tr.	
LAPIN																			
V viande	64	0	8	27	32	11	200	210	2	22	0	0,07	0,3	0,5	4	-	-	-	
<b>ABATS</b>																			
Cervelle	75	0	10	12	210	10	200	300	1	24	17	0,09	0,22	0,10	4	tr.	tr.	tr.	
Foie porc	62	3	8	26	130	11	390	250	17	22	9	0,21	3,1	0,64	110	11500	0	1,1	
<b>CHARCUTERIE</b>																			
Jambon fumé	45	0	35	17	2500	10	200	250	2,5	18	0	0,7	0,2	0,4	-	tr.	tr.	tr.	
<b>POISSONS</b>																			
Bar, truite, raie...	79	0	1	16	80	30	200	300	0,5	25	tr.	0,05	0,1	0,3	5	tr.	tr.	tr.	
Carpe, sardine...	74	0	5	18	75	20	200	300	1	25	tr.	0,05	0,1	0,3	5	0,03	tr.	tr.	
<b>OEUFS</b>																			
entiers	75	1	11	12,5	140	50	220	140	2	12	0	0,08	0,5	0,1	22	140	tr.	1,75	
<b>LEGUMES</b>																			
Epinards	85	2	tr.	4	100	600	90	500	4	50	25	0,08	0,15	0,2	140	0	6000	0	6

Légende

« tr » signifie : traces

« - » signifie : teneur non indiquée

« fibres » : regroupe la cellulose, les pectines, les lignines et autres fibres

E2 : Étude d'une situation professionnelle

*Répondre à la suite des questions sur le sujet.  
Rendre la totalité du sujet.*

Les conclusions d'une étude récente portant sur la clientèle d'un établissement de thalassothérapie démontrent qu'au déjeuner une clientèle extérieure/d'affaires, de passage est très sensible à la cuisine allégée proposée par le chef. Les clients sont de plus en plus nombreux et considèrent la cuisine du restaurant très attractive, cependant ils souhaitent prendre leur repas plus rapidement.

**CORRIGÉ****11 points**

Le directeur vous confie les missions suivantes :

- Réfléchir aux différentes techniques pour alléger une cuisine traditionnelle.
- Créer une carte allégée « type brasserie » permettant un service rapide.
- Alléger une préparation traditionnelle pour pouvoir l'intégrer à la confection de nouveaux plats.

**TRAVAIL À FAIRE :**

1.1 Citer huit actions pour alléger une cuisine traditionnelle. (2 points)

Parer et dégraisser les poissons et viandes  
Favoriser la cuisine des légumes  
Ne pas ajouter de matière grasse de cuissons  
Réduire le sucre dans les préparations de pâtisseries  
Éviter les sauces, préférer les jus  
Éviter les liaisons à base de roux  
Ne pas monter les sauces au beurre  
Peser et réduire les portions de viandes et de poissons  
Favoriser les cuissons vapeurs  
Etc.

Le jury doit apprécier les réponses et attribuer les points de façon rationnelle

**8x0.25= 2 pts**

2 Une carte de « type brasserie » compatible avec un service rapide est envisagée dans l'établissement.

2.1 Proposer des plats allégés pour composer cette carte. (répondre sur l'annexe A)

2.2 Justifier les propositions faites (répondre sur l'annexe A)

3 La sauce béchamel

3.1 Donner le procédé de fabrication classique de la sauce béchamel en précisant les ingrédients nécessaires (répondre sur l'annexe B).

3.2 Proposer un procédé de fabrication de sauce béchamel plus allégée en précisant les ingrédients choisis (répondre sur l'annexe B).

4.1 Citer quatre produits de substitution permettant d'alléger tout type de plat.  
(2 points)

- Produits laitiers allégés
- Édulcorants et sucres de synthèses
- Substituts au corps gras
- Poudre de cacao maigre, etc.

4x0.5=2 pts

**Annexe A : Carte type « Brasserie » (5 points)**

<b>Nom des plats allégés (deux propositions)</b>	<b>Descriptif commercial</b>
<b>Entrées : (1 point)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Carpaccio d'artichauts, fromage blancs aux herbes</li><li>• Soupe glacée de tomates vertes et légumes grillés</li></ul>	Artichaut cru, émincé très finement, dressé en rosace, et servi avec un mesclun de salade, accompagné d'une sauce au fromage blanc aux herbes  Velouté de tomates vertes glacé, servi en verre, et assortiments de légumes du soleil grillé nature
<b>Poissons : (1 point)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Blanc de seiche et émulsion de jus de langoustines, risotto aux asperges vertes</li><li>• Dorade en croûte de pleurotes et étuvée de légumes au coriandre</li></ul>	Blanc de seiche cuit à la plancha rapidement, accompagné d'un rizotto aux asperges vertes mouillé au fumet et d'un jus de crustacés émulsionné à la lécithine de soja  Filet de dorade grillé masqué d'une duxelles de champignons et accompagné d'une étuvée de légumes croquants parfumée au coriandre
<b>Viandes : (1 point)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pavé d'autruche aux graines de sésame et purée de carottes parfumé au gingembre</li><li>• Flanc de poularde poché à la vapeur de thym, et wok de légumes pimentés</li></ul>	Filet d'autruche sauté à sec pané aux graines de sésame, et servi avec une purée de carottes au gingembre  Filet de poularde poché au thym frais, servi avec un panaché de légumes cuits au wok, et déglacé au jus de piment
<b>Desserts : (1 point)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pots de crème aux agrumes (pamplemousse, orange, citron)</li><li>• Gâteau au yaourt allégé et gelée de framboise à la menthe</li></ul>	Appareil à crème prise allégé parfumé aux écorces d'agrumes servi dans des petits verres de 3 cl et dressé avec un segment rappelant le fruit  Gâteau au yaourt « revisité » allégé, servi avec une gelée de thé à la framboise et framboises fraîches parfumée à la menthe

**Justification : (1 point)**

Le correcteur s'attachera à la liaison entre le nom du plat et le descriptif, le candidat doit exploiter son vécu professionnel et proposer des plats novateurs et créatifs où l'on ressent une forte impulsion allégée. Le correcteur doit tenir compte de la valeur nutritionnelle des mets proposés et de leur association.

**La correction proposée est un fil conducteur et n'est pas exhaustive**

Pour la justification, le correcteur s'attachera à analyser le bien fondé des informations données. Le candidat doit expliquer en quelques mots sa démarche : Exemple : choix de viandes maigres portionnées à 150 gr, emploi de lait écrémé, mise en avant des légumes, etc.



**ANNEXE B**

<b>Sauce Béchamel</b>	
<b>Version classique</b>	<b>Version allégée</b>
<b><u>Ingrédients</u></b>	<b><u>Ingrédients</u></b>
Lait demi écrémé ou entier 1 litre	Lait écrémé 1 litre
Farine 60 g	Maïzena 60 g
Beurre 60 g (+ 10 g)	Sel ..... pm
Sel pm	Poivre pm
Poivre pm	Noix de muscade pm
noix de muscade pm	
<b><u>Procédé de fabrication</u></b>	<b><u>Procédé de fabrication</u></b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Réaliser un roux blanc, refroidir</li><li>2. Bouillir le lait parfumé à la noix de muscade</li><li>3. Lier au roux et cuire</li><li>4. Débarrasser et tamponner au beurre</li><li>5. Refroidir</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Délayer la maïzena avec un peu de lait</li><li>2. Bouillir le lait parfumé à la noix de muscade</li><li>3. Lier à la maïzena</li><li>4. Débarrasser et filmer à chaud en surface</li><li>5. Refroidir</li></ol>

Barème sur 27 points puis note sur 9

## SCIENCES APPLIQUÉES (CORRIGÉ)

1 Dans le cadre d'une alimentation hypoénergétique, un menu propose comme plat principal :

« Bar en papillote accompagné d'épinards »

1.1 Calculer l'apport énergétique correspondant à une portion soit 150 g de bar et 250 g d'épinards.

**1 point -0,5 point si les calculs ne figurent pas**

Noter et justifier les calculs sur la copie.

Annexe 2 extraits Tables de composition des aliments page 5/5

<i>question niveau CAP/BEP</i>			
Constituants énergétiques	Apports		Apports énergétiques
	150 g bar	250 g épinards	
Glucides 17 kJ.g <sup>-1</sup>	0	2 x 250 : 100 = 5 g	17 x 5 = 85 kJ
Lipides 38 kJ.g <sup>-1</sup>	1 x 150 : 100 = 1,5 g	0	38 x 1,5 = 57 kJ
Protides 17 kJ.g <sup>-1</sup>	16 x 150 : 100 = 24 g	4 x 250 : 100 = 10 g	17 x 34 = 578 kJ
			Total 720 kJ

1.2 Démontrer l'intérêt nutritionnel de ce plat. 4 points

Pour répondre mettre en évidence l'intérêt d'au moins deux constituants caractéristiques de chacun des aliments proposés (bar et épinards)

exigences :		
intérêt de deux constituants caractéristiques d'un poisson de mer + intérêt de deux constituants caractéristiques d'un légume vert identifié		
aliment	apports caractéristiques réponses attendues	Intérêt principal
bar 2 apports cités → 2 points	- protides d'origine animale	- bonne valeur biologique - quantité intéressante - rôle plastique, fonctionnel
	- lipides	- faible quantité - acides gras insaturés
	- iode	- indispensable au fonctionnement thyroïde
épinards 2 apports cités → 2 points	- eau	- rôles : plastique et fonctionnel
	- minéraux (Ca, K, Na)	- rôle fonctionnel et/ou plastique
	- carotène	- conversion en vitamine A dans
	- acide folique (140µg. g <sup>-1</sup> )	- métabolisme protides
	- fibres	- accélèrent le transit intestinal

1.3 Justifier le choix de la cuisson en papillote dans un repas de « cuisine allégée » en donnant trois raisons pertinentes. **3 points**

- cuisson à la vapeur (eau de constitution de l'aliment) ; la papillote doit être hermétique mais assez souple pour permettre à la vapeur de circuler autour de l'aliment
- aliment savoureux et parfumé, conservation des éléments sapides et aromatiques
- sans ajout de matière grasse
- évite la cuisson à température trop élevée qui dénature les propriétés nutritionnelles de l'aliment

1.4 Indiquer l'intérêt gustatif de l'association « bar/épinards » **1 point**  
Le goût légèrement acide de l'épinard rehausse la saveur du poisson.

1.5 Un client allergique à certains constituants du poisson demande le remplacement du bar par une viande. Proposer une solution.

1.5.1 Indiquer l'équivalence recherchée en cochant celle retenue parmi les propositions ci-dessous. **0,5 point**

**protidique**

1.5.2 Pour présenter la solution proposée nommer l'aliment de substitution choisi et indiquer la quantité assurant l'équivalence. **1 point**

- aliment de substitution : poulet (blanc) *réponse lue sur la table de composition mise en annexe*  
150 g de bar apportent  $16 \times 150 : 100 = 24$  g de protides *quantité déjà calculée en 1.1*
- quantité assurant l'équivalence : 100 g de poulet apportent 25 g de protides

1.5.3 Détailler l'incidence de ce simple changement sur la ration et l'équilibre du plat initialement prévu. **1,5 point**

*La réponse doit présenter au moins trois répercussions différentes.*

- modification qualitative ( plus de lipides, acides gras différents, pas d'iode...)
- modification quantitative de la portion
- modification de l'apport énergétique : augmentation

*Le calcul n'est pas demandé*

<i>Apport énergétique de 150 g de bar</i>	<i>Apport énergétique de 100 g de poulet</i>
<i>Protides <math>17 \times 24 = 408</math> kJ</i>	<i>Protides <math>17 \times 25 = 425</math> kJ</i>
<i>Lipides <math>38 \times 1,5 = 57</math> kJ</i>	<i>Lipides <math>38 \times 5 = 190</math> kJ</i>
<i>Total : 465 kJ</i>	<i>Total : 615 kJ</i>

1.6 . On propose d'ajouter des algues pour assurer un apport d'iode et rééquilibrer ainsi en partie ce menu.

Les algues sont considérées comme des concentrateurs biologiques. Une réglementation stricte s'applique à leur production et à leur exploitation.

1.6.1 . Expliquer l'expression soulignée pour justifier certaines mesures réglementaires.

**3,5 points**

Tout organisme vivant est capable d'incorporer et de concentrer dans ses tissus des substances naturelles ou non (polluants). 1 point

Au sein de la chaîne alimentaire il y a transfert de ces substances 1 point, accumulation et amplification des concentrations 1 point.

Lorsqu'il s'agit de polluants il y a avec augmentation des dangers pour la santé des organismes consommateurs successifs. 0,5 point.

1.6.2 Suivant le milieu de vie des algues celles-ci peuvent concentrer des substances dangereuses pour la santé humaine.

Illustrer par un exemple précis ce danger et indiquer les effets à craindre sur l'organisme humain. 1,5 point

Dans les algues : absorption et concentration de métaux lourds 0,5 point

Conséquence pour le consommateur des algues : intoxication alimentaire 0,5 point (les effets varient avec les métaux lourds absorbés / effets : cancérigènes, tératogènes et mutagènes) 0,5 point

2 . L'eau est la seule boisson indispensable.

2 . 1 . Indiquer deux actions différentes de l'eau sur le métabolisme des aliments ingérés.

2 points

- réaction chimique (hydrolyse des biomolécules alimentaires)

- transit des produits de la digestion vers les cellules ou transit des déchets cellulaires ou élimination des déchets cellulaires

(réponse attendue : réaction chimique / 1 point + au choix transit ou élimination / 1 point)

2 . 2 . Un client se plaint de difficultés digestives passagères.

2 . 2 . 1 . Citer le type d'eau généralement proposée dans le cas de simples difficultés digestives. 1 point

Eaux gazeuses fortement minéralisées

2 . 2 . 2 . Nommer l'élément (anion) à repérer sur l'étiquette d'une eau embouteillée qui favorise la digestion 1 point

Bicarbonate :  $\text{HCO}_3^-$

2 . 2 . 3 . Formuler la mise en garde à adresser à ce client quant à la consommation de certaines eaux minérales. 2 points

La mise en garde doit présenter deux conséquences possibles de cette consommation.

Avec la consommation des eaux minérales et en particulier celles fortement minéralisées, on peut craindre :

- des incidences négatives sur la santé du consommateur (si consommation prolongée, excessive) 1 pt

- des incompatibilités avec l'état de santé du consommateur (contre-indications) 1 pt

L'avis d'un médecin peut être souhaité voire indispensable

### 3 Actualité 2 points

3.1 En 2001 a été lancé un Programme National Nutrition Santé (PNNS) présenté Annexe 1 page 4/5

Relever parmi les objectifs nutritionnels prioritaires du PNNS, quatre objectifs qu'un cuisinier spécialisé en « cuisine allégée » peut réaliser aisément.

*Pour répondre compléter le tableau ci-dessous.*

Objectifs du PNNS retenus en « cuisine allégée »	
Augmenter (1 point)	Diminuer (1 point)
- la consommation de fruits et légumes - l'apport de fibres	<ul style="list-style-type: none"><li>• les apports lipidiques totaux</li><li>• les apports de glucides simples</li></ul>

3.2 Citer une étude nationale menée en France durant la dernière décennie dont l'objet était l'alimentation des français.

*Pour répondre préciser le nom et le thème d'une étude.*

étude	thème
INCA (1999)	Consommations alimentaires des adultes et des enfants en France
ObEpi (2003)	Obésité et le surpoids en France

2 points (une seule réponse exigée : nom + thème 1 pt x 2)

Épreuve ponctuelle

E3 : Partie orale

*Le candidat ne présentant pas de dossier obtiendra la note 0 à l'épreuve E3*

COMPÉTENCES	Cocher les indicateurs et relier les croix permettant de réaliser un profil			
<b>Dossier</b>				
Qualité du support	Inexploitable	Non structuré	Conforme	Dossier très bien présenté et très soigné
Conformité dans la composition du dossier	Pièces manquantes	Des oublis	Conforme	Dossier excellent
Vérification de l'équilibre alimentaire	Non respecté	Comporte des erreurs	Conforme	Très judicieux et très bien exploité
<b>Exposé (5 min maximum)</b>				
Structure de l'exposé	Non structuré Exposé décousu	Des blancs, commet des erreurs	Suit un plan	Suit un plan et enchaîne les idées
Référence au vécu professionnel	Peu ou pas de vécu, aucune réf. professionnelle	Des erreurs et incertitudes	Bonne exploitation	Connaît parfaitement son environnement professionnel
Qualité de la communication	Passable	A du mal à intéresser le jury	Correct	S'exprime avec aisance et précision
<b>Entretien (10 min maximum)</b>				
Justification des choix	Ne justifie pas ses choix	Commet des erreurs	Justifie correctement ses choix	Anticipe et devance le questionnement
Vocabulaire professionnel adapté	N'emploie pas les termes professionnels	Commet confusion et contresens	S'exprime avec précision	Maîtrise parfaitement le vocabulaire et l'emploi à bon escient
Adaptation au contexte professionnel	Est hors sujet et ne connaît pas le contexte	A du mal à s'adapter	Contexte connu et maîtrisé	Très bonne adaptation, s'exprime avec précision
Réponse aux questions	Ne sait pas répondre Ou ne répond pas à la question	Commet des erreurs dans les réponses données	Répond avec précision	Répond avec précision et fait des propositions
Profil de l'élève :				
Note sur			/20	
Noms, fonction des membres du jury, émargement		Appréciation globale		
<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li></ul>				

## **DOCUMENTS ANNEXES**

**Fiche descriptive d'activité**

**Plan pour un rapport de stage**

**Bibliographie**

**Adresses de sites internet**

<b>Fiche descriptive d'activité</b>		<b>N°</b>
Lycée Hôtelier de		Date de la PFMP
Nom Prénom		Nom du Tuteur
<p style="text-align: center;"><b><u>Activité observée ou réalisée</u></b> (recette de base ou technique de fabrication)</p>		<p style="text-align: center;"><b><u>Commentaires</u></b></p>



## **Rapport de stage MC ACA**

Chaque PFMP donne lieu à un rapport établi par le stagiaire.

Ce rapport réalisé durant la période de stage est remis aux professeurs à la reprise des cours. (5 à 10 pages)

### **Éléments constituant le rapport**

- Présentation de l'entreprise (structure et activités)
- Exemples de cartes, menus, en rapport à la cuisine allégée
- Fiches descriptives d'activité (au minimum 2)
- Présentation de la démarche interne mise en place pour prendre en compte la spécificité « cuisine allégée » (diététicien, nutritionniste...).

Les trois rapports rédigés à l'occasion des différentes PFMP faciliteront la constitution du dossier support de l'évaluation, partie orale, E3

## BIBLIOGRAPHIE

- « Pour une politique nutritionnelle de santé publique en France »  
Haut Comité de la santé publique - juin 2000  
Éditions ENSP  
<http://www.ladocumentationfrancaise.fr>
- « Aliments et boissons » Technologies et aspects réglementaires  
Élisabeth VIERLING Doin Éditeurs  
CRDP d'Aquitaine- 75 cours Alsace-Lorraine 33075 Bordeaux cedex
- « Aliments et boissons » Filières et produits  
Élisabeth VIERLING Doin Éditeurs  
CRDP d'Aquitaine- 75 cours Alsace-Lorraine 33075 Bordeaux cedex
- Biochimie des aliments : diététique du sujet bien portant  
FRENOT Marlène, VIERLING Élisabeth  
CRDP Aquitaine, 2002
- INRA Mensuel, n°108 janvier 2001, p 4- 6
- Les vitamines C et E, « antioxydantes »  
Patrick BOREL
- INRA Mensuel, n°109 mars-avril 2001, p 49-51
- Science et cuisine La gastronomie moléculaire  
Hervé THIS
- Savoir manger  
Le guide des aliments 2006-2007  
Dr J-M COHEN et Dr P SEROG  
Éditions Flammarion
- « Casseroles & éprouvettes »  
Hervé THIS  
Belin pour la science
- INCA Enquête individuelle et nationale sur les consommations alimentaires  
J. L. VOLATIER, coordonnateur  
Tec. et Doc. Lavoisier , 2000
- « Dictionnaire des aliments »  
Solange MONETTE  
Le livre de poche 16552 - Éditions Québec/Amérique
- « L'alimentation anti-oxydante »  
Docteur Serge RAFAL  
Éditions Marabout
- « Guide des algues des mers d'Europe »  
Les guides du naturaliste – Delachaux et Niestlé
  
- « Éléments d'écologie – Ecologie appliquée »  
François RAMADE – Ediscience
- « Alerte rouge sur nos assiettes »  
Anny LAURENT  
Osman Eyrolles santé&société  
<http://www.editions-eyrolles.com/>
- 99 réponses sur... la santé1. l'alimentation

CRDP/CDDP Languedoc-roussillon

➤ « L'hygiène alimentaire »

Bénédicte RULLIER

Repères pratiques Éditions Nathan

➤ Sciences appliquées à l'alimentation

Dominique BRUNET-LOISEAU

Éditions BPI

➤ Tables de composition des aliments

L. RANDOIN, P LE GALLIC, Y DUPUIS, A. BERNARDIN

Éditions J. Lanore

➤ Composition des algues alimentaires

[www.algaia.com](http://www.algaia.com)

➤ Sciences et vie de la terre – 2de

Raymond TAVERNIER et Claude LIZEAUX

Éditions Bordas

## Sites Internet

**À titre de ressources, une liste de sites est proposée. Toutefois, les auteurs de « Repères pour la formation » ne peuvent engager leur responsabilité sur la qualité et la neutralité des contenus de ces sites dont ils n'ont ni la maîtrise ni le contrôle.**

- Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (AFSSA) <http://www.afssa.fr>
- Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (AESA) [http://www.europa.eu.int/comm/food/index\\_fr.htm](http://www.europa.eu.int/comm/food/index_fr.htm)
- Santé et protection du consommateur [http://europa.eu.int/comm/dgs/health\\_consumer/index\\_fr.htm](http://europa.eu.int/comm/dgs/health_consumer/index_fr.htm)
- Centre de Recherche d'Information nutritionnelles <http://www.cerim.org/>
- Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes <http://www.finances.gouv.fr/DGCCRF>
- Organisation des Nations Unies pour l'Agriculture et l'Alimentation (FAO) [http://www.fao.org/index\\_fr.htm](http://www.fao.org/index_fr.htm)
- Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES) <http://www.inpes.sante.fr>
- Institut National de la Recherche Agronomique (INRA) <http://www.inra.fr>
- Institut National des la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM) <http://www.inserm.fr>
- Institut de veille sanitaire <http://www.invs.sante.fr>
- Ministère de l'agriculture, de l'alimentation, de la pêche et des affaires rurales <http://www.agriculture.gouv.fr>
- Ministère de la santé <http://www.sante.gouv.fr>
- Organisation Mondiale de la Santé (OMS) <http://www.who.int/fr/index.html>
- Programme National Nutrition Santé (PNNS) <http://www.mangerbouger.fr>
- Legifrance <http://www.legifrance.gouv>
- Sénat (vins) <http://www.senat.fr>
- Centre National de la Recherche Scientifique <http://www.cnrs.fr/>
- Ministère délégué à l'enseignement supérieur et à la recherche <http://www.recherche.gouv.fr>
- Institut français de l'environnement <http://www.ifen.fr>
- Directions Régionales de l'Industrie, de la Recherche et de l'Environnement <http://www.drire.gouv.fr>
- Institut Nationale de la Statistique et des Etudes Economiques (INSEE) <http://www.insee.fr>
- Institut Français de Recherche pour l'Exploitation de la Mer (IFREMER) <http://www.ifremer.fr>
- Ministère de l'économie, des finances et de l'industrie <http://www.minefi.gouv.fr>

<http://www.adlf.org>  
<http://www.alfediam.org>  
<http://www.allergienet.com>  
<http://www.ceiv.org>  
<http://mapage.noos.fr/cfgn/accueil.html>  
<http://www.eufic.org/fr>  
<http://www.cepr.tm.fr>  
<http://www.fedecardio.com>  
<http://www.grio.org/index.php>  
<http://www.ifn.asso.fr>  
<http://www.nsfa.asso.fr/>  
<http://www.obesite.com>  
<http://www.inra.fr/sfn/>  
<http://www.sfpediatricie.com>  
<http://www.unaformec.org>  
<http://www.unaformec.org/efmc/calcium/questionnaire>  
[http://www.esculape.com/textes/suvmix\\_2003.html](http://www.esculape.com/textes/suvmix_2003.html)  
<http://www.ecologie.gouv.fr/>  
<http://www.oie.int/fr>  
<http://www.recherche.fr/encyclopedie/>  
<http://www.algaia.com>  
<http://www.u-picardie.fr/>  
<http://www.cnc-france.com/index.php?rub=2>  
<http://www-cal.univ-lille1.fr/>  
<http://www.la-cuisine-collective.fr/>  
<http://www.college-de-france.fr/>  
<http://www.recalcium.htm>  
<http://www.bmiweb.org>  
<http://www.bdsp.tm.fr>  
<http://www.chu.rouen.fr>  
<http://www.ncbi.nih.gov/entrez/query.fcgi>  
<http://crdp.ac-paris.fr/index.htm>  
<http://www.vinetsante.com/accueil.php3>  
<http://www.ifn.asso.fr/>  
<http://www.france-thermale.org/>  
<http://tns-sofres.com>  
<http://www.infovisual.info/>  
<http://webpublic.ac-dijon.fr/pedago/svt/schemassvt/>  
<http://www.sciencesetgastronomie.com>  
<http://www.ac-orleans-tours.fr/>  
<http://www.sciences.gouv.fr/>  
<http://www.snv.jussieu.fr/bmedia/>  
<http://www.aprifel.com/>  
<http://www.medisite.fr/>  
<http://www2.educnet.education.fr/svt/>  
<http://www.univers-nature.com/>  
[http://www.conso.net/securite\\_alimentaire\\_2002/home.html](http://www.conso.net/securite_alimentaire_2002/home.html)  
<http://www.cidilait.com>  
<http://www.creaweb.fr/vegetal/>  
<http://www.touteurope.fr/>

- Association des Diététiciens de langue française (ADLF) <http://www.adlf.org>
- Association de Langue Française pour l'Etude du Diabète et des Maladies Métaboliques (ALFEDIAM) <http://www.alfediam.org>
- allergie <http://www.allergienet.com>
- Centre d'Etude et d'information sur les Vitamines (CEIV) <http://www.ceiv.org>
- Club francophone gériatrie et nutrition <http://mapage.noos.fr/cfgn/accueil.html>
- Conseil Européen de l'Information sur l'Alimentation (EUFIC) <http://www.eufic.org/fr>
- Centre européen de prévention des risques <http://www.cepr.tm.fr>
- Fédération Française de cardiologie <http://www.fedecardio.com>
- Groupe de Recherche et d'Information sur l'Ostéoporose <http://www.grio.org/index.php>
- Institut Français pour la Nutrition <http://www.ifn.asso.fr>
- Nouvelle Société Française d'Athérosclérose <http://www.nsfa.asso.fr/>
- Obésité <http://www.obesite.com>
- Société Française de Nutrition <http://www.inra.fr/sfn/>
- Société Française de Pédiatrie <http://www.sfpediatricie.com>
- Union des Associations de Formation Médicale Continue <http://www.unaformec.org>
- Formation nutritionnelle en ligne [http://www.unaformec.org/efmc/calcium/questionnaire\\_calcium.htm](http://www.unaformec.org/efmc/calcium/questionnaire_calcium.htm)
- Bibliothèque médicale AF LEMANISSIER <http://www.bmiweb.org>
- Banque de données Santé Publique <http://www.bdsp.tm.fr>
- CHU Rouen <http://www.chu.rouen.fr>
- PUBMED (en anglais) <http://www.ncbi.nih.gov/entrez/query.fcgi>
- <http://www.infovisual.info/> <http://www.ecologie.gouv.fr/>
- <http://webpublic.ac-dijon.fr/pedago/svt/schemassvt/> <http://www.oie.int/fr>
- <http://www.sciencesetgastronomie.com> <http://www.recherche.fr/encyclopedie/>
- <http://www.ac-orleans-tours.fr/> <http://www.algaia.com>
- <http://www.sciences.gouv.fr/> <http://www.u-picardie.fr/>
- <http://www.snv.jussieu.fr/bmedia/> <http://www.cnc-france.com/index.php?rub=2>
- <http://www.aprifel.com/> <http://www-cal.univ-lille1.fr/>
- <http://www.medisite.fr/> <http://www.la-cuisine-collective.fr/>
- <http://www2.educnet.education.fr/svt/> <http://www.college-de-france.fr/>
- <http://www.univers-nature.com/> <http://crdp.ac-paris.fr/index.htm>
- [http://www.conso.net/securite\\_alimentaire\\_2002/home.html](http://www.conso.net/securite_alimentaire_2002/home.html) <http://www.vinetsante.com/accueil.php3>
- <http://www.cidilait.com> <http://www.ifn.asso.fr/>
- <http://www.creaweb.fr/vegetal/> <http://www.france-thermale.org/>
- <http://www.touteurope.fr/> <http://tns-sofres.com>
- [http://www.esculape.com/textes/suvmix\\_2003.html](http://www.esculape.com/textes/suvmix_2003.html)