

Identifier des circuits et critères d'approvisionnements durables et de proximité afin d'améliorer sa pratique et concevoir une offre de restauration de qualité, plus respectueuse de l'environnement

Classe de terminale BAC PRO Cuisine

CONTEXTE PROFESSIONNEL

Vous travaillez au sein du restaurant « **Sources et saveurs** » en qualité de chef de partie garde-manger. Le chef de cuisine, soucieux des bonnes pratiques et des approvisionnements en circuits courts, souhaite modifier certains circuits d'approvisionnements. Pour cela, il vous charge de rechercher des produits plus proches, afin de réduire au maximum les intermédiaires.

Dans cette démarche de circuits courts, il vous demande d'analyser quelles sont les productions de légumineuses à l'échelle nationale afin d'intégrer de nouveaux aliments et réduire l'empreinte Carbone de l'établissement. De la même manière, il souhaite remplacer les poissons proposés à la carte et privilégier les poissons de saison et les labels français.

Afin de rassurer la clientèle des changements à venir, le chef vous demande de mettre en avant les arguments et les labels de qualité qui permettent d'assurer la sincérité de cette démarche.

Votre mission

À travers la **recherche des cultures de légumineuses** au niveau national, votre chef de cuisine vous demande de **répertorier les différentes variétés de lentilles** et de **relever les labels de qualité**. Vous **décrirez également les différentes utilisations des lentilles en cuisine** afin de valoriser ces produits parfois un peu « *délaissés* » et méconnus de la clientèle.

Vous étudierez la saisonnalité des produits de la pêche et les labels valorisant les bonnes pratiques afin **d'établir un support de communication à destination de la clientèle**.

D'un point de vue pratique, il vous sera demandé de **créer une entrée destinée à mettre en valeur les lentilles** déclinées sous plusieurs utilisations.

Afin de proposer une offre sans gluten, votre chef de cuisine vous demande d'exécuter la nouvelle fiche technique d'un plat sans gluten à base de pois chiche, sarrasin et poisson de saison.

Compétences	Activité 1(en amont de la séance) :
<p>Compétence 4 Participer à la planification des commandes et des livraisons</p> <p>Compétence 5 : Participer à la régulation des consommations des denrées et des boissons</p>	<p>★ Compléter la carte de répartition des principales cultures de légumineuses en France. Choisir les variétés de lentilles françaises et connaître les produits dérivés à base de lentilles.</p> <p>Activité 2 (en amont de la séance)</p> <p>★ Rédiger une courte description du label « pêche durable » à destination des clients. Analyser la saisonnalité des produits de la pêche et les labels de qualité et proposer trois produits de saison afin de renouveler les offres de la carte</p> <p>Activité 3 (pendant la séance)</p> <p>★ Réaliser une entrée végétarienne mettant en valeur les légumineuses. Dresser et mettre en valeur les préparations et communiquer avec le personnel de salle.</p> <p>Activité 4 (après la séance)</p> <p>★ Mener l'autoévaluation de ma production et proposer des transferts sur l'utilisation des autres variétés de légumineuses en cuisine.</p>
<p>Compétence 2 : entretenir des relations professionnelles : <i>Communiquer avec la clientèle</i></p> <p>Compétence 7 : Intégrer les dimensions liées à l'environnement et au développement durable dans sa pratique professionnelle</p>	
<p>Compétence 1 - Maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production</p> <p>Compétence 6 : Être à l'écoute de la clientèle</p>	
<p>Compétence 5 - Analyser, contrôler la qualité de sa production, dresser et participer à la distribution selon le contexte professionnel.</p>	



Objectifs de la séance « cuisine végétarienne »



★ **Activité 1 :**

1. Analyser et compléter la liste des principales régions productrices de légumineuses en France.
2. Lister les légumineuses bénéficiant d'un label de qualité en France et expliquer l'intérêt d'un label de qualité vis-à-vis du consommateur
3. D'après vos connaissances et le document 4 ; lister les différentes variétés de lentilles cultivées en France
4. Découvrir des produits à base de lentilles et proposer des idées d'utilisation

1. À partir de vos connaissances et des informations contenues dans le Document 1, proposez (annexe 1) la liste des principales régions productrices de légumineuses en France.

DOCUMENT 1 : Carte des productions et variétés de légumineuses Françaises (Source : <http://www.legume-sec.com>)

EN FRANCE, QUELLES VARIÉTÉS DANS QUELLES RÉGIONS ?

On retrouve en France une très grande diversité de légumineuses :

- **Des haricots secs** : le flageolet vert pousse principalement dans l'Essonne, en Eure-et-Loir, dans le Val de Loire et en Bretagne. On cultive également en Vendée les célèbres mojettes, ainsi que des lingots et des cocos blancs (Paimpol). Certains flageolets verts et lingots nous proviennent du Nord et du Pas-de-Calais, tandis que le haricot tarbais est issu du sud-ouest.
- **Des lentilles** : les producteurs du Puy-en-Velay et du Berry sont les spécialistes de la lentille verte, que l'on trouve aussi en Eure-et-Loir, dans l'Yonne et dans l'Aube.
- **Des pois ronds et cassés** : En France, on a retrouvé dans le Languedoc des graines datant de 7 000 ans avant notre ère. Sa culture s'est ensuite propagée, notamment dans la vallée du Rhin.
- **Des pois chiches** : ils proviennent essentiellement du Lauragais, en Midi-Pyrénées, mais aussi du sud-est, notamment de la Drôme, du Gard, du Vaucluse, du Var et des Alpes de Haute-Provence.
- **Des fèves** : Cultivées en Aquitaine, elles sont également produites en Éthiopie, en Égypte, en Australie et, surtout, en Chine, qui fournit les 2/3 de la production mondiale. On produit également des féveroles destinées à l'alimentation animale.

Annexe 1 : principales régions productrices de légumineuses en France

Haricots secs	Lentilles	Pois ronds et pois cassés	Pois chiches	Fèves

2. Lister les légumineuses bénéficiant d'un label de qualité en France et expliquer l'intérêt d'un label de qualité vis-à-vis du consommateur

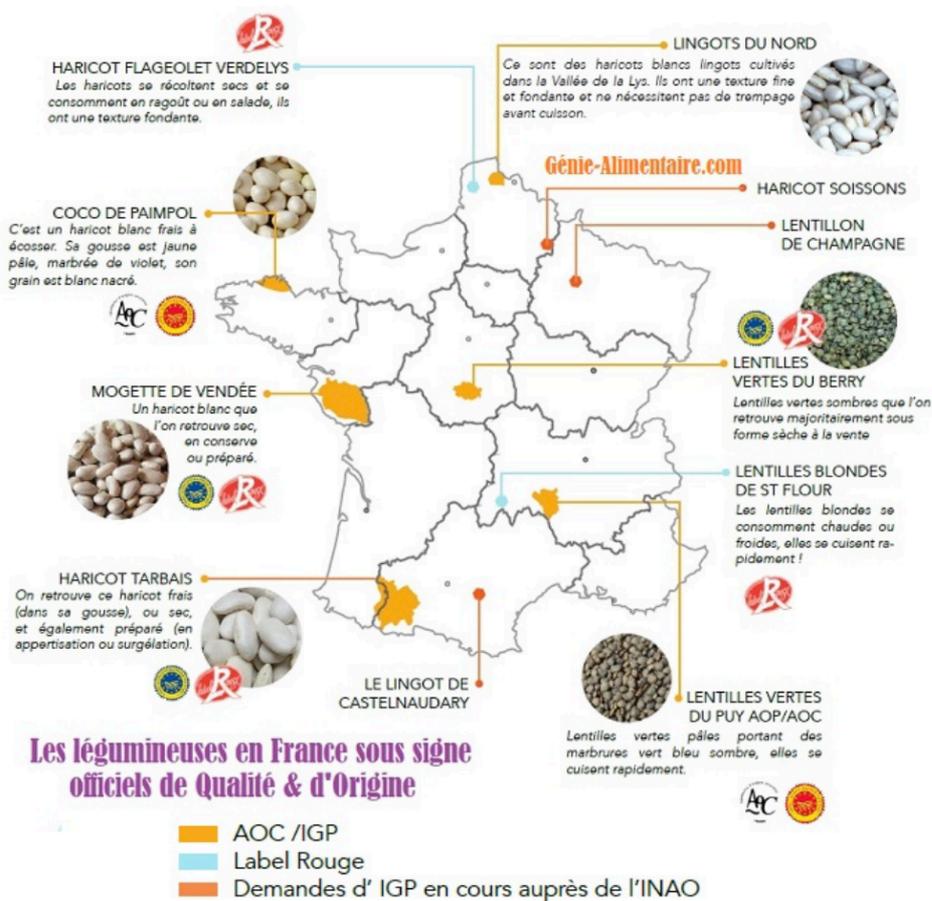
DOCUMENT 2 : les labels de qualité - Source : <https://www.economie.gouv.fr/>

Lorsque le consommateur achète une denrée alimentaire, il lui est souvent difficile de choisir parmi un grand nombre de produits qui semblent tous présenter les mêmes caractéristiques.

Certains produits se différencient des autres car ils portent sur leur emballage, à côté des informations réglementaires obligatoires (dénomination de vente, date limite de consommation, etc.) un signe officiel de la qualité du produit, et des informations facultatives à vocation commerciale qui informent le consommateur.

Sous ce terme, on regroupe un ensemble de démarches volontaires, encadrées par les pouvoirs publics dans le Code rural et de la pêche maritime (CRPM). Ces démarches garantissent aux consommateurs qu'ils acquièrent des produits répondant à des caractéristiques particulières prédéfinies comme, par exemple, la manière dont a été élevé un poulet.

3. Avec l'aide du document 3, lister les principales légumineuses labellisées en France





L'AOP garantit un lien très fort du produit avec son terroir. La qualité résulte exclusivement du milieu naturel et du savoir-faire des hommes. Pour bénéficier d'un AOP, le produit doit avoir été reconnu comme AOC (niveau national)

-
-



La relation entre le produit et son origine est moins forte que pour l'AOP mais suffisante pour conférer une caractéristique ou une réputation à un produit et le faire ainsi bénéficier de l'IGP (label européen et national)

-
-



Créé dans les années 1960, le Label Rouge est défini dans le CRPM. Il atteste qu'une denrée alimentaire ou un produit agricole non alimentaire et non transformé possède des caractéristiques spécifiques, préalablement fixées dans un cahier des charges établissant un niveau de qualité supérieure par rapport au produit courant. Ces produits se distinguent des produits similaires, notamment par leurs conditions particulières de production et de fabrication.

-
-

5. Quel sont les avantages pour un restaurateur d'utiliser des produits labellisés ?

6. D'après vos connaissances et à partir du document 4, lister les différentes variétés de lentilles cultivées en France

DOCUMENT 4 : Les différentes variétés de lentilles Françaises (Source : <https://jemangefrancais.com/>)



★ **La lentille blonde de Saint-Flour**

Cette variété est cultivée dans le Cantal, département de la région Auvergne-Rhône-Alpes, où cette lentille blonde est produite à plus de 1000 mètres d'altitude sur les plateaux volcaniques.

Elle a reçu son Label Rouge en 2009 et est connue à l'international grâce à sa peau cendrée et fine, ses saveurs légèrement sucrées et sa texture non-farineuse.

★ **Le lentillon de la Champagne**

Si vous ne le saviez pas, le lentillon est une variété de lentilles. Elles sont rondes et plus petites que les lentilles classiques. Le lentillon de Champagne est une lentille rosée qui rappelle légèrement la lentille corail grâce à sa peau fine et claire.

★ **La lentille corail**

Ce n'est pas la plus consommée en France mais comment ne pas en parler ? On connaît tous cette lentille colorée rose saumon. Principalement consommées dans des plats végétariens en Inde et majoritairement cultivées en Turquie, les lentilles corail sont également cultivées en France.

★ **Les lentilles de Cilaos**

Particulièrement goûteuses, les lentilles de Cilaos sont cultivées sur l'île de la Réunion dans le Cirque naturel de Cilaos classé au Patrimoine Mondial de l'UNESCO. Produites de façon artisanale, ces lentilles sont cultivées à Cilaos depuis 1836.

7. À l'aide du lien vidéo ci-joint (version anglaise traduite en français), lister les bénéfices des légumineuses pour l'environnement et la santé :



Bénéfices des légumineuses	
Pour l'environnement	
Pour la santé	

8. À l'aide du QR code, lister les différentes variétés de légumineuses rencontrées dans le monde :

<https://www.fao.org/fao-stories/article/fr/c/1373247/>



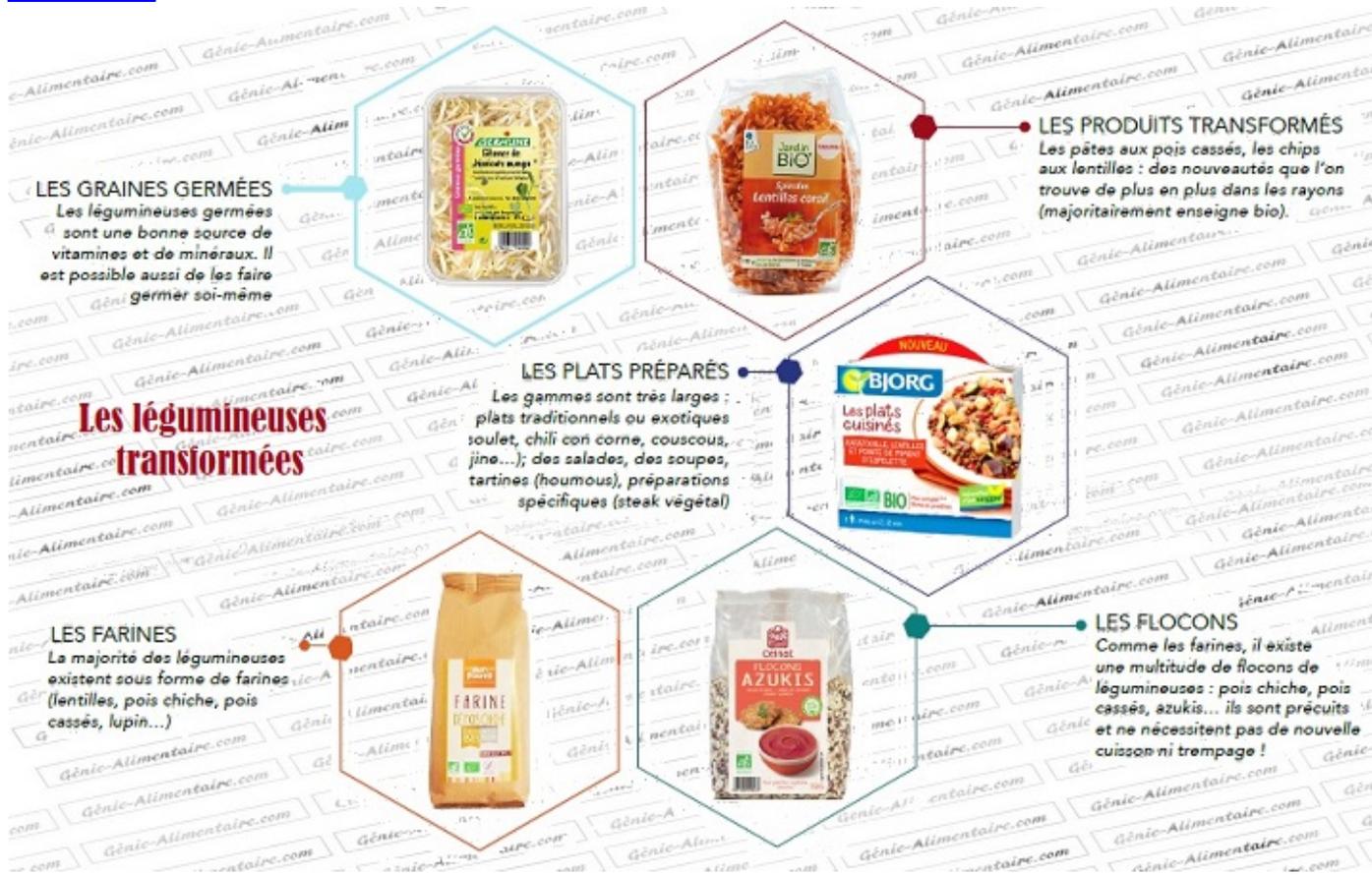
Liste de légumineuses cultivées dans le monde :

Testez vos connaissances : <https://www.fao.org/zhc/detail-events/fr/c/343729/>



Afin de valoriser l'utilisation des lentilles pour la nouvelle carte du restaurant, votre chef de cuisine vous demande de vous informer sur les formes de commercialisation des lentilles. Vous devrez pour cela utiliser trois variétés de lentilles françaises et les cuisiner sous trois formes différentes. A travers la fiche mémo et la fiche technique proposée, vous découvrirez les formes de commercialisation des lentilles et les utilisations des produits dérivés

DOCUMENT 5 : Fiche mémo : les légumes secs : formes de commercialisations et utilisations - Source : <https://genie-alimentaire.com/>



- **Les graines germées** : lentilles germées à faire soi-même ou à acheter
- **Les pâtes à base légumineuses** : purée de légumineuses à utiliser pour lier une préparation
- **Les farines** : farines de lentilles, pois chiche, fève
- **Les flocons** : procédé de déshydratation permettant de réduire le temps de cuisson d'un produit
- **Les produits transformés** : plats préparés, pâtes à base de farines de légumineuses...

9. À l'aide de vos connaissances et du document 5, proposer des idées d'utilisation de produits à base de lentilles



Graines germées



Élément de liaison



Farines

S'INFORMER

* **Activité 2 :**

1. Rédiger une courte description du label « pêche durable » à destination des clients (note de bas de page de carte du restaurant)
2. Prendre connaissance de la saisonnalité des produits de la pêche et des labels de qualité et proposer trois produits de saison afin de remplacer les poissons à la carte.

Depuis 2017, l'écolabel « Pêche Durable » est un signe de qualité qui valorise la pêche durable. Il certifie aux consommateurs que ces produits de pêche répondent à des exigences environnementales, économiques et sociales.



Cet écolabel public en France fait suite à la volonté de la filière pêche, en 2007, de créer un écolabel facilement reconnaissable par les consommateurs.

Les pêcheries, tout comme les organismes de commercialisation, peuvent disposer de ce label.

Pour être certifiées, les pêcheries doivent respecter 4 exigences du référentiel de

l'écolabel, vérifiées par un audit de certification :

- * **L'écosystème** : Garantir que l'activité de pêche n'impacte pas de manière significative l'écosystème, c'est-à-dire la ressource ciblée mais également les espèces non-ciblées et l'habitat dans lequel la pêcherie évolue.
- * **L'environnement** : Garantir que l'activité de pêche a un impact limité sur l'environnement : réduire l'énergie fossile, améliorer la gestion des déchets et la prévention des pollutions.
- * **Le social** : Assurer un niveau satisfaisant de conditions de vie et de travail à bord des navires pour les équipages. Les critères portent notamment sur la sécurité et la formation des équipages.
- * **La qualité** : Garantir un niveau élevé de fraîcheur des produits écolabellisés.

10. *Rédiger une note d'information à destination de la clientèle sur le label « pêche durable » à inclure en note de bas de page de la carte du restaurant*

Note de bas de page proposée :

11. *À l'aide du document 6 et de vos connaissances, proposer trois poissons pour la carte de printemps afin de remplacer les suggestions actuelles. Vous associerez deux légumes de saison dans votre proposition de recette*

Document 6 - Saisonnalité et labels des produits de la pêche

4 SAISONS
DES POISSONS

PRINTEMPS

Brochet, Hinchard, Coquilles Saint-Jacques, Dorade grise, Hareng, Homard, Langoustines, Saint-Pierre, Sardine, Thon blanc, Tourteau.



AUTOMNE

Anchois, Bar, Bulot, Calmar, Colin, Congre, Coquilles Saint-Jacques, Dorade grise, Eglefin rouge, Haddock, Hareng, Huître, Langoustines, Moules, Palourdes, Rouget barbet, Sardine, Tacaud.



granvillage
un service de l'État

ÉTÉ

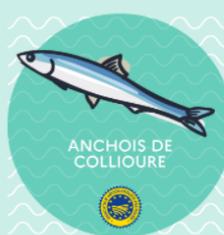
Anchois, Calmar, Coques, Grondin rouge, Hareng, Homard, Langoustines, Moules de bouchot, Rouget & barbet, Saint-pierre, Sardine, Tacaud, Thon blanc, Tourteau.



HIVER

Bar, Brochet, Chinchard, Congre, Coques, Coquilles Saint-Jacques, Dorade grise, Grondin rouge, Hareng, Huître, Langoustines, Poulpe, Sardine, Sole, Tacaud.

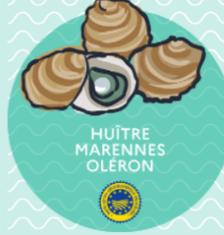
QUATRE PRODUITS DE LA MER BÉNÉFICIENT D'UNE APPELLATION D'ORIGINE OU D'UNE INDICATION GÉOGRAPHIQUE PROTÉGÉE



ANCHOIS DE COLLIOURE



COQUILLE SAINT-JACQUES DES CÔTES-D'ARMOR



HUÎTRE MARENNES OLÉRON



MOULE DE BOUCHOT DE LA BAIE DU MONT-SAINT-MICHEL



L'indication géographique protégée – IGP désigne un produit, dont certaines caractéristiques sont liées au lieu géographique dans lequel se déroule ou moins sa production ou sa transformation selon des conditions bien déterminées. C'est un signe européen qui protège le nom du produit dans toute l'Union européenne.



L'appellation d'origine protégée – AOP désigne un produit dont toutes les étapes de fabrication sont réalisées selon un savoir-faire reconnu dans une même zone géographique, qui donne ses caractéristiques au produit. C'est un signe européen qui protège le nom du produit dans toute l'Union européenne. L'AOP française désigne des produits répondant aux mêmes critères, en attendant son enregistrement en AOP.



Le Label Rouge désigne des produits, qui par leurs conditions de production ou de fabrication, ont un niveau de qualité supérieur par rapport aux produits courants similaires. C'est un signe français.

SOURCES : INAO, DPM, MAI 2021.

TRENTA-TROIS PRODUITS DE LA MER SONT SOUS LABEL ROUGE



DANS LES CATEGORIES SUIVANTES, PAR EXEMPLE



CONSERVES DE MAQUEREAUX n° LA 0216



CRIVETTE D'AQUACULTURE n° LA 0203



SARDINES ET FILETS DE SARDINE n° LA 3209, n° LA 0206



SAUMON ATLANTIQUE n° LA 0105



SOUPES DE POISSONS n° LA 0470, n° LA 0670, n° LA 0670



NOIX DE SAINT-JACQUES n° LA 0108, n° LA 0670, n° LA 0670

Sources : <https://granvillage.com/>, <https://agriculture.gouv.fr/>

SUGGESTIONS ACTUELLES	PRODUIT DE LA PÊCHE DE SAISON	LÉGUMES/ FRUITS DE SAISON	SUGGESTION DE RECETTE POUR LA NOUVELLE CARTE DE PRINTEMPS
Assiette de Bulots mayonnaise	Coquille saint Jacques	Asperges vertes, fenouil	Saint Jacques snackées, fenouil et asperges, beurre de citron
Darne de Colin pochée, beurre blanc safrané			
Filet de dorade, ratatouille de légumes			
Cassolette de moules au curry			

RÉALISER

* Activité 3 :

1. Réaliser une entrée végétarienne mettant en valeur les différentes variétés de lentilles. Dresser et mettre en valeur les préparations et communiquer avec le personnel de salle.
2. Réaliser une suggestion à destination des régimes sans gluten en utilisant légumineuses et poisson de saison



LES COMPÉTENCES VISÉES

C1-2. MAITRISER les bases de la cuisine

C1-3 CUISINER

C1-4. DRESSER et DISTRIBUER les préparations

C5-1. APPLIQUER la démarche qualité

C5-2. MAINTENIR la qualité globale

• Objectif de découverte :

- Utilisation des légumes secs/ légumineuses (pois-chiche/ lentilles) sous différentes formes (farines, purées, garnitures)
- Découverte des céréales (sarrasin et utilisation)

• Compétences opérationnelles techniques

- Réaliser les pâtes de base (à base de farine de légumineuses)
- Mettre en œuvre les cuissons (de légumineuses)
- Réaliser les liaisons (à base de produits végétaux : légumineuses)

<i>C1-2.2 Apprêter les matières premières</i>	
Cuire des légumineuses / céréales	Cuisson des lentilles/ sarrasin
<i>C1-2.3 Tailler, découper</i>	
Ciseler	Échalote/ oignon
Paysanne	Oignons/ carottes
<i>C1-2.4 Décorer</i>	
Entrée à base de lentilles	Réaliser un dressage libre d'entrée
Décorer sur filet	Filet de merlu en croûte de sarrasin
<i>C1-2.7 Réaliser les liaisons</i>	
Liaison à base de légumes secs	Crème de lentilles corail : liaison à base de lentilles
<i>C1-2.9 Réaliser les préparations de base</i>	
Pâtes de base	Pâte à blinis à base de farine de lentilles
Garniture (purée)	Garniture à base de farine de pois chiche (Panisse)
Poisson	Détailler et Portionner les dos de Merlu
Appareil et farce	Réaliser une croûte moderne
Purée froide et chaude	Purée de pois chiche (houmous de potimarron)
<i>C1-2.11 Réaliser les cuissons</i>	
Cuire par contact avec une surface solide	Cuisson d'un filet à l'unilatérale
Cuire par conduction	Sarrasin façon pilaf
Cuire par immersion départ à froid	Cuisson des légumineuse

Fiche technique du plat n°1 : entrée végétarienne

Entrée végétarienne : Déclinaison de lentilles				NOMBRE DE PORTIONS	8
<p>Descriptif : Assiette végétarienne composée de trois variétés de lentilles cuisinées sous formes différentes : un blinis à base de farine de lentilles surmonté de crème citronnée, un velouté de lentilles corail au lait de coco et une terrine végétale à base de lentilles blondes et produits d'automne (champignons, châtaignes).</p>					
Denrées utiles	Unité	Quantité	N° des phases	TECHNIQUES DE RÉALISATION	Durée
<p>★ <u>Pâte à blinis à base de farine de lentille verte du Puy en Velay</u></p>					
Farine de lentilles verte du Puy	KG	0.100	1	<p>Mettre en place le poste de travail et effectuer les pesées de la pâte à blinis de lentilles</p> <p>Réaliser la pâte à blinis Laisser reposer la pâte (1 heure)</p> <p>Clarifier les œufs. Mélanger les deux farines dans un cul de poule avec le sel. Faire tiédir la moitié du lait et délayer la levure de boulanger et le sucre.</p> <p>Mélanger les jaunes d'œufs avec l'autre moitié du lait. Ajouter la levure délayée et verser la farine en pluie sur le mélange.</p> <p>Battre les blancs en neige, incorporer à l'appareil. Laisser reposer 1 heure au frais.</p>	15 mn
Farine T55	KG	0.100	2		15 mn
Lait	L	0.200			
Œuf	P	3			
Sel	KG	0.05			
Levure de boulanger	KG	0.025			
<p>★ <u>Crème de lentilles corail et lait de coco</u></p>					
Lentilles corail				<p>Marquer les lentilles blondes en cuisson (pour terrine végétale)</p> <p>Cuire les lentilles blonde départ eau froide avec un bouquet garni 30 mn à frémissement</p> <p>Réserver une partie des lentilles</p> <p>Marquer en cuisson le velouté de lentilles corail</p> <p>Cuisson à l'eau non salée départ eau froide (cuisson fondante)</p> <p>Émincer les oignons et détailler les carottes en paysanne</p> <p>Suer les oignons, ajouter les lentilles corail et les carottes.</p> <p>Ajouter une pincée de curry et de coriandre moulue. Mouiller d'eau à hauteur. Cuire à frémissement pendant une trentaine de minutes.</p> <p>Mixer l'ensemble au blender. Lier la préparation avec le lait de coco et rectifier l'assaisonnement.</p>	5 mn
Oignons	KG	0.240			
Carottes	KG	0.050			
Curry	KG	0.100	3		
Lait de coco	KG	Pm			
Coriandre en poudre	L	0.250			10 mn
Huile d'olive	KG	Pm			
Sel fin/ poivre noir	L	0.020			
	KG	PM			
<p>★ <u>Terrine végétale à base de lentilles blondes de Saint Flour</u></p>					
Lentilles blondes de Saint Flour	KG	0.250		<p>Réaliser la terrine végétale</p> <p>Champignons : réhydratés/ émincés</p> <p>Ciseler l'échalote, hacher l'ail, suer dans l'huile d'olive, ajouter les champignons frais et déshydratés. Mixer les lentilles jusqu'à l'obtention d'une pâte. Ajouter à cette base les autres ingrédients en mixant progressivement : châtaignes/ tofu fumé en cube/ crème végétale/ chapelure/ levure maltée/ miso blanc/ noisettes/ sel et poivre/ cognac)</p> <p>Déposer la préparation dans des terrines huilées et cuire au four 25 à 30 mn à 180°</p>	
Échalote	KG	0.050			
Champignons de Paris	KG	0.100			
Shiitake	KG	0.100			
Châtaignes sous vide	KG	0.070			
Champignons noir séchés	KG	0.050			
Tofu fumé bloc	KG	0.150			
Crème végétale à base de soja	L	0.050			
Noisettes mondées entières	KG	0.050	4		
Chapelure	KG	0.040			
Cognac	L	0.010			
Sel fin	KG	0.05			
Poivre moulu	KG	0.05			
Levure maltée	KG	0.030			
<p>★ <u>Crème citron-aneth</u></p>					
Crème liquide	L	0.250		<p>Cuire les blinis/ monter la crème fouettée</p> <p>Monter la crème fouettée, ajouter les zestes de citron et l'aneth hachée</p>	5 mn
Citron	P	1			
Aneth	BTE	½		<p>Dresser et envoyer</p>	5 mn
Lentilles blondes cuites	KG	0.060			
Truite fumée tranchée	KG	0.100	5		
<p>Matériels et ustensiles de dressage :</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>			<p>Schéma de dressage proposé :</p>		

Fiche technique du plat n°2 : Proposition sans gluten

Plat principal : Dos de merlu en croûte de sarrasin, pois chiche en texture				NOMBRE DE PORTIONS	8
<p>Descriptif : Suggestion de plat pour répondre au régime sans gluten, l'assiette se compose de pois chiches travaillés sous deux textures différentes : en panisses à base de farine de pois chiche et en purée façon houmous de saison grâce au potimarron. Le dos de merlu est cuit à l'unilatéral et surmonté d'une croûte moderne au sarrasin et d'une sauce réalisée à base d'infusion de sarrasin.</p>					
Denrées utiles	Unité	Quantité	N° des phases	TECHNIQUES DE RÉALISATION	Durée
<p>★ <u>Dos de merlu en croûte de sarrasin</u></p>					
Filet de merlu avec peau			1	<p><u>Mettre en place le poste de travail et effectuer les pesées de la pâte à blinis de lentilles</u></p>	15 mn
Beurre	KG	1.2			20 mn
Farine de sarrasin (blé noir)	KG	0.300	2	<p><u>Préparer les dos de merlu, la croûte moderne</u> Portionner et détailler les dos de merlu Réaliser la croûte moderne : mettre le beurre en pommade, ajouter le parmesan râpé, la chapelure, la farine de sarrasin et les graines de sarrasin grillées. Assaisonner avec le poivre noir et une pincée de sel. Abaisser entre deux feuilles de sulfurisé, bloquer en cellule pour découper</p>	
Sarrasin grillé (Kasha)	KG	0.080			
Parmesan râpé	KG	0.100			
Chapelure	KG	0.050			
Poivre noir	KG	PM			
	KG	PM			
<p>★ <u>Pois chiche en texture</u></p>					
<p><u>Panisse</u></p>					
Farine de pois chiche			3	<p><u>Panisse :</u> Dans une grande casserole, chauffer l'eau avec le sel et l'huile d'olive. Versez la farine de pois chiche en pluie et mélanger à l'aide d'un fouet. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse. Verser dans une plaque à débarrasser beurrée puis laisser refroidir 1 heure au réfrigérateur. Lorsque la pâte est froide, détailler en cubes d'un cm de côté.</p>	
Eau	KG	0.250			
Huile d'olive	L	1			
Sel fin / poivre noir	L	0.030			
	KG	Pm			15 mn
<p>★ <u>Purée de pois chiche / potimarron</u></p>					
Potimarron			4	<p><u>Réaliser la purée de pois chiche au potimarron (houmous de potimarron)</u> Peler, épépiner et couper en cubes la chair de potimarron, cuire à l'anglaise avec les gousses d'ail pelées, égoutter. Mixer la chair de potimarron et les pois chiches. Ajouter le jus de citron, la pâte de sésame, les gousses d'ail blanchies. Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène</p>	
Pois chiche boîte au naturel	KG	0.700			
Pâte de sésame (tahin)	KG	0.500			
Graine de sésame torréfiées	KG	0.100			
Huile d'olive	KG	0.050			
Sel fin	L	0.050			
Piment d'Espelette	KG	Pm			
Ail gousse	KG	Pm			
	KG	0.050			
<p>★ <u>Sauce sarrasin- citron-aneth</u></p>					
Kasha (sarrasin grillé)	KG	0.100	5	<p><u>Réaliser la sauce sarrasin</u> Infuser les graines de sarrasin dans le lait une vingtaine de minutes. Mixer au blender. Chinoiser et crémier l'ensemble. Ajouter le zeste de citron et l'aneth ciselée. Réserver la sauce au bain marie.</p>	
Lait	L	0.500			
Crème liquide	L	0.200			
Sel fin	KG	Pm			
Poivre noir	KG	Pm			
Citron	P	1			
Aneth	BTE	1			10 mn
<p>Forme de commercialisation du pois chiche : Appertisés, en farine, secs</p>					
<p>Utilisation du sarrasin : En farine : galette de blé noir/ gâteau sarrasin chocolat Grillé : le kasha En boisson infusée : le Sobacha</p>					

MÉMORISER

**FICHE DE SYNTHÈSE DES INFORMATIONS
ESSENTIELLES À RETENIR**

Ce que je retiens de l'utilisation des légumineuses



Je peux me servir des légumineuses pour

- Lier une préparation
- Réaliser une pâte de base
- Réaliser une terrine végétale
- Réaliser une purée

Quelles entrées (potage) à base de légumineuse je connais déjà :

- En France :
Potage à base de lentilles : Potage

Potage à base de pois cassés : Potage

Potage à base de haricots blancs : potage Musard

- En Italie

Potage à base de légumes taillés et haricots secs : Minestrone

- Au Maghreb

Potage à base de pois chiche et tomates : Chorba



MES NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Auto-évaluation de mon travail (élève)

Objectifs de la séance et indicateurs de performance						Observation/ Points à améliorer	
	Objectifs visés	Critères de performance	S	MS	PS	NS	
Plat 1 : entrée	Réaliser les pâtes de base : réaliser une pâte à base de farine de lentilles	Rapidité d'exécution, pâte fluide sans grumeaux/ assaisonnement correct					
	Effectuer des cuissons : cuisson de légumineuses	Respect du protocole de cuisson/ garniture aromatique/ cuisson adaptée à l'utilisation					
	Dresser l'entrée de manière autonome	Dressage harmonieux avec contenants adaptés et mise en valeur des volumes					
Plat 2 :	Réaliser une garniture à base de légumineuse (utilisation de farines et légumineuses en conserve)	Respect de la fiche technique / assaisonnement adapté/ texture des panisse épaisse / houmous lisse					
	Réaliser une croûte moderne à base de céréales	Respect de la fiche technique/ température de la croûte moderne adaptée					
	Dresser et mettre en valeur une préparation	Respect du standard de dressage					
Compétences transversales et comportementales							
Comportement et	Travail de préparation de la séance réalisé/ utilisation des connaissance	Réinvestissement des connaissances du travail réalisé en amont pendant la séance					
	Écoute, respect des consignes et des fiches techniques	Écoute lors du lancement de TP, communication avec le binôme, respect des fiches techniques					
	Rapidité, organisation des pesées, du poste, organisation du matériel	Organisation des tâches à deux, communication avec le partenaire, rapidité des techniques, du travail mené					
	Qualité du travail global effectué avant, pendant, après la séance	Capacité à s'organiser dans le travail préparatoire, durant la séance, pendant l'auto-analyse du travail					

Grille d'évaluation de la séance par l'enseignant

Compétences		Objectifs	ÉLÈVE 1	ÉLÈVE 2	ÉLÈVE 3	ÉLÈVE 4	ÉLÈVE 5	ÉLÈVE 6
C1.1 ORGANISER LA PRODUCTION								
C1.1.1 Recueillir les informations et renseigner ou élaborer des documents relatifs à la production	Réaliser le dossier de travail de préparation							
C1.1.2 Planifier son travail et celui de son équipe dans le temps et dans l'espace	Planifier son travail en répartissant les tâches avec le binôme							
C1.1.3 Mettre en place le(s) poste(s) de travail pour la production	Définir et préparer le matériel de préparation et dressage							
C1.1.4 Entretenir les locaux et les matériels	Utilisation des produits / protocole de bionettoyage							
C1.1.5 Optimiser l'organisation de la production								
C1.2 MAITRISER LES BASES DE LA CUISINE								
C1.2.1 Réaliser les préparations préliminaires	Répartition et contrôle de la marchandise/ stockage des denrées/ Préparations préliminaires							
C1.2.3 Tailler - découper	Régularité des tailles (ciseler/ émincer/ paysanne)							
C1.2.9 Réaliser les préparations de base	Réaliser une croûte moderne							
C1.2.10 Réaliser les pâtes de base	Réaliser une pâte fluide dérivée (pâte à blinis)							
C1.2.11 Mettre en œuvre les cuissons de base	Cuisson de légumes secs/ cuisson d'un potage/ cuisson à l'unilatérale							
C1.2 CUISINER								
Réaliser un hors d'œuvre froid (à base de légumineuses)								
Produire des mets à base de poisson								
Réaliser les garnitures d'accompagnement								
C5.2 APPLIQUER LA DÉMARCHÉ QUALITÉ								
C5-1.3 Intégrer les dimensions liées à l'environnement et au développement durable dans sa pratique professionnelle								
C3.1 ANIMER UNE ÉQUIPE								
C3-1.1 Adopter et faire adopter une attitude et un comportement professionnels								
C3.2 OPTIMISER LES PERFORMANCES DE L'ÉQUIPE								
Évaluer son travail et/ou celui de son équipe								
Positionnement / évaluation fin de TP								