

<b>Maximum des points</b>	<b>70p.</b>
<b>Total des points obtenus</b>	

1. Reliez les processus avec les affirmations correspondantes ci-dessous. (p.22)		5p.
<b>Achat</b>	Pocher à 70°C pour œufs brouillés et en cocotte / Bouillir et à la vapeur à 96-100°C pour cuit dur et mollet / Sauter à 160°C pour omelette et œuf au plat	
<b>Stockage</b>	Breakfast / Hors d'œuvre froid ou chaud / Mets principal / En diététique : contient 300mg de cholestérol	
<b>Préparation</b>	La dénomination spécifique « œuf » ne peut être utilisée que pour les œufs de poule non fécondés / 0= bio / 1= élevage en plein air / 2= élevage au sol / 3= en batterie	
<b>Cuisson</b>	Mimosa / En quartier ou rondelle / En pâtisserie / En cuisine froide	
<b>Vente</b>	Jusqu'à 20 jours à l'économat, ensuite au frigo à <5°C / Pasteurisés 0-4°C., une fois ouverte à consommer dans les 2 jours / Séchés durant un an.	

2. Lors de la réception des marchandises et des denrées végétales, vous contrôlez les caractéristiques de qualité. Citez en 5 qui vous semblent importants ! (p.4)	5p.
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

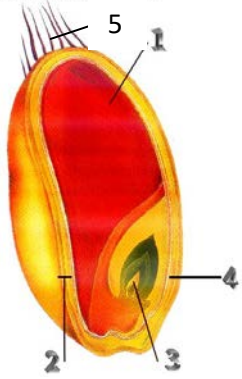
3.a) A quelle famille appartient le chou de Bruxelles ? b) Citez 4 autres choux ! c) Quelle est la saison du chou de Bruxelles ? d) Citez 4 techniques de cuisson ! (p.8)					10p.
a)	b1)	b2)	b3)	b4)	
c)	d1)	d2)	d3)	d4)	

4. Complétez les affirmations ci-dessous avec les mots-clefs mis à disposition (p.17-18)	9p.
panifiable – blé/froment – l'épeautre – non-panifiable – maïs – propre – avoine – cassés – gluten -	
Le ..... et ..... sont des céréales ....., car ils contiennent du .....	
Le ..... et ..... sont des céréales .....	
Les grains doivent être sains et ....., pas ..... et ne doivent pas contenir d'insectes et d'acariens.	

**5. Complétez la structure du grain de céréales et répartition des substances nutritives. Utilisez-les les mots-clefs mis à disposition. (p.44)** Germe – Barbe – Balle/Enveloppe – Couche d'aleurone/Son – Noyau/Grain d'amidon

5p.

*Coupe d'un grain de blé :*



1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**6. Numérotez les phrases dans le bon ordre pour la préparation des œufs pochés. (p.143)**

7p.

	Au moyen de l'écumoire, plonger brièvement dans l'eau salée bouillante Egoutter sur un linge et dresser. Permet de rincer l'eau vinaigrée.
	Pocher pendant trois minutes environs. Le blanc doit être coagulé, mais le jaune encore liquide.
	Chauffer l'eau vinaigrée (1 dl de vinaigre par litre d'eau) dans une casserole et l'amener juste au point d'ébullition. L'acide acétique a pour effet de rendre tout de suite compact le blanc d'œuf encore liquide au moment de l'immersion Renoncer au sel qui produit exactement l'effet contraire.
	Les œufs pochés peuvent être dressés sur toast, dans une tartelette, sur des feuilles d'épinards et seront nappés d'une variété de sauce au beurre, crème, curry, etc.
	Sortir avec une écumoire plate et parer (ôter le blanc qui est en trop directement sur l'écumoire avec une spatule).
	Verser les œufs délicatement dans l'eau vinaigrée frémissante.
	Casser les œufs très frais l'un après l'autre dans des bols sans abîmer le jaune. Si le jaune est abîmé, on peut encore utiliser l'œuf d'une autre manière.







**7. Il y a quelques règles à connaître pour la technique de cuisson « bouillir ». Complétez le tableau ci-dessous. (p.107)**

6p.

Riz, pâtes alimentaires, légumes, pommes de terre	<b>Démarrer à</b>	Le liquide chaud ferme la surface. Les produits à cuire se défont moins pendant la cuisson et évite que les produits ne collent entre eux.
	<b>Démarrer à</b>	Le liquide froid favorise l'absorption de l'eau et aides à éliminer les impuretés.
Blanquette, viande à bouillir, poule, langue, œufs entiers	<b>Démarrer à</b>	Perte de poids moindre pour la viande. Le temps de cuisson se prolonge de manière insignifiante.
	<b>Démarrer à</b>	Les liquides translucides deviennent troubles avec le bouillonnement et aide à remonter les impuretés.

**8. Proposez quatre buts/raisons d'une alimentation équilibrée. (p.166-168)**

4p.


9. Nommez chaque niveau de la pyramide alimentaire par les catégories d'aliments proposés ci-dessous. (p.166-168)		6p.	
Légumes, fruits	Produits laitiers, viande, poisson, œufs, tofu		Huiles, matières grasses & fruits à coque
Sucreries, snacks salés, alcool	Boissons non-sucré, eau, thé		
Produits céréaliers, pommes de terre, légumineuses, champignons			
	6.		
	5.		
	4.		
	3.		
	2.		
	1.		

10. Calculez le coût des marchandises. Vous multipliez et arrondissez correctement. (p.206) 0.5 point par réponse						14p.
Ingrédients	Quantités	Unité Kg / L / pièce / x	Prix d'achat CHF	Résultat de la multiplication	J'arrondis correctement	
Œufs frais	3	pièces	0.60			
Vinaigre de vin blanc	0.060	kg	1.40			
Toast	3	pièces	0.20			
Sel, poivre du moulin	1	x	0.10			
Sauce crème	0.120	kg	4.20			
Sauce hollandaise CF	0.050	kg	10.50			
Sbrinz râpé	0.020	kg	17.80			
Farine complète	0.135	kg	2.80			
Œufs entiers frais	0.100	L	9.70			
Lait entier past.	0.060	L	1.35			
Poudre à lever	0.001	kg	6.60			
Beurre	0.025	kg	9.80			
Sel, poivre du moulin, muscade	1	x	0.15			
<b>Coût total des marchandises</b>						