

La cuisine allégée

dite « Bien-être »

Pôle 1 Organisation et production culinaire

Votre mission :

Vous devez réaliser un menu mettant en avant la cuisine allégée. À vous de découvrir les caractéristiques spécifiques de cette cuisine dite « bien-être » qui vous sont transmises !

Compétences

C1-2 Maîtriser les bases de la cuisine

C1-2.11 Mettre en œuvre les cuissons

- Identification des gestes et des techniques de cuisson
- Caractérisation de la mise en œuvre des cuissons
- Justesse des cuissons des aliments

C1-3 Cuisiner

C1-3.7 Optimiser la production

- Réponse adaptée aux besoins de la clientèle (choix des produits, des techniques de préparations, de cuisson...)

C1-4 Dresser et distribuer les préparations

C1-4.1 Dresser et mettre en valeur les préparations

- Respect des quantités et des grammages

C5-1 Appliquer la démarche qualité

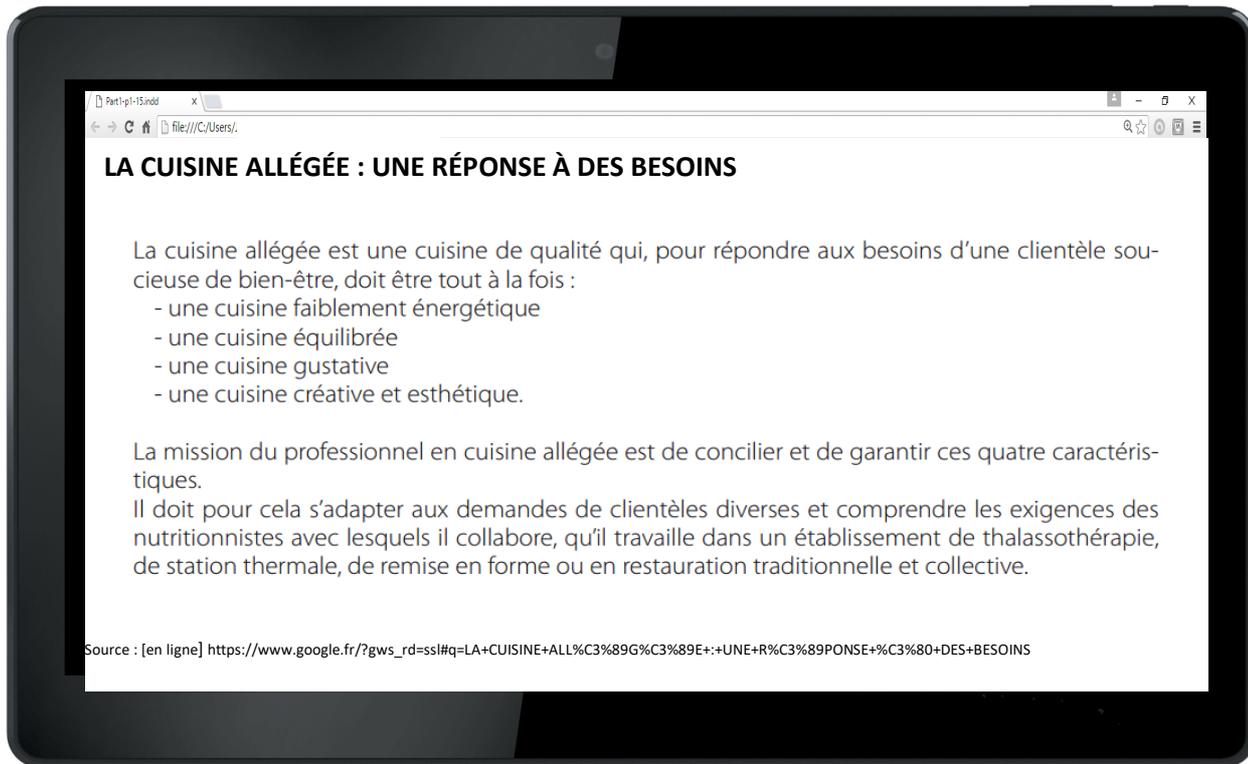
C5-2.2 Contrôler la qualité organoleptique des matières premières et des productions

C5-1.4 Appliquer des principes de nutrition et de diététique

- Prise en compte de la notion d'équilibre alimentaire dans les conseils à apporter à la clientèle
- Identification de produits de substitution

Atelier 1 Identifier les caractéristiques de la cuisine allégée

En cherchant sur Internet à l'aide de votre tablette, vous tombez sur un article sur la cuisine allégée.



1. À l'aide de l'article ci-dessus, identifier les caractéristiques de la cuisine allégée :

1.
2.
3.
4.

2. Citer les types d'établissements où l'on trouve de la cuisine allégée :

1.
2.
3.
4.

3. Avec quelle autre personne le chef collabore-t-il pour réaliser ses recettes ?

.....

Atelier 2 Comprendre la cuisine allégée par l'expérimentation

Par groupe, réaliser les expériences suivantes pour tester et ensuite comparer vos hypothèses.

Expériences	Déroulement de l'expérience	Constat /analyse
Vinaigrette traditionnelle Apport énergétique : 650 kCal pour 100 g	Réunir ensemble dans une calotte 0.050 L de vinaigre de Xérès, 0.150 L d'huile d'olive, sel et poivre Emulsionner au fouet. Goûter, rectifier, réserver	Aspect : Texture : Saveur : Temps de travail :
Vinaigrette allégée aux agrumes Apport énergétique : 250 kCal pour 100 g	Réunir ensemble dans une calotte 0.050 L de vinaigre de Xérès, 0.050 L d'huile d'olive, le jus d'un pamplemousse, sel et poivre. Emulsionner au fouet. Goûter, rectifier, réserver	Aspect : Texture : Saveur : Temps de travail :

<p>Sauce béarnaise Traditionnelle</p> <p>Apport énergétique : 620 kCal pour 100 g</p>	<p>Clarifier et décanter 0.250 kg de beurre</p> <p><u>Réaliser la réduction</u> : Réunir dans une sauteuse 0.040 L de vinaigre de vin blanc, 0.040 L de vin blanc, deux échalotes ciselées, ¼ de botte de cerfeuil et d'estragon haché et 5 g de poivre mignonette concassé. Réduire des trois quarts , réserver.</p> <p><u>Réaliser le sabayon</u> : Clarifier quatre œufs et ajouter les jaunes à la réduction refroidie.</p> <p>Emulsionner le sabayon en fouettant énergiquement.</p> <p>Quand le mélange est bien moussant, incorporer le beurre clarifié en émulsionnant à l'aide d'un fouet sur le coin de la plaque coup de feu.</p> <p>Réserver.</p>	<p>Aspect :</p> <p>Texture :</p> <p>Saveur :</p> <p>Temps de travail :</p>
<p>Béarnaise allégée</p> <p>Apport énergétique : 410 kCal pour 100 g</p>	<p><u>Réaliser la réduction</u> : Réunir dans une sauteuse 0.040 L de vinaigre de vin blanc, 0.040 L de vin blanc, deux échalotes ciselées, ¼ de botte de cerfeuil et d'estragon haché et 5 g de poivre mignonette concassé. Réduire des trois quarts , réserver.</p> <p><u>Réaliser le sabayon</u> : Clarifier deux œufs et ajouter les jaunes à la réduction refroidie.</p> <p>Emulsionner le sabayon en fouettant énergiquement.</p> <p>Quand le mélange est bien moussant, laisser tiédir et incorporer délicatement 0.150 kg de fromage blanc à 0 % de matière grasse.</p> <p>Réserver.</p>	<p>Aspect :</p> <p>Texture :</p> <p>Saveur :</p> <p>Temps de travail :</p>
<p>Crème anglaise Traditionnelle</p> <p>Apport énergétique : 130 kCal pour 100 g</p>	<p>Porter à ébullition 0.5 L de lait avec une gousse de vanille fendue.</p> <p>Blanchir quatre jaunes d'œuf avec 0.125 kg de sucre.</p> <p>Verser le lait bouillant sur le mélange blanchi et remettre la crème anglaise en cuisson.</p> <p>Cuire la crème anglaise à la nappe (85°C) sur feu doux.</p> <p>Passer la crème anglaise au chinois.</p> <p>Refroidir rapidement en cellule de refroidissement.</p> <p>Réserver au frais.</p>	<p>Aspect :</p> <p>Texture :</p> <p>Saveur :</p> <p>Temps de travail :</p>
<p>Crème anglaise Allégée</p> <p>Apport énergétique : 90 kCal pour 100 g</p>	<p>Porter à ébullition 0.5 L de lait écrémé avec une gousse de vanille fendue.</p> <p>Blanchir deux jaunes d'œuf avec 0.070 kg d'édulcorant (aspartame) et 0.010 kg de fécule de maïs.</p> <p>Verser le lait bouillant sur le mélange blanchi et remettre la crème anglaise en cuisson.</p> <p>Cuire la crème anglaise à la nappe (85°C) sur feu doux.</p> <p>Passer la crème anglaise au chinois.</p> <p>Refroidir rapidement en cellule de refroidissement.</p> <p>Réserver au frais.</p>	<p>Aspect :</p> <p>Texture :</p> <p>Saveur :</p> <p>Temps de travail :</p>

Atelier 3 Identifier des plats allégés

A l'aide des différentes recettes de cabillaud présentes dans le tableau ci-dessous :

APPELLATION				
Filet de cabillaud meunière	Dos de cabillaud snacké à la plancha	Cabillaud mariné cuit en papillote	Filet de cabillaud vapeur aux agrumes	Cabillaud rôti au beurre de basilic

1. Identifier les appellations correspondant à une cuisine allégée :

.....

.....

.....

2. Justifier votre réponse

.....

.....

.....

Activité 1 Comprendre l'utilité de cuisiner « allégé »

1. Pourquoi alléger une préparation ?

.....
.....

2. Une cuisine allégée est une cuisine :

-
-
-
-

Activité 2 Alléger une préparation

1. Par l'utilisation de matériel spécifique
Identifier les matériels nécessaires à la réalisation d'une cuisine allégée :

MATÉRIEL				
				

1.1 Quel est le point commun entre ces matériels ?

.....
.....

2. Par le mode de cuisson

En vous aidant du matériel, lister les modes de cuissons préconisés pour une cuisine allégée :

.....
.....

Activité 3 Rehausser le goût des aliments par l'utilisation d'aromates

L'utilisation des épices et des aromates dans la cuisine allégée est indispensable. En effet, ils ont un rôle d'exhausteur de goût et améliorent la saveur d'un plat.

Vous mettez à l'honneur le « suprême de volaille » en proposant une association originale avec des aromates sans l'utilisation de matière grasse.

Suprême de volaille			
Éléments substituants (épices, aromates...)	Mode de cuisson utilisé	Matériel utilisé	Appellation

Activité 4 Alléger par la marinade

L'utilisation des marinades dans la cuisine allégée est un moyen efficace à la fois pour rehausser le goût des aliments et diminuer l'utilisation de matière grasse.

En vous aidant de la vidéo référente, proposer une marinade destinée à être mise en bouteille pour arroser et améliorer la saveur d'un dos de cabillaud :

Huile utilisée :

.....

Éléments aromatiques :

.....

.....

Condiments

.....

Assaisonnements :

.....

QR CODE
Rappel
Marinade
instantanée



PRATIQUER (APS)

Diminuer la quantité de matière grasse dans la préparation des recettes et privilégier l'utilisation de corps gras riches en acides gras polyinsaturés. Ne pas hésiter à parer et dégraisser poissons et viandes avant utilisation.

RÉINVESTIR

Situation

Vous effectuez votre période de stage dans un établissement de thalassothérapie et vous assistez le chef de cuisine dans l'élaboration de recettes allégées à destination d'une clientèle spécifique. Il souhaite du merlu au menu du jour.

1. Présenter les quatre critères à respecter pour cuisiner allégé ?

a.

b.

c.

d.

2. Présenter votre suggestion de recette allégée du menu du jour autour du merlu en présentant la fiche technique sommaire ci-dessous :

Intitulé du plat :					
8 CVTS	DESCRIPTIF				
Denrée	Unité	Quantité	Étape	Progression	Durée

3. La mise en œuvre de la cuisine « bien-être » passe avant tout par une sélection de produits (généralement maigres) de premier choix. Proposer pour chaque famille trois exemples de produits :

Viande / Volaille	Poisson	Produit laitier	Légume	Fruit
•	•	•	•	•
•	•	•	•	•
•	•	•	•	•