

Session 2021

Concours général des lycées

Spécialité

Sciences et Technologies de l'Hôtellerie et de la Restauration (STHR)

BACCALAURÉAT TECHNOLOGIQUE STHR

Épreuve pratique de STHR

Deuxième partie :

Domaine des Sciences et Technologies Culinaires (STC)

Durée : 3 heures

Documents et matériels utilisés :

- Calculatrice à fonctionnement autonome et sans imprimante (circulaire 99-186 du 16/11/99) ;
- Mallette et petits matériels de cuisine (mallette à couteaux ...).

Dès que le sujet vous est remis, assurez-vous qu'il est complet.

SESSION	Concours général des lycées - Spécialité STHR – Épreuve pratique	Durée	3 heures
2021	Partie STC	Après-midi	1 sur 7

CGL STHR - Épreuve d'admission

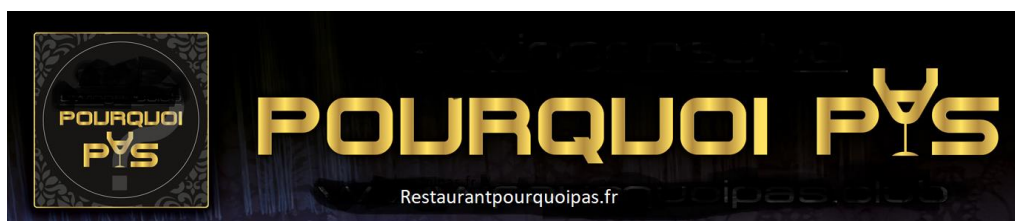
Domaine des STC

La partie de l'épreuve pratique du domaine des sciences et technologies culinaires se déroule en deux temps consécutifs :

- Une première partie écrite d'une heure pour laquelle vous devez composer sur une copie d'examen ;
- Une deuxième partie pratique de deux heures dont les 10 dernières minutes consisteront en un échange avec le jury.

Le sujet devra être impérativement rendu à l'issue de l'épreuve.

Adapter l'offre à la demande de la clientèle



Le « Pourquoi pas » est un restaurant en vogue de l'agglomération Lyonnaise. Il propose une cuisine dite « maison » éloignée des restaurants traditionnels de Lyon (Les fameux bouchons).

Les responsables du restaurant cherchent à régaler leurs clients en revisitant constamment les standards de la gastronomie. Toujours à l'écoute de leur clientèle, ils viennent de constater une forte demande de plats végétariens.

Afin de répondre aux attentes de leur clientèle, la cheffe de cuisine Hélène BELLE souhaite proposer sur la future carte de l'établissement une recette végétarienne qu'elle vous demande de mettre au point.

Documents disponibles :

Annexe 1 - Extrait d'une revue grand public

Annexe 2 - Panier de denrées par candidat

Annexe 3 - Fiche descriptive de la préparation

SESSION	Concours général des lycées - Spécialité STHR – Épreuve pratique	Durée	3 heures
2021	Partie STC	Après-midi	2 sur 7

ÉPREUVE DE STC – PARTIE ÉCRITE – DURÉE : 1 HEURE.

Vous disposez d'une heure pour prendre connaissance du sujet et réaliser le travail demandé. En fin d'heure, la copie sera ramassée et vous ne pourrez plus y avoir accès. Une photocopie de la fiche descriptive vous sera remise à votre arrivée en cuisine.

Votre cheffe de cuisine Hélène BELLE doit proposer aux responsables du restaurant « Pourquoi pas » une recette végétarienne à faire figurer sur la carte. Elle vous propose un extrait d'une de ces revues préférées et un panier de denrées.

Après réflexion, vous mettrez en œuvre une recette pour 4 assiettes qui devra obligatoirement comprendre les trois techniques suivantes :

- **Cuisiner un œuf hors coquille ;**
- **Valoriser les légumes frais (en crus et cuits) et un féculent ;**
- **Réaliser une sauce sucrée – salée.**

Travail à faire à l'écrit

1. *Il est courant d'entendre que la cuisine végétarienne favorise certaines carences alimentaires. Développer votre avis et préciser quelques éléments de remédiation en répondant de manière structurée.*
2. *Tout comme le végétarisme, d'autres modes alimentaires axés sur le bien-être sont en plein essor.*
 - a. *Citer et définir d'autres tendances de ce type.*
 - b. *Expliquer en quoi elles peuvent être créatrices de valeur dans le cadre d'un restaurant.*
3. *Compléter la fiche descriptive de votre future réalisation, à joindre à votre copie (voir annexe 3)*

SESSION	Concours général des lycées - Spécialité STHR – Épreuve pratique	Durée	3 heures
2021	Partie STC	Après-midi	3 sur 7

ÉPREUVE DE STC – PARTIE PRATIQUE – DURÉE : 2 HEURES.

Vous disposez d'une heure et cinquante minutes pour prendre connaissance du sujet et réaliser le travail demandé. Les dix dernières minutes de l'épreuve pratique seront consacrées à un échange avec le jury.

La proposition d'une nouvelle recette nécessite des essais préalables. Votre cheffe de cuisine Hélène BELLE vous demande de réaliser votre plat végétarien afin d'en évaluer la pertinence.

- 1. Réaliser et dresser à l'assiette pour 4 couverts la préparation que vous avez définie lors de la partie écrite.*

- 2. À l'issue des 1 h 50 de production, lors des 10 min d'entretien avec le jury, répondre aux questions suivantes, en relevant les différents aspects scientifiques mis en œuvre et en analysant visuellement et gustativement cette réalisation.*
 - a. Présenter et expliquer les choix de réalisation que vous avez mis en œuvre afin de répondre aux attentes de votre cheffe ;*
 - b. Proposer des points de remédiation lors d'une prochaine réalisation.*

SESSION	Concours général des lycées - Spécialité STHR – Épreuve pratique	Durée	3 heures
2021	Partie STC	Après-midi	4 sur 7

Annexe 1 – Extrait d'un journal grand public

[...]

Régime végétarien : y a-t-il un risque de carence ?

" Si vous avez une alimentation équilibrée et que vous faites attention à manger de tout (à l'exception de la viande et du poisson), le risque de carence est minime, explique Erwann Menthéour. Le végétarien n'est pas un végétalien ou un végan : il peut manger des œufs, du beurre et de la crème et boire du lait, il supprime seulement la viande et le poisson de son assiette. "

Bien sûr, la question qu'on se pose, c'est celle des protéines : peut-on vraiment se passer de la viande et du poisson sans manquer de ces précieuses molécules qui contribuent à bâtir notre masse musculaire ? Oui, répond sans hésiter Erwann Menthéour : *" on a tort de penser que seuls la viande et le poisson contiennent des protéines : en réalité, celles-ci sont présentes dans tous les aliments, en plus ou moins grande quantité "*.

Dans le détail, on retrouve des protéines végétales dans 5 familles d'aliments : les légumineuses (soja, haricots blancs, lentilles...), les céréales (épeautre, quinoa...), les oléagineux (graines de tournesol, graines de courge...), les fruits secs (noix, noisettes, amandes...) et les algues (la spiruline, par exemple).

Quid du fer, que l'on imagine principalement apporté par la viande rouge ? Bonne nouvelle : on trouve aussi du fer dans certains végétaux – lentilles, cacao en poudre, thé noir, quinoa, pistaches, graines de lin... Selon certaines études, le fer non-héminique (celui qui est apporté par les végétaux) serait même meilleur pour la santé que le fer héminique (apporté par la viande) puisqu'il n'entraînerait pas la formation de radicaux libres potentiellement cancérigènes. Que du bon !

Le calcium, les omega-3 ?

Pour le premier, aucun souci puisque, dans le cadre d'un régime végétarien, les produits laitiers restent autorisés – on trouve aussi du calcium dans certains végétaux, comme les oranges, les oignons, les pois chiches, les haricots blancs... Pour les omega-3 (traditionnellement trouvés dans les poissons gras), on se tourne vers des huiles végétales – comme l'huile d'olive – excellentes pour la santé !

Si une alimentation sans viande ni poisson permet donc d'obtenir l'immense majorité des nutriments nécessaires pour rester en bonne santé, deux éléments viennent (quand même) à manquer lorsqu'on adopte un régime végétarien : le zinc et la vitamine B12.

" Pour la vitamine B12, il suffit de manger quotidiennement des œufs et/ou des produits laitiers – par exemple au petit-déjeuner " affirme Erwann Menthéour. On pense aussi à la spiruline, un super-aliment riche en vitamine B12. Pour le zinc, on mise sur les graines de sésame et le pain au levain, à consommer quotidiennement.

Extrait du site : <https://www.femmeactuelle.fr/sante/alimentation-equilibree/regime-vegetarien-quels-sont-les-risques-de-carences-et-comment-les-compenser-2078773>

SESSION	Concours général des lycées - Spécialité STHR – Épreuve pratique	Durée	3 heures
2021	Partie STC	Après-midi	5 sur 7

Annexe 2 - Panier de denrées par candidat

DÉSIGNATION	UNITÉ	QUANTITÉ
CRÉMERIE		
Beurre doux	Kg	0,125
Crème liquide 35 %	L	0,20
Œuf extra-frais	Pce	6
Œuf de caille frais	Pce	8
Yaourt nature	Pce	1
LÉGUMES — FRUITS		
Ail	Kg	0,020
Carotte fane	Kg	0,200
Citron vert	Pce	1
Chou Pak-Choi	Kg	0,200
Coriandre fraîche	Botte	1/4
Échalote	Kg	0,050
Gingembre	Kg	0,020
Menthe fraîche	Botte	1/4
Oignon nouveau (avec fanes)	Botte	1/2
Oignon rouge	Kg	0,100
Orange	Pce	1
Persil plat	Botte	1/4
Radis noir	Kg	0,100
Soja (Pousse)	Kg	0,060
Tomate garniture (40 g / pce)	Pce	2
ÉCONOMAT		
Boulgour	Kg	0,150
Feuille de brick	Feuille	4
Graine de courge	Kg	0,030
Lentille verte du Puy AOP	Kg	0,150
Huile d'olive extra-vierge	L	0,10
Huile de sésame	L	0,10
Miel	Kg	0,030
Noisette émondée	Kg	0,030
Quinoa	Kg	0,150
Sésame blond	Kg	0,030
Sauce soja	L	0,05
Sucre semoule	Kg	0,050
Vinaigre balsamique	L	0,05
Vinaigre de Riz	L	0,05
ÉPICES :		
Curry vert (Pâte)	Kg	0,020
Piment d'Espelette	Kg	PM
Saté	Kg	0,020
Tandoori	Kg	0,020

Sel, poivre, gros sel, huile de fritures et modes opératoires des féculents seront mis à disposition des candidats.

SESSION	Concours général des lycées - Spécialité STHR – Épreuve pratique	Durée	3 heures
2021	Partie STC	Après-midi	6 sur 7

Annexe 3 – Fiche descriptive de la préparation (à rendre avec votre copie)

Intitulé de la recette :

Descriptif technique

Base :

Sauce :

Garnitures :

Finition :

SESSION	Concours général des lycées - Spécialité STHR – Épreuve pratique	Durée	3 heures
2021	Partie STC	Après-midi	7 sur 7