

## SAVOIRS ASSOCIES

### S1. TECHNOLOGIE

- S1.1 : Historique de la cuisine allégée
- S1.2 : Produits frais
- S1.3 : Produits complémentaires
- S1.4 : Produits de substitution
- S1.5 : Techniques spécifiques de préparation en cuisine
- S1.6 : Techniques spécifiques de cuisson
- S1.7 : Dégustation
- S1.8 : Menu carte

### S2. SCIENCES APPLIQUÉES

- S2.1 : Biologie végétale
- S2.2 : Produits de la mer
- S2.3 : Phénomènes physico-chimiques
- S2.4 : Métabolisme de la digestion
- S2.5 : Physiologie du goût
- S2.6 : Eaux de boisson
- S2.7 : Vins
- S2.8 : Analyse critique de menus adaptés à des situations particulières
- S2.9 : Actualités

### S3. COMMUNICATION

- S3.1 : La communication professionnelle orale en français et en langue étrangère
- S3.2 : La communication professionnelle écrite en français
- S3.3 : L'image
- S3.4 : L'information

### S4. ART DU DRESSAGE DES METS

- S4.1 : Couleurs et valeurs
- S4.2 : Volume
- S4.3 : Composition
- S4.4 : Stylique des supports de dressage
- S4.5 : Image et outil d'aide à la présentation

**S.1. TECHNOLOGIE**

Les connaissances présentées ci-dessous prennent appui sur des savoirs et techniques culinaires de base.

Connaissances		Limites des connaissances
<b>S1.1.</b>	<b>Historique de la cuisine allégée</b>	Repérage des apports de la thalassothérapie et du thermalisme
<b>S1.2.</b>	<b>Produits frais</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Produits laitiers</li> <li>- Œufs et ovoproduits</li> <li>- Produits de la mer et d'eau douce</li> <li>- Viandes de boucherie, triperie,</li> <li>- Volailles et gibiers</li> <li>- Fruits et légumes frais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Provenance des produits</li> <li>- Valeur nutritionnelle</li> <li>- Valeur organoleptique</li> <li>- Étiquetage (apport calorique, type de culture, d'élevage...)</li> <li>- Critères de choix et exemples appropriés d'utilisation culinaire</li> </ul>
<b>S1.3</b>	<b>Produits complémentaires</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fleurs consommables</li> <li>- Algues</li> <li>- Épices, aromates, herbes et condiments</li> <li>- Graines et céréales</li> <li>- Corps gras</li> <li>- Sucres</li> <li>- Produits semi élaborés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Propriétés et utilisations</li> <li>- Énumération de trois familles d'algue utilisable (verte, rouge et brune)</li> <li>- Origine des différents types d'huile</li> <li>- Suivi du marché de l'industrie agroalimentaire</li> </ul>
<b>S1.4</b>	<b>Produits de substitution</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poudre de lait écrémé</li> <li>- Lait concentré non sucré</li> <li>- Fromage blanc 0 %</li> <li>- Crème allégée</li> <li>- Poudre de cacao maigre</li> <li>- Édulcorant</li> <li>- Substituts aux corps gras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identification des produits de substitution en vue de leur utilisation appropriée</li> </ul>
<b>S1.5.</b>	<b>Techniques spécifiques de préparation en cuisine</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Décocion, infusion, réduction, centrifugation des légumes et des fruits</li> <li>- Modes de liaison (émulsion, réduction, purées de légumes ou de fruits)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identification des méthodes en vue de l'obtention d'un jus de légumes ou de fruits (chaud ou froid)</li> <li>- Repérage des techniques et des produits adaptés à la cuisine allégée</li> </ul>
<b>S1.6.</b>	<b>Techniques spécifiques de cuisson</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Étude de l'action de la chaleur sur les produits</li> <li>- Effets des matières grasses endogènes lors de la cuisson d'un produit</li> <li>- Apports des matériels</li> <li>- Adaptation des techniques traditionnelles de cuisson en cuisine allégée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Description des phénomènes liés à la cuisson (brunissement...)</li> <li>- Identification des matériels adaptés</li> <li>- Élaboration de fiches techniques respectant le cahier des charges de la cuisine allégée</li> </ul>
<b>S1.7.</b>	<b>Dégustation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Démarche</li> <li>- Vocabulaire spécifique</li> <li>- Saveurs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Énumération des étapes</li> <li>- Descripteurs adaptés</li> <li>- Identification des saveurs</li> </ul>
<b>S1.8.</b>	<b>Menu carte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respect de l'équilibre d'un mets, d'un plat, d'un menu ou d'une planche de menus</li> </ul>

**S.2. SCIENCES APPLIQUEES**

Une formation au secourisme et à la prévention des risques liés à l'activité physique est souhaitable.  
Prévoir une session de recyclage pour les jeunes titulaires d'un CAP, munis d'un certificat de Sauveteur Secouriste du Travail acquis antérieurement.

Connaissances		Limites des connaissances
<b>S2.1</b>	<b>Biologie végétale</b> - Algues - Champignons - Plantes - Légumes - Fleurs - Fruits	- Classification des végétaux - Identification des différentes parties d'un végétal - Exemples de végétaux de chaque catégorie utilisés en cuisine allégée
<b>S2.2</b>	<b>Produits de la mer</b> (algues, coquillages, poissons) - Mode d'alimentation - Contamination - Réglementation	- Effets des modes d'alimentation des produits de la mer sur l'homme - Énoncé de la réglementation en vigueur
<b>S2.3</b>	<b>Phénomènes physico-chimiques</b> - Influence du pH - Oxydation - Oxydoréduction - Coction - Osmose - Émulsion - Déshydratation/Réhydratation	- Énoncé des principes qui régissent ces phénomènes - Illustration par des exemples d'application en cuisine allégée
<b>S2.4</b>	<b>Métabolisme de la digestion</b> - Glucides - Lipides - Protides - Cellulose - Vitamines - Sels minéraux	- Dégradation et devenir des molécules - Repérage des lieux et des modes de dégradation - Identification des apports - Explicitation du rôle de ces apports
<b>S2.5</b>	<b>Physiologie du goût</b> - Anatomie - Perception gustative - Saveurs - Rôle de l'odorat dans la perception gustative	- Identification du circuit de la perception gustative - Identification des différents paramètres composant le goût
<b>S2.6</b>	<b>Eaux de boisson</b> Caractéristiques des : - Eaux de sources - Eaux minérales - Eaux thermales	- Repérage des apports des eaux à partir des étiquettes - Réglementations française et européenne
<b>S2.7</b>	<b>Vins</b> - Alcool - Effets sur la santé	- Calcul de l'apport calorique d'un verre de vin selon sa teneur en alcool - Désignation de quelques effets bénéfiques d'une consommation mesurée de certains vins

<p><b>S2.8</b></p>	<p><b>Analyse critique de menus adaptés à des situations particulières</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calcul de l'apport calorique d'un mets, d'un repas, d'un ensemble de menus</li> <li>- Précision de l'apport nutritif qualitatif et quantitatif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- À partir de tables des aliments, précision de la quantité d'énergie libérée par la digestion d'un plat</li> <li>- Justification de l'adéquation ou non du choix du menu en fonction de la situation particulière du client</li> </ul>
<p><b>S2.9</b></p>	<p><b>Actualités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Étude de l'évolution des comportements alimentaires (SUVIMAX*, Obépi**, INCA***...)</li> <li>- Recommandations de consommation</li> <li>- Veille réglementaire</li> </ul> <p>* Supplémentation en Vitamines et Minéraux Antioxydants                  ** Étude sur l'obésité et le surpoids en France.                  *** Individuelle Nationale sur les Consommations Alimentaires</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identification d'un ou deux éléments pertinents de la conclusion d'une enquête sur l'alimentation</li> <li>- Justification de ces recommandations à partir du Plan National Nutrition Santé</li> <li>- Identification des textes officiels applicables à la situation donnée (hygiène, produits)</li> <li>-</li> </ul>

**S.3 : COMMUNICATION**

Connaissances		Limites des connaissances
<b>S3.1</b>	<p><b>La communication professionnelle orale en français et en langue étrangère :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interne :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vocabulaire professionnel</li> <li>- Présentation des fiches techniques</li> </ul> </li> <li>• Externe :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Langage verbal et non verbal (écoute, argumentation...)</li> <li>- Communication professionnelle de base en langue étrangère</li> <li>- Facteurs d'ambiance (couleurs, sons...)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilisation adaptée aux caractéristiques de la cuisine allégée</li> <li>- Comparatif entre plat traditionnel et plat en cuisine allégée</li> <li>- Présentation d'un argumentaire destiné au personnel en relation avec la clientèle</li> <li>- Explication des choix aux partenaires extérieurs (clients, fournisseurs...)</li> <li>- Utilisation du vocabulaire technique de base dans une langue étrangère</li> <li>- Propositions d'aménagement scénique</li> </ul>
<b>S3.2</b>	<p><b>La communication professionnelle écrite en français:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interne : Élaboration des fiches techniques</li> <li>• Externe : supports de vente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Construction et rédaction de fiches techniques et documents de liaison adaptés à la cuisine allégée</li> <li>- Participation à l'élaboration de visuels</li> <li>- Traduction des appellations commerciales dans une langue étrangère</li> <li>- Exploitation de documents professionnels en langue étrangère à supprimer</li> </ul>
<b>S3.3</b>	<p><b>L'image</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lecture d'une image</li> <li>- Mise en page</li> <li>- Cadrage</li> <li>- Typographie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organisation de l'image et du texte (dénotation, connotation, monosémie et polysémie)</li> <li>- Construction d'un message visuel imposé ou choisi (angle de vue, différents plans, cadrage)</li> <li>- Sélection de la typographie en adéquation avec l'image</li> </ul>
<b>S3.4</b>	<p><b>L'information</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presse et publications professionnelles, Internet</li> <li>- Consultation périodique des médias pour suivre l'évolution de la cuisine allégée</li> <li>- Actions promotionnelles (forums, salons, démonstrations techniques internes ou externes)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Repérage des évolutions et proposition d'utilisation</li> </ul>

**S.4 : ART DU DRESSAGE DES METS**

Connaissances		Limites des connaissances
<b>S4.1</b>	<p><b>Couleurs et valeurs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Couleurs</li> <li>- Tons chauds, tons froids</li> <li>- Tons rabattus, tons saturés</li> <li>- Dégradés, camaïeux</li> <li>- Sensibilisation à une harmonie colorée</li> <li>- Distinction des valeurs de la couleur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identification et classification des couleurs à l'usage de la représentation du mets (croquis et photo)</li> </ul>
<b>S4.2</b>	<p><b>Volume</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lumière et trait</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Représentation des effets de la lumière sur les formes</li> <li>- Utilisation de la valeur expressive du trait pour illustrer un projet</li> </ul>
<b>S4.3</b>	<p><b>Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respect des principes de composition, de contraste, des notions d'équilibre, de rythme en vue de réaliser le dressage des mets sur les différents supports</li> </ul>
<b>S4.4</b>	<p><b>Stylique des supports de dressage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Historique et évolution</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Repérage des tendances actuelles appliquées aux différents supports de dressage</li> </ul>
<b>S4.5</b>	<p><b>Image et outil d'aide à la présentation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principes de cadrage et d'éclairage avec un appareil photo numérique</li> <li>- Retouche de la photo avec un logiciel adapté</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réalisation d'un support (photo...) mettant en valeur les mets</li> </ul>