

Nom : Prénom : Classe :

A) Les fromages sont classés selon la consistance de la pâte ou selon la teneur en matière grasse. Citez un fromage pour chacune de ces classifications :

| Consistance de la pâte | Fromages | Teneur en matière grasse | Fromages |
|--|----------|--|----------|
| Pâte extra-dure | | Fromage double crème min 65% | |
| Pâte dure | | Fromage crème min 55% | |
| Pâte mi-dure | | Fromage gras min 45% | |
| Pâte molle : Croûte lavée | | Fromage 3/4 gras min 35% | |
| Pâte molle : A moisissure blanche / Croûte fleurie | | Fromage demi-gras min 25% | |
| Pâte molle : A moisissure bleue | | Fromage 1/4 gras min 15% | |
| Fromage frais : | | Fromage maigre moins de 15% | |

B) Vous préparez ces différents mets avec du fromage. Quels fromages allez-vous commander chez votre fournisseur ?

| Fromages | Mets avec du fromage | Fromages | Mets avec du fromage |
|----------|--|----------|--|
| | Rebibes Risotto | | Panés sur un lit de salade |
| | Quiches Beignets | | Sauces avec un goût prononcé |
| | Garnitures en rosaces sur un plateau de fromages | | Pizza Salade de tomates et basilic |
| | Au four (piqué à l'ail et aspergé de vin blanc) | | Tiramisu |

C) A quelle température en degré Celsius, sert-on la majorité des fromages ?

.....

D) Proposez deux fruits, deux épices, deux légumes et deux sortes de pains adéquats pour accompagner un plateau de fromages :

| Fruits | Epices | Légumes | Pains |
|--------|--------|---------|-------|
| | | | |
| | | | |

E) La méthode de cuisson « cuire à la vapeur » pour les mets de pommes de terre peut se faire de deux manières, lesquelles ? Développez votre réponse :

| Manières | Développements |
|----------|----------------|
| | |
| | |

F) Si l'on cuit les pommes de terre à la vapeur sous pression, pourquoi ne doit-on pas les saler ?

.....

G) Quelle est la proportion eau et pommes de terre pour la méthode de cuisson « bouillir » ?

.....

H) Comment peut-on transformer les Kcal (kilocalorie) en Kj (kilojoule)?

.....

.....

I) Que signifie pour vous l'abréviation « IMC » ou « BMI (en anglais) » ?

.....

J) 1) Quel est l'IMC d'un homme de 104 kilos et qui mesure 1.95 m ?

.....

.....

2) Son IMC est-il correct ?

.....

3) De quoi souffre-t-il ?

.....

4) Que proposez-vous à cet homme pour améliorer son IMC ?

.....