

# INTRODUCTION AUX TP DE BTS

## 1<sup>ère</sup> ANNEE

### 1. OBJECTIFS

#### 1.1. Acquérir des techniques de base

Nécessité de connaître parfaitement les techniques et les proportions.

Il y a environ une quarantaine de recettes de base à connaître par cœur. Les quantités sont pour une ou deux personnes.

Il n'y a accès à aucun support extérieur à l'examen (livres, internet, téléphone, calculatrice)

#### 1.2. Adapter les proportions

En fonction des individus (enfants, ados, hommes ou femmes)

#### 1.3 Evaluer ses prestations culinaires

Chaque préparation réalisée sera goûtée par l'ensemble des étudiants et évaluée (goût, texture, degré de cuisson, assaisonnement...)

#### 1.4. Se préparer à l'examen

Mise en œuvre des principes d'hygiène, de sécurité, d'organisation en travaillant rapidement et efficacement.

Pour travailler de façon ergonomique et hygiénique, vous devez avoir la même démarche qu'en cuisine de collectivité, c'est à dire prévoir des secteurs permettant :

- De respecter la marche en avant = éviter des retours en arrière dans les étapes de fabrication d'un plat, dans la cuisine et sur le poste de travail. Circuits courts sans croisements entre circuits propres et souillés.
- De délimiter une zone propre et une zone sale
- De prévoir des circuits de travail les plus courts possibles.

### 2. MESURES GENERALES D'HYGIENE ADAPTEES AUX TRAVAUX PRATIQUES

#### 2.1 La main d'œuvre

Tenue exigée à l'examen :

- **Blouse** blanche en coton, lavable à 90°C, javellisante, ininflammable, manches courtes de préférence. Boutonner complètement la blouse.
- **Coiffe** enveloppante (charlotte) et cheveux tirés,
- **Chaussures** plates, antidérapantes, fermées.

- **Torchon** de vaisselle. Eventuellement manique pour prendre les plats chauds
- **Hygiène corporelle** :
  - **Les mains** : pas de bijoux : ôter les bagues, le vernis à ongles, bracelets. Le port de gants peut devenir indispensable en cas de blessure.
  - **Cheveux** : propres, attachés, courts, entièrement couverts par la coiffe. Attention aux rajouts et tresses
  - **Douche** : fortement conseillée avant le TP et obligatoire après un TP. Fortement conseillée chaque jour.
  - **Santé** : Port de masque en cas de toux. Plaies protégées par pansements et gants. Si maladie avérée : certificat médical et se soigner à la maison.

Ces recommandations peuvent vous paraître futiles, inappropriées car elles sont déjà ancrées dans vos habitudes. Tant mieux car il s'agit tout simplement de respecter les règles professionnelles adaptées aux métiers de l'alimentation. Et où l'homme est un vecteur extérieur. Donc un risque majeur. (Cf voir cours sur HACCP / Hygiène / 5M).

#### 2.2 Préparation du poste de travail

En entrant sur le poste :

- Lavage des mains et des avant bras
- Lavage et désinfection des plans de travail, des couteaux, des plateaux destinés à recueillir les denrées.
- Installer le poste vaisselle : bac, lavette, égouttoir
- Relavage des mains avant pesées.

La pesée des denrées s'effectue à partir du bon de commande : (**possibilité de prévoir une petite balance au gr près – plus facile pour les petites quantités travaillées**)

- Pour limiter vos déplacements, utiliser un plateau, prévoir des récipients et du papier pour recueillir, ou emballer les denrées.
- Prendre l'ensemble des denrées en début de séance, à l'exception des produits surgelés qui seront pesés juste avant utilisation.
- Travailler rapidement 20 à 25 min max.
- Prendre les denrées par ordre croissant de salissure, les stocker selon leur nature et la chronologie des

fabrications : ne jamais transporter en même temps sur le plateau des denrées propres et des végétaux.

### **3.3 Conservation avant distribution en TP**

Bain Marie (BM) : préparation à +65°C à cœur, « couvercle » de protection

Four : th 2/3, on peut aussi placer un BM au four.

Pour les plats froids, maintien à température comprise entre 0°C et +3°C à cœur au réfrigérateur.

Faire au préalable un Bain Marie froid.

## **3. METHODOLOGIE DE DEROULEMENT DU TP : 4H**

**1<sup>ère</sup> heure** : Présentation des recettes (1 salée et 1 sucrée) qui seront réalisées pendant la séance.

Réalisation du bon de commande

Et éventuellement d'une fiche technique :

- Organigramme,
- Hygiène (5M),
- Transformations physicochimiques,
- Calcul de prix de revient d'une préparation et comparaison produit fait maison et produit du commerce (avantages et inconvénients pour une tarte aux poireaux, quiches du commerce ou faite maison...)
- Calcul d'une Valeur Nutritionnelle

**Pendant 2h environ** : réalisation de 2 préparations et dressage de ces 2 préparations/ Vaisselle/ nettoyage des postes de travail.

**Dernière heure** : dégustation des préparations en salle et rangement de la vaisselle de présentation et des postes de travail.

## **4. EPREUVE DE L'EXAMEN**

**3 heures** avec une partie écrite qui consiste en

- **L'établissement du bon de commande** des denrées utilisées pour la réalisation des plats demandés (*Calculatrice fournie le jour de l'examen par le centre*)
- **Et une question écrite** :
  - Calcul d'un prix de revient,
  - Fiche contrôle hygiène,
  - Calcul de l'AET d'un plat et ses qualités nutritionnelles,
  - Transformations physico-chimiques...
  - Organigramme

- Adaptation d'une recette de base à une pathologie particulière.
- 

## **5. PRINCIPE DE LA LIAISON CHAUDE ET DE LA LIAISON FROIDE EN RESTAURATION COLLECTIVE**

### **2.1 Liaison chaude**

Les préparations culinaires élaborées à l'avance destinées à être conservées par la chaleur jusqu'au moment de leur consommation sont, dès la fin du dernier traitement thermique, maintenues à une température supérieure ou égale à +63°C.

Ces préparations culinaires doivent être consommées le jour même de leur préparation.

Les restes non consommés sont jetés.

### **2.2 Liaison froide réfrigérée**

Le refroidissement des préparations culinaires élaborées à l'avance est opéré de telle manière que leur température à cœur ne demeure pas à des valeurs comprises entre +63°C et +10°C pendant plus de 2 heures. Ce refroidissement s'effectue dans une cellule de refroidissement.

Après leur refroidissement, ces préparations sont conservées dans une enceinte dont la température est comprise entre +0 et +3°C.

La durée de conservation des préparations culinaires élaborées à l'avance est de trois jours après celui de la fabrication (J+3).

La remise en température des préparations culinaires élaborées à l'avance : +63°C en moins de 1 h.

Les restes non consommés sont jetés.

### **2.4 Préparations culinaires destinées à être consommées froides**

Les préparations culinaires destinées être consommées froides sont refroidies rapidement (+10°C à cœur en 2 h maximum) et le cas échéant, entreposées dès la fin de leur élaboration et jusqu'à l'utilisation finale dans une enceinte dont la température est comprise entre +0 et +3°C.

Ces préparations culinaires sont à retirer de cette enceinte au plus près de la consommation, dans un délai maximum de 2 h sous réserve que le produit soit maintenu à une température inférieure ou égale à +10°C.