

DOCUMENTS / FICHES TECHNIQUES

Demandés à l'examen

Dans le monde professionnel, la fiche technique vous propose de réfléchir sur différents points autour de vos recettes. Elle va vous permettre principalement de la réaliser en fonction d'un contexte.

Il existe une multitude de fiches techniques dont la forme et la mise en page peuvent être différentes.

Pour l'examen en plus du bon de commande qui est systématique ; il y aura un ou deux autres documents à rédiger ou à concevoir. Ils répondent alors au nom de fiche technique. Les sujets restent globalement équilibrés. Il peut vous être demandé de :

1. Organiser votre séance sous forme d'un tableau horaire ;
2. De calculer le prix de revient d'une recette : pour cela, vous devez au fur et à mesure de l'année créer un tableau des prix moyens des denrées ;
3. De calculer de l'apport nutritionnel de la recette : en énergie, en fibres, en calcium...
4. D'analyser les points sensibles au niveau de l'hygiène de la recette : tableau des 5M, points d'hygiène critiques de la recette.
5. De décliner une recette en différentes textures et adaptations ;
6. De conseiller un choix d'aliments dans le cadre d'une adaptation particulière ou dans le cadre d'un sujet particulier (exemple : choix de protéines dans le cadre d'un budget limité) ;
7. D'expliquer les transformations physico-chimiques au cours de la recette.

Il faut mettre en place des automatismes par un travail régulier qui vous permettra d'aborder l'épreuve pratique dans de bonnes conditions. L'objectif est de passer 40 mn à l'écrit maximum sur les 3h imparties de l'épreuve.

SOMMAIRE

	Page
1. Bon de commande	2
2. Organigramme (progression de travail)	5
3. Calcul de valeur nutritionnelle	9
4. Calcul de coût	10
5. Analyse des risques et points critiques (5M)	11
6. Analyse ou comparatifs plats/menus	12

1. LE BON DE COMMANDE

La rédaction du bon de commande permet de définir la liste des denrées nécessaires à la réalisation de vos préparations.

À la fin de la 2^{ème} année, vous devez être capable de rédiger ce document en 20 minutes environ, temps qui vous permettra une organisation optimale pour la réussite de votre épreuve.

Lors de la remise du sujet, le titre des préparations à réaliser vous sera indiqué, ainsi que deux listes limitatives de denrées :

- Une liste des denrées courantes ;
- Une liste des denrées diététiques. (fournie en 2^{ème} année)

BON DE COMMANDE

Quantités demandées : préciser kg, g, L, mL, pièce, unité, ...

Désignation du plat Nom des denrées	Préparation A Bœuf Bourguignon		Préparation B Ile Flottante		Préparation C		Total des denrées	
	Net 1 pers	Net 2 pers	Net 1 pers	Net 2 pers	Net 1 pers	Net n°...pers	Quantités Nettes	Quantités Brutes
BOUCHERIE								
Paleron de bœuf	150 g	300g						350 gr
Poitrine fumée	15 g	30 g						50 gr
CREMERIE								
Œufs entiers			1	2				2
Lait demi-écrémé			12,5 cl	25 cl				25 cl
FRUITS ET LEGUMES								
Echalote	30 g	60 g						65 gr
Champignons Paris	100 g	200 g						210 gr
Carotte	100 g	200 g						210 gr
Gousse d'ail	¼	¼						¼
Branche de thym	1	1						1
Feuille de laurier	1	1						1
Citron jaune			10 g	20 g				25 gr
EPICERIE - ECONOMAT								
Huile végétale	10 ml	20 ml						20 ml
Farine	10 g	20 g						20 gr
Vin rouge 10°	7 cl	14 cl						14 cl
Sel fin	Pm	Pm						Pm
Poivre blanc moulu	Pm	Pm						Pm
Sucre semoule			15 g	30 g				30 gr
Vanille liquide			1 gr	2 gr				2 gr
Sucre morceaux			2	4				4
Amandes effilées			5 g	10 g				10 gr

Tout ingrédient oublié sur le bon de commande entraînera une perte de points lorsque vous demanderez à le prendre au cours de l'épreuve.

Quelques règles à suivre pour compéter le bon de commande

Préparation : il s'agit du nom précis de la recette accompagné de son adaptation si nécessaire. **Exemple** : Tarte aux pommes / Tarte aux pommes adaptée sans gluten.

Nom des denrées : chaque denrée sera classée dans le rayon (*boucherie, poissonnerie, charcuterie crèmerie, fruits et légumes, épicerie, surgelées, produits diététiques*) correspondant avec une dénomination précise et complète.

Exemples :

Denrées	Nom précis demandés
Amandes	Amandes effilées, entières, concassées
Beurre	Beurre doux pasteurisé
Cacao	Cacao en poudre
Cannelle	Cannelle en bâton ou en poudre
Chocolat	Chocolat noir ...% de cacao, au lait, blanc
Confiture	Confiture de fraises, abricots.....
Crème	Crème UHT à % de MG
Emmental	Emmental râpé
Épices	Curry en poudre, noix de muscade
Farine	Farine de blé type 45, type 55
Huile	Huile d'arachide, de tournesol...
Fécule	Fécule de maïs, de pomme de terre
Lait	Lait UHT entier, ½ écrémé, écrémé
Levure	Levure chimique, de boulanger
Margarine	Margarine au tournesol
Moutarde	Moutarde mi-forte, forte, à l'ancienne
Œufs	Œufs extra-frais calibre moyen
Poivre	Poivre gris ou blanc, moulu ou en grain
Riz	Riz long, rond, spécial risotto
Sel	Sel fin, gros
Semoule	Semoule de blé grain moyen, de blé fine
Sucre	Sucre glace, semoule et morceaux
Vanille	Vanille poudre, liquide, gousse
Vinaigre	Vinaigre de vin, balsamique, de cidre

Pour les fruits et légumes, la variété est demandée : pomme Golden.

Pour les viandes, vous devez préciser le nom de l'animal et du morceau : épaule de veau.

Net 1 pers et Net ... pers

Vous devez préciser dans ces colonnes la quantité de denrées demandées.

- La colonne Net 1 pers doit être systématiquement remplie : il s'agit de la quantité demandée pour 1 personne.
- La colonne Net ... pers sera remplie uniquement si la préparation doit être réalisée pour plus d'une personne.

Vous pouvez exprimer les quantités en g, ml, pièce ou unité. Lorsque vous ne pouvez pas exprimer une quantité, vous pouvez mettre une croix en face de la denrée ou noter PM (pour mémoire) avec une légende indiquant « denrées non quantifiables ». C'est le cas notamment des épices qui ne peuvent être pesées tant les quantités sont petites.

Lorsque la préparation nécessite deux quantités différentes d'un même ingrédient, il faut séparer les quantités.

Exemple : pâte brisée 100g de farine pour la pâte et 10g pour étaler la pâte. Il faudra noter : 100 g + 10 g. Total denrées

Cette colonne se divise en deux parties distinctes :

- la colonne quantité nette vous permet d'indiquer la quantité de denrées effectives nécessaire à la réalisation de la recette ;
- la colonne quantité brute vous permet d'indiquer la quantité de denrées additionnées des déchets qui seront jetés au cours de la recette.

Les denrées nécessitant la prise en compte de déchet sont : les fruits et légumes frais, les produits de boucherie nécessitant de retirer la peau, les os ou des parties grasses, les œufs.

Exemple : Si la recette nécessite un jaune d'œuf : vous ne pourrez pas, lors de votre prise de denrées, prendre uniquement le jaune. On notera donc dans la colonne quantité nette : 1 jaune et dans la colonne quantité brute : 1 œuf.

Poids net, poids brut

Les fruits et légumes : ceux-ci comportent une peau plus ou moins épaisse qui devra être prise en compte lors de l'achat, au risque de manquer de denrées après épluchage. On notera donc dans la colonne quantité nette le poids nécessaire à la recette et dans la colonne quantité brute le poids que l'on devra acheter.

Lors de votre prise de denrées, il sera donc nécessaire de prendre les ingrédients en suivant la colonne quantité brute.

Voici le pourcentage moyen de perte des principaux aliments :

Aliments	Pourcentages de perte
Légumes : Oignons, échalotes, champignons Carottes, courgettes, aubergines, poivrons Choux, salade	10 % 20 % 35 %
Fruits : Agrumes, banane (peau épaisse) Autres fruits	30 à 40 % 20 %
Viandes sans os et poisson Pièce de boucherie avec os	10 % 20 à 30 %

2. ORGANIGRAMME

1. Définition

L'organigramme est un document technique permettant l'organisation rationnelle des tâches à effectuer dans la partie pratique. Il nécessite :

- d'identifier les différentes phases (étapes techniques du travail : préparation, cuisson, conservation.
- d'établir une logique cohérente dans la progression du travail
- de connaître et d'indiquer le temps imparti à la réalisation de chaque tâche pour le respecter dans la pratique.

2. Présentation du document

Le document se divise en 2 parties :

- une partie consistant en la rédaction des tâches à effectuer
- une partie sous forme de grille

2.1 l'inventaire des tâches

C'est la 1^{ère} chose à faire avant de remplir la grille. On peut procéder de la façon suivante :

Recenser les différentes tâches à effectuer ainsi que le temps nécessaire à leur réalisation au brouillon puis sur le document.

Figurent toujours les tâches suivantes :

1. rédaction du BC 20 min + ou – 5 min
2. rédaction de l'organigramme 30 min + ou – 5 min
3. nettoyage du plan de travail et préparation du matériel 5 min
4. prise des denrées et stockage des denrées 30 min + ou – 5 min

Réaliser 2 ou 3 préparations : détailler alors les différentes étapes de réalisation de ces préparations puis classer dans l'ordre chronologique d'exécution.

Intercaler dans ces différentes tâches les moments où vous effectuez la vaisselle et les rangements.

2.2 La grille d'organisation

Compléter la grille au crayon en progressant dans l'ordre chronologique et en respectant les cases spécifiques à chaque tâche effectuée :

Rédaction des documents techniques

Préparation des denrées, matériels, vaisselle et rangement

Préparation A

Préparation B

Eventuellement préparation C

Toute la grille doit être complétée (3h).

Légender l'organigramme.

Ecrire et rectifier si nécessaire la partie inventaire des tâches

Rédaction de documents techniques																
Préparation des denrées, des matériels vaisselle, rangement																
Préparation A :																
Préparation B :																
(Éventuellement) Préparation C :																
	0 H					1 H					2 H					3 H

INVENTAIRE DES TACHES :

- 1 -
- 2 -
- 3 -
- 4 -

Unité de base représente 5 mn

La durée de chaque tâche sera symbolisée par un segment de droite numéroté selon l'ordre des tâches effectuées et dont la longueur traduit cette durée.

Exemple : 1- Rédaction du bon de commande
 Pour chaque préparation faire apparaître des différentes étapes de fabrication.

Sujet de référence :	Date de l'épreuve :
Numéro de la cuisine	Poste de la cuisinette :
Référence sujet :	Page 5/5

1^{ère} ETAPE Lister les tâches – A maîtriser en 1^{ère} année

TACHES		
N°	EXPLICATIONS	DUREE (MN)
1	Réalisation du bon de commande	20
2	Rédaction de la fiche technique et/ou autres documents	15 +... à la fin ?
3	Lavage des mains, prise des denrées (pesées) et du matériel	20
4	Nettoyage, vaisselle, rangement	5+5+5+5+5+5=30
5	Eplucher, laver les légumes en respectant la marche en avant	5
6	Tailler les légumes – réserver au froid	10
7	Parer et détailler la viande	10
8	Marquer en cuisson le bourguignon	10/60
9	Sauter les champignons	5+5/60
10	Refroidir les champignons en cellule, réserver au frais	10+ 50
11	Terminer le bourguignon, dresser et réserver au bain marie	5+5
12	Cuire un caramel blond	5
13	Caraméliser le ramequin	5
14	Monter le blanc en neige	5
15	Garnir le moule	5
16	Cuire à au bain marie	5/30
17	Refroidir en cellule au terme de la cuisson et conserver au froid	10/20
18	Réaliser et cuire la crème anglaise	10
19	Refroidir en bain marie froid ou en cellule de refroidissement	5/20
20	Torréfier les amandes à la salamandre	5/10
21	Dresser en coupe l'île flottante Filmer et réserver au froid (+3°)	5
22	Nettoyage, et rangement du poste et matériel	5






A titre indicatif :	Mn
<i>Temps écrit</i>	35
<i>Temps préparation, pesées, matériel, nettoyage</i>	20 +30
<i>Temps techniques</i>	105
TOTAL	185

2^{de} étape : l'organigramme

Exemple d'organigramme complété avec 2 préparations

	5'	10'	15'	20'	25'	30'	35'	40'	45'	50'	55'	1H	5'	10'	15'	20'	25'	30'	35'	40'	45'	50'	55'	2H	5'	10'	15'	20'	25'	30'	35'	40'	45'	50'	55'	3H
Rédaction des documents Techniques	1		2																																2	
Préparation des denrées, des matériels, vaisselle, nettoyage, rangement							3						4						4								4						4			
Préparation A BŒUF BOURGUIGNON									5	6	7				8	9	10														11					
Préparation B ILE FLOTTANTE															12		13	14	15	16		18	17								20		21			
Préparation C																																				

Légende : Code couleur (stabylo)

-  Rédaction des documents Techniques
-  Préparation des denrées, des matériels, vaisselle, nettoyage, rangement
-  Préparations préliminaires : parage, épluchage, lavage légumes et fruits
-  Phases techniques : taillages légumes, viandes poissons – réalisations appareils, crèmes p
-  Phases de cuissons
- > Flèches pour temps passif, de cuisson ou repos d'une préparation ou stockage au frais, au bain marie.

3. TABLEAU DE CALCUL POUR VALEUR NUTRITIONNELLE

Plat : Bœuf bourguignon

Ingrédients	Quantité	Protides	Lipides	Glucides	Alcool
Paleron de bœuf cru	150 g	31,8	9,75	0	0
Poitrine fumée	15 g	2,43	3,86	0,09	0
Echalote crue	30 g	0,55	0,43	2,51	0
Champignons de paris crus	100 g	2,62	0,36	1,33	0
Carotte crue	100 g	0,80	0,30	6,60	0
Gousse d'ail	2,5 g	0,15	0,01	0,53	0
Branche de thym	1	0	0	0	0
Feuille de laurier	1	0	0	0	0
Huile végétale de Colza	10 ml	0	10	0	0
Farine	10 g	1	0,13	7,20	0
Vin rouge 10°	7 cl	0	0	0	8
Sel fin	Pm	0	0	0	0
Poivre blanc moulu	Pm	0	0	0	0
TOTAL (g)		39,35	24,84	18,26	7
kJ		17	38	17	29
TOTAL (kJ)		668,95	943,92	310,42	203

Une portion de bœuf Bourguignon apporte 2126 kJ

Mise en forme tableau de ration

Aliments	Qté (g)	P(g)	L(g)	G (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	
lait 1/2 écrémé							
Yaourt							
Fromage							
VPO							
Pain							
Céréales (équivalent)							
Légumes							
Fruits							
Huiles							
Beurre							
Margarine (tournesol)							
Sucre							
TOTAL (g) // (mg)							
TOTAL (kJ)							
Total (kcal)							
ANC en %		10-20	35-40	40-55			
ANC en g							
% AET							
Apports Estimés (kJ)							
Apports Estimés (kCal)							

4. TABLEAU DE CALCUL DE COUT

Plat : Bœuf bourguignon

Ingrédients	Quantité	Unité	Prix Unit	Prix Total
Paleron de bœuf cru	0.15	Kg	8	1.2
Poitrine fumée	0.015	Kg	10	0.15
Echalote crue	0.03	Kg	1.8	0.05
Champignons de paris crus	0.1	Kg	3.3	0.33
Carotte crue	0.1	Kg	0.8	0.08
Gousse d'ail	0.001	Kg	4.8	0.004
Branche de thym	0.001	botte	0.9	0.00
Feuille de laurier	0.001	botte	0.9	0.00
Huile végétale de Colza	0.01	Litre	1.60	0.016
Farine	0.01	Kg	0.40	0.004
Vin rouge 10°	0.07	Litre	1.5	0.105
Sel fin	0.001	Kg	0.30	0
Poivre blanc moulu	0.001	kg	15	0,01
Prix portion (€)				1.96

Source prix : grossiste professionnel

- Il est toujours important de citer la source des prix : grande distribution, grossiste, cash and carry, petit commerçant.
- Il faut se constituer une liste de prix (mercuriale) pour se familiariser avec les prix des denrées les plus courantes.
- Attention aux conversions

5. ANALYSE DE L'HYGIENE DE LA RECETTE PAR LA METHODE DES 5M

METHODE DES 5 M	MESURES D'HYGIENE
MATIERES PREMIERES	<p>Il convient de respecter la marche en avant et la chaîne du froid pour les denrées périssables : légumes, viande et charcuterie. La viande est stockée à 0/3°C avant utilisation en chambre froide Pour la marche en avant, <u>Les légumes :</u> Il convient de les laver tous dans une passoire à l'eau claire. Ils sont ensuite épluchés. Les épluchures sont placées dans une plaque à débarrasser isolée puis jetées. Les champignons et les carottes seront à nouveau lavés. Pour les champignons, il est souhaitable de les cuire aussitôt afin qu'ils ne noircissent pas trop. Si l'utilisation des légumes n'est pas prévue aussitôt. Il convient de les mettre en plaque filmée et les réserver au frais avant utilisation. <u>La viande :</u> Elle peut être parée et dégraissée si nécessaire. Elle sera détaillée ainsi que la poitrine fumée en lardons. Le paleron est ensuite mis en cuisson sans attendre. Au terme de la cuisson, elle sera maintenue à +63°C. <u>La crèmerie</u> Il convient de la stocker au froid (2/3°) jusqu'au moment de l'utilisation. Une attention particulière est à porter sur les œufs à clarifier. Laver la coquille avant de les casser</p>
MAIN D'ŒUVRE	<p>Il convient de se laver les mains pour maîtriser les points critiques (denrées souillées) Le risque majeur dans cette approche HACCP concernant le personnel est l'état de santé. Protéger les plaies si nécessaire, porter un masque, des gants. Réserver une tenue professionnelle pour le travail en cuisine. Cette approche ajoutée à la marche en avant permet d'analyser les risques et d'en maîtriser les points critiques.</p>
METHODE	<p>La méthode incontournable : la marche en avant. Ne pas croiser les denrées souillées et propres. Nettoyer poste et ustensiles après chaque phase et avant d'en commencer une autre. Réaliser les techniques de cuisson les plus longues en premier. Maintenir le bourguignon à +63° Refroidir rapidement l'île flottante et la crème anglaise. Réserver au froid (+0/3°) avant service</p>
MILIEU	<p>Pour la réalisation de ces deux plats, le milieu utilisé étant la cuisine, il convient de s'assurer de l'état de propreté des plans de travail et poste de cuisson avant de commencer le travail. Une désinfection est donc à faire au début de la séance mais aussi entre chaque phase de travail.</p>
MOYENS/ MATERIEL	<ul style="list-style-type: none"> - Le matériel de préparation et de cuisson (calottes, plaques à débarrasser, ruses) - Le petit matériel (fouet, spatule, maryse, écumoire, cuillères, planche à découper, couteaux) - La robotique : mixer, batteur - Le gros matériel (fourneau, salamandre, four) <p>Pour tout ce matériel, il est important de s'assurer de l'état de propreté avant et après utilisation avec le produit d'entretien adéquat. Bien sécher le matériel avec un papier sopalin à usage unique</p>

6. ANALYSE OU COMPARATIFS PLATS/MENUS

- Déclinaison de recette en différentes textures et adaptations ;
- Conseils de choix d'aliments dans le cadre d'une adaptation particulière ou dans le cadre d'un sujet particulier (exemple : choix de protéines dans le cadre d'un budget limité) ;
- Transformations physico-chimiques au cours de la recette.

Proposer les inconvénients et les avantages d'une quiche lorraine maison et d'une quiche lorraine industrielle.

	Tarte maison	Tarte industrielle
Avantages	Contrôle de la nature des ingrédients Choix des portions Pas d'additifs industriels Possibilité de réduire l'apport énergétique Plaisir du « fait maison » Goût moins standardisé	Produit prêt à l'emploi et pratique avec une longue conservation - Sécurité sanitaire assurée si la chaîne du froid est respectée - Informations nutritionnelles précises
Inconvénients	Temps de préparation plus long Délai de consommation limité Risques microbiologiques	Qualités et quantités des ingrédients imposés Présence d'additifs ajoutés

Détailler la technique de la génoise tout en précisant les modifications physico-chimiques.

Techniques	Modifications physico-chimiques
Faire fondre le beurre et le laisser refroidir à une température inférieure à 30 °C.	Éviter la dénaturation des protéines de l'œuf avant cuisson.
Au bain-marie inférieur à 80 °C, dans une terrine, battre les œufs et le sucre au fouet électrique jusqu'à ce que le mélange ait triplé de volume.	Formation d'une mousse, le foisonnement augmente le volume. Incorporer de l'air chaud qui se dilatera à la cuisson.
Hors du bain-marie, continuer à battre jusqu'à ce que le mélange refroidisse et ne diminue pas de volume.	Dissoudre le sucre dans l'eau de constitution de l'œuf. Émulsionner les lipides du jaune d'œuf.
Incorporer petit à petit la farine tamisée en soulevant la pâte peu à	Éviter l'affaissement de la mousse.

<p>peu pour disperser la farine dans le mélange. Ajouter du beurre fondu tiède Verser sur la plaque à pâtisserie et lisser sur environ 2 cm d'épaisseur. Cuire th 5 (150 °C) pendant 10 à 15 minutes. À la sortie du four, la croûte sera légèrement colorée</p>	<p>Augmenter la valeur organoleptique de la préparation. Levée de la pâte puis fixation de la structure protéique. Réaction de Maillard.</p>
--	---

Présentation des deux recettes

Il peut s'agir d'un bref descriptif de la recette avec un vocabulaire adapté au public concerné : professionnel ou grand public

Quiche lorraine :

Elle doit être bien dorée uniformément.

La pâte et la garniture doivent être parfaitement cuites.

On peut proposer la quiche entière sur un plat de service, ou découpée en quatre parts disposées sur quatre assiettes.

Framboisier :

La génoise doit être gonflée, dorée et cuite. Elle doit être tranchée proprement et le montage réalisé soigneusement. La crème au beurre ne doit pas couler sur le côté du framboisier.

Saupoudrer joliment de sucre glace à l'aide d'un tamis afin que le sucre glace ne soit pas disposé en « pâtés ».