PRÉNOM :

**Contrôle**

**des acquis**

CLASSE :

DATE :

|  |  |
| --- | --- |
| **Maximum des points** | **54p.** |
| **Total des points obtenus** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1. a) Que signifie le terme « légumineuse » ? b) Citez les trois catégories de légumineuse !**  **c) Citez trois produits à base de légumineuse ! (p.32-34)** | | **7p.** |
| **a) Ce sont les graines séchées arrivés à maturité. A ce moment, la gousse (cosse) se partage en deux, s'ouvre et libère les graines.** | |  |
| **b) haricots / blancs / flageolets / Soissons / soja** | **c) graines entiers** |
| **b) pois chiches / jaunes / verts** | **c) cassés** |
| **b) lentilles vertes / brunes / roses / etc.** | **c) en farine** |

|  |  |
| --- | --- |
| **2. Expliquer par des phrases complètes l’importance nutritionnelle des légumineuses dans une alimentation moderne ! (soulignez les mots clefs) (p.32-34)** | **6p.** |
| **Les légumineuses contiennent beaucoup de substances minérales, des vitamines, des hydrates de carbone,**  **des fibres alimentaires et des protéines végétales.**  **La consommation de légumineuses apportera d’importantes quantités de protéines aux personnes**  **qui choisissent une alimentation sans viande.** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3. a) Comment déterminez-vous les caractéristiques de qualité des légumineuses ? b) Comment sont-elles stockées ? (p.32-34)** | | **8p.** |
| **a) surface lisse** | **b) entreposées dans un local sec** |  |
| **a) couleur régulière** | **b) à l’abri des parasites** |
| **a) même forme et taille** | **b) frais et bien aéré** |
| **a) propre et sans parasites** | **b) elles peuvent se garder jusqu’à 2 ans** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **4. Complétez le tableau ci-dessous ! (p.32-34)** | | | | **7p.** |
| **Image** | **Classement / Nom** | **Description** | **Préparation / cuisson** |  |
| **Résultat de recherche d'images pour "haricots blancs"** | **Haricots blancs** | **Petits, plutôt ronds, blancs** | **Potage des Grisons, cassoulet** |
| **Résultat de recherche d'images pour "borlotti"** | **Haricots Borlotti** | **En forme de rognon, brun moucheté** | **Potage minestrone, salade** |
| **Image associée** | **Haricots Flageolets** | **Allongés, vert claire** | **Potée, servi avec de l’agneau, salade** |
| **Résultat de recherche d'images pour "soja"** | **Haricots soja** | **Diverses formes et couleurs vert, jaunes, rouge, brun, noir, blanc** | **Produits à base de soja, telle tofu, drink, yasoja, tamari, sauce soja** |
| **Résultat de recherche d'images pour "pois chiches secs"** | **Pois chiches** | **Forme rond-anguleux irrégulière, jaune à orange** | **Salades, houmous, couscous, cuisine Moyen-Orient et Nord-africaine** |
| **Résultat de recherche d'images pour "pois jaunes verts"** | **Pois jaunes / verts** | **Ronds, entiers ou cassés, couleur verte ou jaune** | **Potages Victoria / St-Germain, purée** |
| **Résultat de recherche d'images pour "lentilles"** | **Lentilles** | **Vertes, brunes, roses, noires, roses, blanches, etc.** | **Potage Esaü / Conti, potée, salades** |

|  |  |
| --- | --- |
| **5. Emploi professionnel, rationnel et économique de l’énergie en cuisine. Ecrivez trois phrases complètes parmi les gestes à adapter pour économiser de l’énergie ! (p.195)** | **3p.** |
| **1)** **La cuisson effectuée dans des enceintes fermées nécessite deux à trois fois moins d’énergie**    **2) Dans l’organisation du travail, veiller à ne pas enclencher trop d’appareils en même temps**    **3) Ne pas mettre en température prématurément les appareils de cuisson**  **Autres possibilités !** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **6. Complétez le tableau des chaleurs en cuisine ! (p.194)** | | | | **15p.** |
| **Type de chaleur** | **Moyen de transmission**  **Source d’énergie** | **Ustensiles et appareils** | **Exemples d’utilisation /**  **Techniques de cuisson** |  |
| **Par contact** | **Electricité / Gaz / Bois /**  **Charbon de bois** | **Résultat de recherche d'images pour "grill professionnel"**  **Grill** | **Griller les petites pièces de viande/poissons** |
| **Chaleur par conduction** | **Huile**  **Eau / Vapeur / Air chaud** | **Résultat de recherche d'images pour "friteuse valentine" Résultat de recherche d'images pour "rational four"**  **Friteuse / Combisteamer** | **Frire**  **Rôtir / Cuire au four** |
| **Rayonnement** | **Electricité / Gaz** | **Résultat de recherche d'images pour "salamandre salvis"**  **Salamandre** | **Gratiner les mets / toaster les tranches de pain** |
| **Chaleur par rayonnement**  **électrique** | **Le courant électrique produit un champ électrique** | **Micro-ondes** | **Dégeler les surgelés / Régénération** |
| **Chaleur par induction** | **Le courant électrique**  **produit un champ magnétique** | **Plaque / Fourneau à induction** | **Sauter / Etuver / Pocher / La plupart des méthodes de cuisson / régénération** |

|  |  |
| --- | --- |
| **7. Calcul du poids net successif !**  **a) Vous préparez un mets avec 12.000 kg de carottes, perte à l’épluchage 8%, perte au tournage 22%, perte à la cuisson 2%. Combien de portion de 0.090 kg pouvez-vous servir ? (p.221)**  **b) Vous préparez un mets avec un faux-filet de 4.800 kg, perte de parage 12%, perte de découpe 3%, perte de cuisson 7%. Combien de portion de 0.170gr pouvez-vous servir ? (p.221)** | **8p.** |
| **a) 12.000 x 92 x 78 x 98 = 8.438976 kg / 0.090 = 93 portions**  **100 x 100 x 100**  **12.000 x 92 / 100 = 11.040**  **11.040 x 78 / 100 = 8.6112**  **8.6112 x 98 / 100 = 8.438976 / 0.090 = 93 portions**  **b) 4.800 x 88 x 97 x 93 = 3.8104704 / 0.170 = 22 portions**  **100 x 100 x 100**  **4.800 x 88 / 100 = 4.224**  **4.224 x 97 / 100 = 4.09728**  **4.09728 x 93 / 100 = 3.8104704 / 0.170 = 22 portions** |  |