

CHAPITRE 1

LES COURS DE TECHNIQUES CULINAIRES

OBJECTIFS DES COURS DE TECHNIQUES CULINAIRES

Les cours de techniques culinaires ne consistent pas uniquement à savoir réaliser une préparation ; ils sont bien sûr composés de beaucoup de pratique (réalisation des recettes) mais aussi de notions plus théoriques, indispensables à l'appréhension de la cuisine à proprement parlé.

1 COURS THÉORIQUES

- Les cours théoriques permettent d'acquérir de nombreuses connaissances afin de maîtriser parfaitement toutes les composantes de l'univers de la cuisine :
 - Composition des grands groupes des préparations
 - Transformations biochimiques des aliments au cours des différentes cuissons ou modes de préparation
 - Incidences des techniques sur la valeur nutritionnelle, organoleptique ou sur la digestibilité des aliments
 - Mesures d'hygiène, pour garantir la sécurité du consommateur
 - Organisation optimale dans le temps et dans l'espace
- La connaissance de toutes ces notions permettra au futur diététicien de justifier des techniques culinaires choisies en travaux pratiques, tant au niveau humain ou matériel qu'au niveau du besoin physiologique ou pathologique des consommateurs.

2 TRAVAUX PRATIQUES

- Les travaux pratiques, par un travail sérieux et régulier vont vous permettre de :
 - Maîtriser les différentes techniques culinaires
 - Pratiquer et apprendre les recettes classiques
 - Savoir les adapter en quantité (population d'âge différent, nombre de convives..) ou en qualité (régimes pathologiques, au programme de la 2^{ème} année)
 - Concilier les impératifs gustatifs, nutritionnels et sanitaires des préparations

- Pour les étudiants à distance ou lorsque vous vous entraînez chez vous, il est important de réaliser les préparations en conditions professionnelles (mesures d'hygiène idéales, temps de préparation minuté, présentation soignée...) car il sera difficile et risqué de vous présenter à l'examen et dans votre future vie professionnelle sans avoir l'habitude de ces notions.

L'ÉPREUVE

Coefficient : 2.5

Durée : 3h

Évaluation : 50 pts

1 CONTENU

L'épreuve de techniques culinaires est une épreuve complète où l'étudiant doit se montrer compétent en pratique (réalisation des plats) mais aussi dans une partie plus théorique.

Pour cela, l'étudiant dispose de 3 heures pendant lesquelles il devra réaliser :

- Le **bon de commande** : document écrit à rendre avant la mise en pratique
- La réalisation de **2 à 3 préparations** : 1 une 2 pour une population bien-portante, le reste à adapter à une pathologie ou un régime spécifique
- La **fiche technique** : document écrit à rendre en fin d'épreuve. Il s'agit d'un exercice portant sur un thème précis : hygiène, composition nutritionnelle, méthode, population spécifique... Cette fiche peut également porter sur les cours de connaissance des aliments, de régimes ou de restauration collective.

2 ÉVALUATION

En général, le barème total de 50 points est réparti de la façon suivante :

- Bon de commande : 5 pts
- Réalisation pratique :
 - Organisation : 4pts
 - Technique : 12 pts
 - Hygiène : 5 pts
 - Présentation des préparations : 5 pts
 - Dégustation : 12 pts
- Fiche technique : 7 pts

Attention néanmoins, puisque ce barème n'est pas mentionné dans le référentiel, certaines académies peuvent décider de le modifier.

CHAPITRE 2

LES CRITÈRES ÉVALUÉS À L'EXAMEN

LE BON DE COMMANDE

Cf. cours sur le bon de commande.

ORGANISATION

Les critères d'organisation et d'hygiène sont identiques à ceux étudiés dans le cours portant sur la restauration collective. Il vous est donc conseillé de faire le lien entre ces matières.

1 ORGANISATION DANS L'ESPACE

Afin de gagner du temps, de limiter les déplacements inutiles et d'optimiser la réalisation d'une préparation, l'espace de travail doit être bien organisé :

- Organisation spatiale et rangement du plan de travail (zone propre/zone sale)
- Organisation des pesées (matériel, ordre...)
- Nombre de déplacements limités et réduits au minimum (anticipation des denrées, du matériel...)
- Rangement de la cuisinette en fin de TP

2 ORGANISATION DANS LE TEMPS

- L'épreuve de techniques culinaires dure 3 heures. Au bout de ce temps donné, les préparations doivent être dressées en salle à manger et la cuisinette doit être impeccable (vaisselle lavée, essuyée et rangée ; plan de travail nettoyé). Il est important d'être organisé au mieux afin de terminer dans les temps car le retard est sanctionné.
- Dans ce sens, il est primordial de respecter certains principes :
 - Chronologie des préparations : on commence toujours par les préparations qui se consomment froides (en général les desserts). Il ne serait en effet pas logique de commencer par un plat chaud qui serait maintenu en température jusqu'à 2 heures avant le service.
Seule exception : les crudités qui doivent être préparées au dernier moment.
 - Anticipation du matériel : il faut prévoir à l'avance les matériels à utiliser pour la recette ainsi que les plats de présentation

- Préviation des temps de préchauffage et de cuisson pour éviter de faire attendre une préparation et de perdre du temps ou de lancer une cuisson trop tard
- Retard en fin de séance : plus le candidat est en retard plus il perd des points.

✍ **Note:** Le temps de dressage et de présentation sont compris dans le temps de l'épreuve. Aucune cuisson ne peut être lancée après la fin de l'épreuve, le retard n'étant accepté que pour finaliser une préparation en cours ou le rangement du poste de travail.

HYGIÈNE

En restauration collective, une hygiène impeccable est indispensable tant au niveau du personnel que des matières premières. Le but étant de garantir la sécurité du consommateur.

1 HYGIÈNE CORPORELLE ET VESTIMENTAIRE

- Blouse + tablier + charlotte (cheveux attachés). Propres, repassées
- Chaussures fermées et jambes couvertes
- Absence de bijoux (montre, bracelet, bague...)
- Pas de vernis à ongle
- Ports des gants jetables si plaie ou blessure au niveau des mains

Pendant toute la préparation, il ne doit pas y avoir de gestes susceptibles de contaminer les aliments : main dans les cheveux, visage qui démange, se moucher...

Sinon, il est impératif de se laver les mains immédiatement.

2 LAVAGE DES MAINS

Cf Manuel « Techniques culinaires illustrées ».

Avant de démarrer, après l'utilisation des denrées sales, avant l'utilisation des denrées fragiles et aussi souvent que nécessaire, il faut se laver les mains :

- Temps suffisant (environ 3min sans laisser couler l'eau)
- Insister sur les ongles (brosse à ongle à disposition), entre les doigts et jusqu'aux avant-bras...

3 PLAN DE TRAVAIL ET MATÉRIEL

Toujours dans un but de garantir la sécurité sanitaire des aliments et donc du consommateur, le plan de travail et le matériel doivent être impeccables :

- Plan de travail lavé et désinfecté avant et après utilisation
- Idem pour le matériel sensible (mixeur)
- Organiser une zone sale et une zone propre pour éviter le contact entre les denrées
- Seul le matériel nécessaire pour la préparation en cours doit être sur le plan de travail
- Ustensiles nécessaires placés sur une assiette
- Elimination des déchets (alimentaires ou non) au fur et à mesure
- Fond d'évier, poubelle, plan de travail, four, feux... propres en fin de TP

Cf Manuel « Techniques culinaires illustrées »

4 DENRÉES ALIMENTAIRES

La manipulation des denrées doit également respecter des principes stricts d'hygiène :

- Respect des DLC/DLUO
- Ne jamais mélanger les denrées sales et les denrées propres (marche en avant dans le temps et/ou dans l'espace)
- Peser les denrées propres en premier, les réserver à l'abri (et au frais si besoin), puis ensuite les denrées sales
- Protéger les denrées après la pesée (film alimentaire) et en fin de préparation
- Conserver les denrées aux bonnes températures (réfrigérateur, congélateur).

5 PRÉPARATIONS

Pendant la réalisation d'une préparation ou une fois que celle-ci est terminée :

- Refroidir rapidement (bain-marie froid ou cellule de refroidissement)
- Maintenir en température $> 63^{\circ}\text{C}$ à cœur ou $< 4^{\circ}\text{C}$ (four, bain-marie, réfrigérateur...)
- Utilisation des gants pour les aliments qui ne seront pas cuits (crudités, hachage du persil, fourrage/décoration des gâteaux, dressage) ainsi que pour les aliments fragiles (viande si besoin de la toucher à la main, farces, mixés...)
- Goûter proprement, pas au dessus du plat, avec des couverts mis à la vaisselle immédiatement après

TECHNIQUE

1 PRÉPARATIONS

Seront observés et notés les points suivants :

- Pesée des denrées
- Techniques de préparation des matières premières (épluchage, découpage, hachage...)
- Techniques de cuisson : puissance du feu, à couvert ou non...
- Plats de cuisson adaptés à la taille des feux et au volume des préparations
- Utilisation des restes de denrées : rien ne doit être jeté, se servir du surplus pour décorer (pâte à tarte, sauce servie dans un ramequin à côté...)
- Utilisation du matériel (appareil de cuisson, mixeur, ...) et du matériel adapté (économe, couteau d'office, cannelure...)
- Techniques de maintien en température
- Techniques de dressage

2 SÉCURITÉ

Afin de garantir sa propre sécurité ainsi que celle des collègues, les mesures de sécurité sont essentielles :

- Utilisation des maniques pour se protéger de la chaleur
- Queues de casserole vers l'intérieur pour éviter de faire basculer une préparation chaude en passant devant le piano
- Gestes ou déplacements dangereux à proscrire (pas de gestes rapides ou précipités)
- Manipulation des appareils électriques débranchés uniquement
- Pas de déchet ou objet sur le sol (risque de glisser ou trébucher)

LA PRÉSENTATION DES PLATS

La présentation d'un plat tient une grande place dans l'envie ou non de le consommer :

- Morceaux réguliers, de même taille, ni trop gros, ni trop petits
- Propreté du plat
- Taille des plats de présentation adaptée à la préparation
- Jeu sur les couleurs : contraste entre la préparation et son plat de service
- Décoration : sucre glace, herbes aromatiques sur les crudités ou les pains, nappage d'une sauce...
- Formes appétissantes et/ou faciles à déguster (entier ou déjà coupé, roulé, plié, moulé...)
- Quantité adaptée au convive

LA DÉGUSTATION

Plusieurs examinateurs vont goûter vos préparations à l'aveugle et attribuer une note de dégustation. Seront ainsi notés le goût et la texture mais aussi l'adaptation au régime :

1 LE GOÛT, L'ODEUR ET LA TEXTURE

- Température ni trop chaud, ni trop froid, bien frais...
- Assaisonnement sucré, salé, épices, condiments, parfum...
- Degré de cuisson
- Agréable au palais
- Texture souhaitée en fonction de la préparation (croustillant, moelleux, croquant, onctueux...)

2 L'ADAPTATION AU RÉGIME

- Texture modifiée (mou, lisse, liquide...)
- Saveurs et goûts présents (sans sel, sans sucre...)
- Aliments déconseillés non utilisés

LA FICHE TECHNIQUE

- Il existe de nombreuses fiches techniques.
Elles peuvent porter sur toutes les matières vues au cours du BTS (alimentation, nutrition, pathologies et régimes, hygiène en restauration collective...).
- En voici quelques exemples :
 - Fiche d'organisation (analyse des tâches)
 - Fiche de fabrication
 - Hygiène
 - Apports nutritionnel
 - Régimes
 - Equivalences
 - Coût de fabrication
 - Matériel
 -

En 4^e partie de cet ouvrage, des exemples de fiches techniques sont abordés.

La liste n'est pas exhaustive puisqu'il en existe un nombre infini. Il vous appartient donc de vous entraîner en fabriquant vos propres fiches techniques.