BAC Professionnel Cuisine

ATELIER EXPÉRIMENTAL

COMMENT ET POURQUOI EXERCER SON SENS DE LA CRÉATIVITÉ AUTOUR DE L'UTILISATION DES LÉGUMES EN CUISINE ?

Pôle 1 - Organisation et production culinaire

Le restaurant « O saveurs » souhaite s'orienter vers une démarche locavore en mettant à l'honneur le végétal. Pour s'approvisionner en fruits et légumes, un partenariat avec une AMAP est mis en place.

AMAP : Association pour le maintien d'une agriculture paysanne
Locavore consommation de nourriture produite dans un rayon restreint autour de son domicile

Votre mission :

Le chef de cuisine vous demande de réfléchir à de nouvelles recettes végétales qui composeront la nouvelle carte de votre restaurant.
Vous menez une réflexion sur votre propre sens de la créativité et l'exercez autour du végétal afin de répondre au mieux à la demande de votre clientèle. Vous adoptez pour cela une véritable démarche créative.

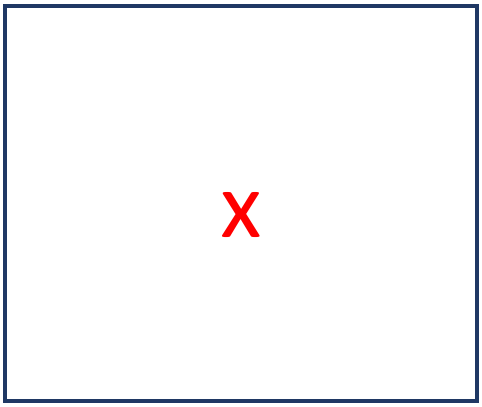
Compétences
C1-1 Organiser la production
C1-1.1 Recueillir les informations et renseigner ou élaborer des documents relatifs à la production - Optimisation de la production - Association cohérente entre saveurs et produit - Schématisation - Élaboration d'une fiche technique sommaire
C1-3 Cuisiner
C1-3.5 Réaliser les recettes créatives végétales - Respect de l'organisation, des procédures et du cahier des charges - Utilisation de produits et de matériels permettant d'éviter les pertes - Recensement d'actions correctrices après test organoleptique

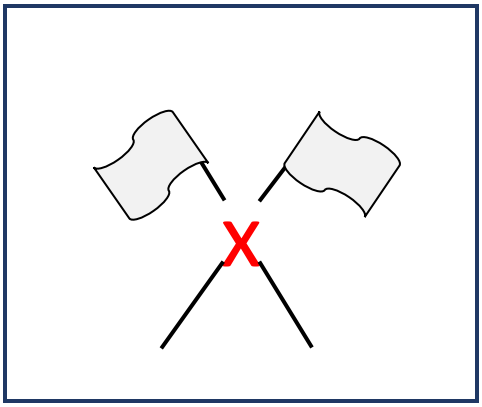
DÉCOUVRIR

Activité 1 - Suis-je de nature créative ? Reconnaître et tester sa propre créativité

⇨ *Stimuler votre sens de la créativité en imaginant un dessin à partir de la croix centrale comme dans l'exemple.*

Exemple :





RÉALISER

Activité 2 - Adopter une démarche créative

1. Choisir, parmi les 3 paniers ci-dessous, celui qui vous inspire le plus
2. Puis réaliser une recette végétale originale mettant en valeur le produit à mettre en avant en :

- plaçant les produits du panier face à vous,
- analysant les associations possibles et en tenant compte des saveurs et des textures.

PANIER 1

Aliment à mettre en valeur	Autres ingrédients à utiliser		
Courgette	- Courgette - Lait de coco - curry - Huile d'olive - Ail - Sel - Poivre	- coulis de tomate - Chapelure - haricots verts - Chèvre frais	- Menthe - Pois chiche - coriandre - échalote - graines de lin

PANIER 2

Aliment à mettre en avant	Autres ingrédients à utiliser		
Tomate	- Tomate cœur de bœuf - Concombre - Poivrons jaune - Basilic - quinoa	- Fromage frais - Champignon de paris - Pignon de pin - Aubergine - Cumin	- Huile d'olive - Pâte feuilletée - ail Huile de pistache

Rédiger le descriptif de votre recette puis donner une appellation à votre garniture.

Descriptif :

Nom de votre garniture :

PANIER 3

Aliment à mettre en avant	Autres ingrédients à utiliser		
Carotte	- Carottes - Sucre - feuille de brick - Roquette - Raisins secs	- miel - orange - coriandre - graines de courge - Boulgour	- cumin - crème - oignon - amandes effilées

À SAVOIR

L'appellation donnée à votre garniture est le premier élément qui va aider le client dans son choix. Elle doit être descriptive. Le descriptif doit permettre de guider le client dans son choix et donner les éléments nécessaires au chef de rang pour mener son argumentaire commercial.

RÉDIGER

Activité 3 - Élaborer un document relatif à la production

1 Réfléchir au mode opératoire à suivre pour votre recette.
2 Élaborer la fiche technique simplifiée ci-dessous.
3 Représenter le schéma de votre recette
4 Dessiner votre support de présentation

Respecter l'ordre chronologique des tâches
Utiliser des verbes d'action à l'infinitif

Denrées	Quantités	Progression
		1. Mettre en place le poste de travail

✶ **Représenter par un schéma votre recette et par une légende les différents éléments de votre proposition :**

RÉALISER

Activité 4 – Réalisation de la recette créative en autonomie

1 Respecter votre mode opératoire
2 Respecter les codes et usages professionnels
3 Respecter le temps imparti
4 Dresser votre préparation

ANALYSER et DÉDUIRE

Activité 5 – Réalisation des recettes créative en autonomie

1 Procéder au test organoleptique
2 Compléter la grille d'analyse en utilisant les descripteurs proposés
3 Présenter votre préparation
Proposer des axes d'amélioration (éventuellement)

✶ **Déguster votre garniture et compléter le tableau suivant à l'aide des descripteurs proposés :**

Expérience	Aspect (vue) *état / forme* *aspect / couleur*	Odeur	Texture (toucher)	Saveur (sensations en bouche)
Garniture dégustée	…… …… ……	…… …… ……	…… …… ……	…… …… ……

SE POSITIONNER

Activité 6 - Évaluer son travail et proposer des axes d'amélioration

✶ **Après avoir procédé au test organoleptique, j'évalue mon travail en complétant le tableau ci-dessous.**

Fiche de synthèse et d'évaluation de ma garniture				
J'évalue mon travail				Axes d'amélioration de mon travail
Organisation de mon travail				…… ……
Maitrise des techniques de base				…… ……
Mise en œuvre des cuissons				…… ……
Dressage de ma garniture				…… ……

TRANSFÉRER

Activité 6 – Utiliser la méthode du « Food-pairing [1]»

Pour répondre à la demande du chef, vous choisissez la méthode du foodpairing pour créer une recette autour de l'artichaut.

Réalisez un bref descriptif technique en vous aidant des combinaisons possibles qui se marient bien avec l'artichaut.

DESCRIPTIF TECHNIQUE

[1] Foodpairing® est **une méthode scientifique** qui vous aide à identifier quels aliments & boissons se marient bien.

MÉMORISER

FICHE DE SYNTHÈSE DES INFORMATIONS ESSENTIELLES À RETENIR

1. PROCESS D'UNE DÉMARCHE CRÉATIVE

BRAINSTORMING	ESSAI 1	ESSAI 2	FICHE TECHNIQUE
Associations d'idées (fil rouge, thématique , histoire…) **basées sur son expérience, son vécu, sa sensibilité…**	Analyse, test organoleptique, remédiassions, élaboration d'un avant-projet via le descriptif technique	Validation ou remédiassions, test organoleptique	Suites aux divers essais (1,2,3…) validation définitive de la recette créative. Réalisation précise de la fiche technique avec schéma légendé et photo

1. L'ASSOCIATION DES SAVEURS

Elle peut se faire :

- Entre un élément principal et sa garniture ou sa sauce
- Dans la composition d'un élément (ajout d'herbes, d'épices,…)

- ***Les différents types d'accords***

En fonction de la gamme du plat (entrée, plat principal, fromage, dessert,…) on peut distinguer plusieurs types d'accords :

ACCORDS	EXEMPLES
COMPLÉMENTAIRE	Fruits avec produits sucrés
D'OPPOSITION	Sucré / salé, croustillant / fondant, chaud / froid
TACTILES	De volumes, de densité en bouche (pâte croustillante / crème moelleuse)
VISUELS	Couleur, volume, forme (couleurs des sauces, des décors en harmonie avec le met et la garniture)
AROMATIQUES	Epices et aromates doivent mettre en valeur les produits et non en masquer la saveur

2. LE RÔLE DE LA GARNITURE

ÉLÉMENT PRINCIPAL	GARNITURE	BUT CULINAIRE
LE GIBIER	*Airelles, galette de châtaignes…*	Adoucir le goût fort des gibiers, atténuer.
LES POISSONS FINS	*Ratatouille, fenouil…*	Exhausteur des saveurs pour souligner la finesse du poisson
UN CURRY EN SAUCE	*Le riz madras…*	Éponger la sauce et adoucir le feu des épices

L'élément principal a une saveur peu intense → La garniture doit mettre en valeur l'élément principal, **relever** le plat.

L'élément principal a une saveur forte → La garniture devra **adoucir**

MES NOTES