PRÉNOM :

**Contrôle**

**des acquis**

CLASSE :

DATE :

|  |  |
| --- | --- |
| **Maximum des points** | **70p.** |
| **Total des points obtenus** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1. Reliez les processus avec les affirmations correspondantes ci-dessous. (p.22)** | | | **5p.** |
| **Achat** |  | 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 |  |
| **Stockage** |  | Breakfast / Hors d’œuvre froid ou chaud / Mets principal / En diététique : contient 300mg de cholestérol |
| **Préparation** |  | 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 |
| **Cuisson** |  | Mimosa / En quartier ou rondelle / En pâtisserie / En cuisine froide |
| **Vente** |  | 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. Propre et sain** |  |
| **2. A maturité pour la saison qui lui correspond** |
| **3. Sans parasites animaux, pourritures ou moisissures** |
| **4. Couleur naturelle bien marquée et correspondante à la denrée végétale / Sans humidité externe exagérée** |
| **5. Pas d'altération de l'arôme ou de la saveur / Sans marques de pression ni de dégradation, ni de gel** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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) famille des choux** | **b1) blanc** | **b2) rouge** | **b3) chinois** | **b4) frisé** |  |
| **c) automne** | **d1) blanchir** | **d2) à la vapeur** | **d3) étuver** | **d4) bouillir** |

|  |  |
| --- | --- |
| **4. Complétez les affirmations ci-dessous avec les mots-clefs mis à disposition (p.17-18)**  **panifiable – blé/froment – l’épeautre – non-panifiable – maïs – propre – avoine – cassés – gluten -** | **9p.** |
| **Le blé/froment et l’épeautre sont des céréales panifiables, car ils contiennent du gluten.**  **Le maïs et l’avoine sont des céréales non-panifiables.**  **Les grains doivent être sains et propres, pas cassés 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.** |
| 5  **1. Noyau / Grain d’amidon**  **2. Balle / Enveloppe**  **3. Germe**  **4. Couche d’aleurone / Son**  5**. Barbe** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6. Numérotez les phrases dans le bon ordre pour la préparation des œufs pochés. (p.143)** | | **7p.** |
| **6** | Au moyen de l'écumoire, plonger brièvement dans l'eau salée bouillante Egoutter sur un linge et dresser. Permet de rincer l'eau vinaigrée. |  |
| **4** | Pocher pendant trois minutes environs. Le blanc doit être coagulé, mais le jaune encore liquide. |
| **2** | 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. |
| **7** | 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. |
| **5** | Sortir avec une écumoire plate et parer (ôter le blanc qui est en trop directement sur l'écumoire avec une spatule). |
| **3** | Verser les œufs délicatement dans l'eau vinaigrée frémissante. |
| **1** | 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 | **Démarrer à chaud et bouillir** | 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. |  |
| **Légumes secs, légumineuses** | **Démarrer à froid et bouillir** | Le liquide froid favorise l'absorption de l'eau et aides à éliminer les impuretés. |
| Blanquette, viande à bouillir, poule, langue, œufs entiers | **Démarrer à chaud et mijoter** | Perte de poids moindre pour la viande. Le temps de cuisson se prolonge de manière insignifiante. |
| **Os, arêtes de poisson, fonds, consommés** | **Démarrer à froid et mijoter** | 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.** |
| **Favoriser une bonne santé** | **Alimentation saine et variée** |  |
| **Éviter les maladies et carences** | **Alimentation composée de produits d’origines végétales et animales** |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | **1.80** | **1.80** |
| Vinaigre de vin blanc | 0.060 | kg | 1.40 | **0.084** | **0.08** |
| Toast | 3 | pièces | 0.20 | **0.60** | **0.60** |
| Sel, poivre du moulin | 1 | x | 0.10 | **0.10** | **0.10** |
| Sauce crème | 0.120 | kg | 4.20 | **0.504** | **0.50** |
| Sauce hollandaise CF | 0.050 | kg | 10.50 | **0.525** | **0.53** |
| Sbrinz râpé | 0.020 | kg | 17.80 | **0.356** | **0.36** |
| Farine complète | 0.135 | kg | 2.80 | **0.378** | **0.38** |
| Œufs entiers frais | 0.100 | L | 9.70 | **0.97** | **0.97** |
| Lait entier past. | 0.060 | L | 1.35 | **0.081** | **0.08** |
| Poudre à lever | 0.001 | kg | 6.60 | **0.0066** | **0.01** |
| Beurre | 0.025 | kg | 9.80 | **0.245** | **0.25** |
| Sel, poivre du moulin, muscade | 1 | x | 0.15 | **0.15** | **0.15** |
| **Coût total des marchandises** | | | | | **5.81** |