



Ce document a été mis en ligne par l'organisme [FormaV](#)®

Toute reproduction, représentation ou diffusion, même partielle, sans autorisation préalable, est strictement interdite.

Pour en savoir plus sur nos formations disponibles, veuillez visiter :

www.formav.co/explorer

Thème : Cuisiner frais sans sel ajouté

Prép A : Bâtonnets de légumes et sauce, pour 3 personnes en entrée

On attend les 3 légumes découpés en bâtonnets. La sauce présentée séparément.

Denrées	Quantités en g PN 1 personne
Carottes Radis Concombre	150 g max au total de légumes
Sauce Fr Blanc	30-50 g
Ingrédients pour goût PAS DE SEL AJOUTÉ et pas de sel dans ingrédients	Ingrédients aux choix, facultatifs MAIS SANS SEL - huile à goût : olive, noix ... ----- - herbes sèches, fraîches ou surgelées - épices simples : paprika, cumin...demandées sans sel ----- - ail - oignons ou échalotes : 5-10g MAX - zeste de citron (à laver...) - ciboulette

Prép B : Braisé de dindonneau basquaise accompagné de pommes de terre pour 1 personne

On attend la technique d'un braisé : légumes aromatiques et viandes revenus avant de cuire dans un jus. Les poivrons peuvent être revenus ou pas mais doivent cuire avec la viande.

Les pommes de terre peuvent être cuites avec le braisé en respectant le temps de cuisson ou à part. On attend le développement des goûts par diverses techniques ou ajout d'ingrédients.

Denrées	Quantités en g PN 1 personne	Remarques
Braisé de dindonneau sans os	150 g max	A faire revenir
Huile de tournesol ou d'olive	10 g max	Faire choix : pas de margarine
Légumes aromatiques	Oignons / échalotes 30 g max	A faire revenir
Poivrons rouges	80 à 150 g	175 g max PB
Pommes de terre	150 à 200 g	300 g max PB
Ingrédients pour le goût facultatifs mais bienvenus ! PAS DE SEL AJOUTÉ et pas de sel dans ingrédients	- ail - aromates : laurier, thym - épices en grain ou en poudre (étiquette contrôlée) - vin blanc 50 ml max - herbes : ciboulette, persil...	Attention erreurs si utilisation : - herbes ou épices composées (étiquette non contrôlée, attention ajout de sel possible) - moutarde - bouillon déshydraté - concentré de tomates

Proposition de correction

1. Dans l'annexe 2 repérer et recopier, ci-dessous, les denrées à suspecter ou à écarter dans le cadre d'une cuisine sans sel ajouté. 0,25 x 8 = 2 points (au moins 8 produits cités)

- Margarine au tournesol - Bouillon déshydraté de volaille et de bœuf - Chapelure	- Concentré de tomate - Court-bouillon déshydraté - Épices en poudre ou en mélange : ex curry	- Moutarde forte - Poudre à lever - Sel fin et gros sel
---	---	---

2. Présenter différents modes de cuisson d'une viande et les conseils et adaptations possibles pour des préparations sans sel d'ajout.

	Définition de la technique de base et ingrédients mis en oeuvre	Conseils et adaptations (choix d'ingrédients, d'assaisonnement...)
À la vapeur	Cuisson de l'aliment dans un bain de vapeur, sans contact avec le liquide générateur de vapeur.	- Choix de viandes savoureuses. - Aromatiser la vapeur : herbes, légumes, épices, zestes, ... - Assaisonnement adapté : huiles ou corps gras émulsionnés à goût (H noix, olive, noisettes, beurre doux, crème fraîche...) et herbes, épices...
En sauté	Cuisson de l'aliment dans un corps gras adapté (T°), à feu vif et découvert.	- Choix de viandes savoureuses. - Choix de corps gras à goût & adaptés (stable T°) : H olive... - Assaisonnement adapté : herbes, épices...
En braisé	Aliment et garniture aromatique (et) revenus dans CG adapté (T°). Suivi d'une cuisson de la préparation dans un peu de liquide (ou des légumes aqueux) à feu doux et couvert. Présence d'un jus final pour la dégustation. Ajout possible de légumes en garniture ou accompagnement	- Choix de viandes savoureuses - Garniture choix de légumes aromatiques. - Choix de corps gras à goût & adaptés : H olive... - Choix d'un liquide aromatique adapté (selon pathologie): alcool (vin, bière, cidre...) ou jus de fruits ou de légumes sans sel. PAS DE BOUILLON AROMATIQUE DÉSHYDRATÉ. - Si légumes d'accompagnement : frais, surgelés sans sel et non cuisinés... à goût marqué : champignons, poivrons...
En ragout	Aliment et garniture aromatique revenus dans CG adapté (T°). Réalisation de sauce avec liaison glucidique et un liquide ajouté ou des légumes aqueux. Suivi d'une cuisson de la préparation dans la sauce à feu doux et couvert. Présence d'une sauce finale pour la dégustation.	PAS de CONSERVES : concentré de tomates, tomates appertisées...

- 2 points pour définitions (4 x 0,5). 3 points conseils et adaptations.

BARÈME

1. RÉALISATION PRATIQUE 38 points :

ORGANISATION	4 points
HYGIÈNE	5 points
TECHNIQUES	12 points
Préparation A	6 points
Préparation B et C	6 points
PRÉSENTATION	5 points
Préparation A	2 point
Préparation B	1 points
Préparation C	2 points
DÉGUSTATION	12 points
Préparation A	5 points
Préparation B	3 points
Préparation C	4 points

2. TRAVAIL ÉCRIT 12 points

Bon de commande	5 points
Fiche technique	7 points