

BREVET DE TECHNICIEN SUPÉRIEUR DIÉTÉTIQUE

SESSION 2010

ÉPREUVE PROFESSIONNELLE DE SYNTHÈSE

MISE EN OEUVRE DE TECHNIQUES CULINAIRES

Sujet 7

Durée : 3 heures

Coefficient : 2,5

Jordan âgé de 10 ans, présente une maladie coéliquue. Dans le cadre d'une classe verte, il quitte la maison pour une semaine pour le centre d'accueil « les Hérons ». La maman a contacté le professeur d'école de Jordan afin que ses repas soient adaptés aux contraintes de son régime.

Les menus sont préparés par le chef de cuisine du centre d'accueil, supervisés par la diététicienne de la municipalité et adaptés au régime de Jordan.

Déjeuner du premier jour :

Carottes râpées et betteraves en vinaigrette
Escalope de poulet panée
Gratin de courgettes
Biscuit de Savoie à la confiture

1. RÉALISATIONS PRATIQUES (38 points)

Dans ce contexte, réaliser :

Préparation A : Une escalope de poulet panée et un gratin de courgettes servis en assiette pour un enfant de 10 ans ayant une alimentation normale.

Préparation B : Un biscuit de Savoie fourré à la confiture (pâte réalisée avec un œuf et présentée en portion individuelle) servi aux enfants dont Jordan.

2. TRAVAIL ÉCRIT (12 points)

Rédiger :

- ☞ Le bon de commande des denrées nécessaires à ces préparations (document-réponse 1).
- ☞ La fiche technique ci-jointe (document-réponse 2).

Documents joints

Annexes : Liste limitative des denrées disponibles (**ANNEXE 1**).

Liste des denrées à disposition (**ANNEXE 2**).

Tables de composition des aliments (**ANNEXES 3 et 4**).

Document-réponse 1 : Bon de commande (2 exemplaires) :

- 1 exemplaire à rendre avant la prise de denrées
- 1 exemplaire à rendre en fin d'épreuve.

Document-réponse 2 : Fiche technique à compléter et à rendre en fin d'épreuve.

ANNEXE 1

LISTE LIMITATIVE DES DENRÉES DISPONIBLES

BOUCHERIE

Escalope de poulet

LÉGUMES ET FRUITS FRAIS

Courgettes

Tomates

CRÉMERIE

Emmental râpé

Des produits courants (crèmerie, épicerie,...) sont à la disposition des candidats (**ANNEXE 2**).

ANNEXE 2

LISTE DES DENRÉES À DISPOSITION

PRODUITS FRAIS

Ail
Citron
Échalotes
Persil
Oignons

CRÉMERIE

Beurre doux
Crème UHT à 30 % de MG
Lait ½ écrémé UHT
Lait écrémé en poudre
Margarine au tournesol
Œufs extra frais

ÉPICERIE

Amandes effilées et en poudre
Bouillon déshydraté de volaille et de bœuf
Cacao en poudre non sucré
Chapelure
Chocolat noir
Concentré de tomate
Confiture d'abricot, de fraise
Court-bouillon déshydraté
Épices en poudre : curry, paprika, cumin, coriandre, poivre, muscade, cannelle
Épices entières : clous de girofle, grains de coriandre, cumin
Extrait de café
Extrait de fleur d'oranger
Farine de blé type 55, type 45
Fécule de pomme de terre
Fruits confits
Gelée de groseille
Herbes de Provence
Huile d'arachide, de tournesol, d'olives, de colza
Laurier, fenouil
Maïzena
Moutarde forte
Poudre à lever
Raisins secs
Rhum brun
Sel fin, gros
Sucre glace, semoule et morceaux et vanillé
Thym
Vanille liquide, gousse
Vin blanc sec 12 % vol
Vin rouge ordinaire
Vinaigre de vin, balsamique

PRODUITS SURGELÉS

Basilic, Cerfeuil, Ciboulette, Estragon

PRODUITS DIÉTÉTIQUES

Édulcorant poudre thermostable
Poudre de protéine
Préparation diététique de type farine pour pain et pâtisserie sans gluten

Liste revue en 2010

Quantités demandées : Préciser kg, g, L, mL, pièce, unité, ...

Sujet de référence :	Date de l'épreuve :
Numéro de référence :	Poste de la cuisinette :
10DIE6MOT7	

Page 5/11

Document-réponse 2 en 1 exemplaire FICHE TECHNIQUE	N° d'anonymat
--	-------------------------------

Documents à l'attention du chef de cuisine du centre d'accueil les Hérons

1. Adaptations du menu

MENU	Ingrédients ou préparations à risque	Adaptations pour Jordan
Carottes râpées et betteraves vinaigrette		
Escalope de poulet panée		
Gratin de courgettes		
Biscuit de Savoie à la confiture		

2. **Réalisation du biscuit de Savoie** (décor compris) :
citer les précautions à prendre pour supprimer toute trace de gluten.

Sujet de référence :	Date de l'épreuve :
Numéro de référence :	Poste de la cuisinette :
10DIE6MOT7	

ANNEXE 3

COMPOSITION DE CERTAINS PRODUITS EN COMPLÉMENT À LA TABLE DE COMPOSITION DES ALIMENTS

PRODUITS	PROTIDES	LIPIDES	GLUCIDES	Na	K	Ca	OBSERVATIONS COMPLÉMENTAIRES
	en g pour 100 g ou 100 mL			en mg pour 100 g			
Lait sec écrémé non sucré (Régilait)	35,5	0,8	51,7	1 200	2 000	1 500	Sans saccharose
Lait croissance nature (Candia)	2,7	2,7	6,8	39	138	115	Fer = 1,4 mg
Lait Matin léger 1/2 écrémé (Lactel)	3,2	1,5	4,8	40		120	Lactose<0.5g
Lait sec DIARGAL (Gallia)	14,7	20,3	59,7	300	600	450	Sans lactose
Lait sec AL 110 (Nestlé)	14	25	55,5	170	600	450	Sans lactose enrichi en fer 4,4 mg/100 g
Lait sec O-LAC (Mead-Johnson)	11	28	56	160	570	430	Sans lactose
Nesvital poudre (Nestlé)	87,2	1,8	<0,3	60	NC	1 400	Protéines de lait
Protifar plus (Nutricia)	89	2	<1.5	NC	NC	NC	Goût neutre
Liprocil (Nestlé)	-	100	-	-	-	-	80 % T.C.M. + A.G.E.
Caloreen (Nestlé)	0	0	95	40	NC	NC	Dextrine-Maltose
Céréral Instant (Fresenius)	8,8	1,2	81,3	0	150	500	Epaississant
Clinutren poudre (Nestlé)	0	0	100	<200	NC	NC	Epaississant instantané à froid et à chaud
Fleur de Maïs (Matzena)	0,4	0,6	87	4	4	NC	
Préparation de type farine pour pain et pâtisserie (Rite Diet)	0.3	0.3	90	8	26	NC	Hypoprotidique sans gluten
Préparation de type Biscotte (Aproten)	< 1	6	86	< 40	60	0	Hypoprotidique sans gluten
Pâtes à potage - spaghetti (Rite Diet)	0,5	1,5	85,5	< 100	< 20	40	Hypoprotidique sans gluten
Préparation de type pain de mie tranché (Valpiform)	4,5	3,9	48,1	NC	NC	NC	Sans gluten salé
Coquillettes (Schär)	9	2.5	73.6	100	-	-	
Légumes homogénéisés							
Haricots verts (Guigoz)	1.8	0.8	9.3	56	123	50	Sans sel ajouté
Jardinière de légumes (Guigoz)	1	0.5	9.8	130	113	19	
Carottes (Guigoz)	0.6	0.2	6	35	214	27	
Fruits homogénéisés							
Compote homogénéisée pomme-coing (Blédina)	0.3	0.2	12.2	10	NC	NC	Vitamine C (en mg)
Compote homogénéisée pommes-Bananes (Blédina)	0.3	0.3	14.3	10	NC	NC	10
Compléments oraux							
Fortimel Extra (Nutricia) Contenance:200mL	10	5.3	15.6	50	200	280	Parfum:vanille, chocolat, moka, fraise, abricots, fruits de la forêt, neutre
Fortimel sans lactose (Nutricia) Contenance:200mL	10	3.5	14.7	45	170	270	Parfum: vanille, chocolat, moka,caramel
Clinutren 1.5 (Nestlé) Contenance:200mL	5.5	5	21	80	170	80	Parfum: vanille, chocolat, fraise, café, banane, abricot
Ressource 2.0 fibres (Fresenius) Contenance:200mL	9	8,7	21,4	90	180	NC	Parfum:vanille, chocolat, café, fruits des bois
Clinutren Fruit (Nestlé) Contenance:200mL	4	0	27	15	45 à 60	55	Parfum:Orange,pamplemousse, poire-cerise,framboise-cassis
Fortimel crème (Nutricia) Contenance: 125 ou 200g	10	5	19	75	215	200	Vanille, chocolat, moka, banane, fruits de la forêt
Forti Yog (Nutricia) Contenance:200mL	6	5.8	18.7	105	201	108	Texture yaourt vanille-citron, framboise, pêche-orange
Delical Potage HP (LNS) Contenance:200mL	7	4	9	250	110	10	Sans lactose
Delical Mixé HP/HC (LNS) Contenance:300g	9	8.8	13.5	180 (moyenne)	190 (moyenne)	50 (moyenne)	

* NC = non connu

Aliments (100 g)		kJ	eau	Prot.	Gluc.	G. S	G. C.	Fib.	Lip.	AGSat	AG MI	AG PI	CS	Na	Mg	P	K	Ca	Fe	Vit. A	Vit. E	Vit. C	Vit. B1	Vit. B2	Vit. PP	Vit. B5	Vit. B6	Vit. B12	Vit. B9															
Aliments (100 g)		Valeur énergétique métabolisable	Eau	Protides	Glucides disponibles	Glucides simples	Glucides complexes	Fibres Alimentaires	Lipides	Acides Gras saturés	AG monoinsaturés	AG poly insaturés	Cholestérol	Na	Mg	P	K	Ca	Fe	Vit. A équivalent rétinol et carotène	Vit. E	Vit. C	Vit. B1	Vit. B2	Vit. PP	Acide pantothénique	Pyridoxal	Cyano cobalamine	Acide folique															
		kJ	%	en g													en mg													en ER					en mg					en µg				
Viandes - Volailles																																												
agneau, côtelette, crue		866	68	15	0	0	0	0	16,5	8	6,3	0,77	78	75	16	170	320	9	2	0	0,15	0	0,13	0,18	4,3	1	0,2	1,5	3															
agneau, côtelette, grillée		976	61	22,6	0	0	0	0	16	7,8	6,1	0,75	83	90	17	177	333	9	2,4	0	0,2	0	0,1	0,21	5	1	0,2	1,7	3															
boeuf, entrecôte, grillée		850	62	24,3	0	0	0	0	11,8	5	5,6	0,47	70	50	21	180	320	8	2,6	0	0,4	0	0,07	0,3	6	1	0,3	2	16															
boeuf, faux filet, grillé		700	64	28,1	0	0	0	0	6	2,6	2,7	0,27	60	60	25	240	400	6	3	0	0,3	0	0,09	0,3	4,5	0	0,4	2	15															
boeuf, flanchet, cru		814	66	19,6	0	0	0	0	13	5,7	5,9	0,52	65	70	19	200	320	9	2,5	0	0,3	0	0,08	0,2	4,1	1	0,3	2	9															
boeuf, flanchet, cuit		966	57	29,4	0	0	0	0	12,6	5,3	6	0,5	80	52	19	170	250	17	3,5	0	0,4	0	0,06	0,3	3	1	0,3	2	7															
boeuf, rosbif, rôti		628	66	28	0	0	0	0	4,1	1,7	1,9	0,16	55	65	25	230	400	5	3,5	0	0,5	0	0,08	0,24	5	1	0,4	2	14															
porc, côtelette, crue		878	65	19	0	0	0	0	15	5,8	6,8	1,3	80	69	21	166	285	9	1,3	0	0,1	m	0,74	0,19	4,2	1	0,43	1,2	4															
porc, côtelette, grillée		1031	56	28	0	0	0	0	15	5,8	6,8	1,3	84	72	24	220	400	11	1,1	0	0	0	0,59	0,24	5,7	1	0,3	0,8	6															
porc, filet, maigre, cru		475	74	21	0	0	0	0	3,2	1,3	1,5	0,28	65	125	25	230	420	8	1,2	0	0,1	m	1	0,26	4,3	1	0,45	0,7	4															
porc, filet, rôti, maigre		667	65	28,8	0	0	0	0	4,8	1,7	2,2	0,58	73	65	25	290	540	9	1,5	0	0,1	0	0,9	0,4	4,7	1	0,4	0,6	6															
veau, filet, cru		458	75	20,4	0	0	0	0	5,2	1,8	2	0,62	98	93	25	236	375	17	1,3	0	0,2	0	0,07	0,29	8,6	1	0,4	1,2	10															
veau, filet, rôti		675	65	28,4	0	0	0	0	20,4	8,6	9,7	0,82	69	68	18	140	270	7	1,8	0	0,19	0	0,06	0,18	4	0	0,35	2	8															
steak haché 15%, cru		850	65	18	0	0	0	0	14,7	6,2	7	0,59	63	62	19	186	300	9	2,3	0	0,2	0	0,05	0,21	3,9	0	0,3	1,9	8															
steak haché 20%, cru		1044	61	17	0	0	0	0	20,4	8,6	9,7	0,82	69	68	18	140	270	7	1,8	0	0,19	0	0,05	0,21	3,9	0	0,3	1,9	8															
steak haché 20%, cuit		1282	53	21	0	0	0	0	6	2,3	1,6	0,76	85	90	19	202	262	11	2,1	24	0	0	0,33	0,43	5,4	2	0,3	1,3	30															
canard, rôti, viande		795	64	25	0	0	0	0	2,9	1	0,74	0,96	76	63	27	217	305	17	1,3	0	0	0,07	0,19	7	1	0,4	1,2	9																
dinde, rôtie, viande		607	66	29,4	0	0	0	0	22,4	6,5	9	4,5	76	76	19	200	182	13	1,5	160	0,4	0	0,08	0,21	6,6	1	0,3	0,2	5															
poule, avec peau, bouillie		1267	51	25,8	0	0	0	0	6,2	1,8	2,9	1,2	90	80	24	200	300	12	1,3	7	0,2	0	0,07	0,17	7,7	1	0,4	0,3	8															
poulet, rôti		678	66	26,4	0	0	0	0	6,2	1,8	2,9	1,2	90	80	24	200	300	12	1,3	7	0,2	0	0,07	0,17	7,7	1	0,4	0,3	8															
Abats - Charcuteries																																												
lardons fumés crus		1236	53,2	16,2	0,6	0,5	0	0	25,7	9,62	11,9	2,94	57	1376	16	177	256	8,4	1	5,5	0,3	0,85	0,24	10,2	10,2	0,6	0,3	0,83	2															
foie, génisse, cru		568	70	21,1	3,5	0	3,5	0	4	1,5	0,64	0,84	300	96	17	358	325	7	7,2	10250	0,5	25	0,26	2,9	14	8	0,8	81	266															
foie, génisse, cuit		642	64	23,6	3,8	0	3,8	0	4,7	1,8	0,68	1	290	102	18	388	346	7	7,7	11033	0,5	20	0,2	3	12	7	0,7	67	254															
jambon cuit supérieur, décongelé dégraissé		474	73	21	0,4	0,4	0	0	3	1,1	1,4	0,36	50	786	21	212	280	7	1	0	0,18	11	0,9	0,2	6	0	0,5	0,3	30															
jambon de Bayonne, cru, décongelé et dégraissé		803	56	26,3	0,3	0,3	0	0	9,5	3,4	4,5	1	66	2700	22	230	250	9	1,4	0	0,2	13	1,2	0,3	8,7	1	0,6	0,5	2															
boudin noir, cuit		1695	43	14	3	m	m	0	38	13,4	17,3	4,6	130	860	13	71	180	50	22	0	0,2	0	0,04	0,1	1,2	1	0	0,4	5															
pâté de campagne		1358	52	14,3	2,4	1,5	0,9	0	29	11	13	3,3	134	710	19	231	233	15	5,7	4200	0,3	6	0,31	0,78	8,7	m	0,3	6	160															
quenelle de volaille		822	66	6,8	15	1	14	m	12	m	m	m	m	515	10	74	86	37	0,8	20	0,37	0	0,04	0,09	1,1	m	0,1	m	m															
saucisse de Strasbourg		1257	56	12,6	1	0	1	0	27,7	10,2	12,7	3,3	64	1000	10	173	100	37	1	0	0,25	0	0,3	0,2	2,4	1	0,1	0,5	2															
saucisson sec		1758	33	26,3	1,6	0,1	1,5	0	34,7	12,9	15,5	4,2	70	2100	16	242	160	11	1,3	0	0,3	0	0,57	0,28	5,1	1	0,4	1,9	3															
BTS DÉTÉTIQUE		SUJET													Session		2010		Annexe		4		Table de composition des aliments																					
ÉPREUVE Mise en œuvre des techniques culinaires		Durée : 3 heures													Coefficient : 2,5																													
CODE : 10 DIE6MOT 7		Nombre de pages : 11													Page 8		/ 11																											

Aliments (100 g)	kJ	eau	Prot.	Gluc.	G. S	G. C	Fib.	Lip.	AG Sat	AG MI	AG PI	CS	Na	Mg	P	K	Ca	Fe	vit. A	vit. E	vit. C	vit. B1	vit. B2	vit. PP	vit. B5	vit. B6	vit. B12	vit. B9	
Poissons - Crustacés - Mollusques																													
cabillaud, (morue), au four	413	76	22,1	0	0	0	0	0	1	0,2	0,14	0,4	58	210	34	164	300	18	0,4	0	0,6	0	0,08	0,07	2,1	0	0,3	1,5	12
cabillaud, (morue), cru	333	80	18,1	m	m	m	0	0,7	0,12	0,1	0,3	43	76	25	180	340	16	0,1	7	0,5	m	0,06	0,06	2,4	0	0,22	0,96	12	
crevette rose, cuite	437	73	21,8	0	0	0	0	1,8	0,3	0,37	0,6	185	1595	69	215	221	115	3,3	0	1,5	0	0,02	0,02	1,5	0	0,1	1,9	5	
maquereau, filet au vin blanc, appertisé	864	66	16	0	0	0	0	16	3,6	6	4,1	70	515	25	35	235	20	2,2	37	m	m	0,03	0,24	5,7	1	0,18	7,5	5	
moule, cuite	497	73	20,2	3,1	m	m	0	2,8	0,48	0,52	0,76	50	386	68	235	206	101	7,9	84	2,4	0	0,11	1	m	0,1	10,2	27		
poisson pané, frit	972	56	14,8	15	0	15	0,7	12,2	2,4	4,4	4,5	40	415	25	110	260	20	0,7	0	m	0	0,09	0,11	1,6	0	0,2	1,4	18	
rousssette (saumonette) crue	565	71	18	0	0	0	m	7	1,2	2,1	2,1	63	100	35	220	230	20	0,9	130	m	m	0,11	0,18	2,9	1	m	3	2	
rousssette, frite	1016	57	17,7	7	m	m	0,2	16,3	3,8	7	4,4	60	207	33	207	238	46	1,1	0	2,1	0	0,07	0,1	4,2	m	m	1,2	m	
sardine à l'huile	898	60	23	0	0	0	0	13,7	2,8	4,7	4,9	72	480	37	468	380	400	2,5	36	0,4	0	0,02	0,25	6,5	1	0,2	12	12	
saumon cru élevage	794	64,7	19,5	0	0	0	0	12,5	2,99	4,32	3,72	60,3	42,3	23,7	197	303	8,7	0,5	2,63	2,81	<1	0,28	0,09	7,25	1,69	0,63	5,03	16,3	
surimi en bâtonnets	347	76	12,6	6,1	0	6,1	0	0,7	m	m	m	35	700	14	60	64	13	0,3	0	m	0	0,02	0,04	0,21	m	0,02	1	m	
thon, à l'huile, appert.	780	62	27,6	0	0	0	0	8,4	1,5	2,6	3,7	33	347	33	259	267	10	1,2	0	2	0	0,02	0,1	14	0	0,5	5	5	
thon, naturel, appert.	494	72	25,6	0	0	0	0	1,6	0,51	0,38	0,46	54	415	28	182	277	9	1,6	0	0,9	0	0,02	0,07	11,2	0	0,4	3	7	
Œufs																													
blanc d'œuf	187	88	10,5	0,3	0,3	0	0	0,1	0	0	0	0	160	10	15	142	6	0,1	0	0	0	0	0,44	0,1	0	0	0,1	12	
jaune d'œuf	1449	50	16,5	0,2	0,2	0	0	31,5	9,4	12,3	4,1	1100	50	15	520	97	137	5,5	591	3,6	0	0,22	0,5	0	4	0,4	4,7	140	
œuf entier, cru	606	76	12,5	0,3	0,3	0	0	10,5	3,1	4,2	1,3	380	133	11	188	125	55	1,8	207	1,2	0	0,08	0,46	0,1	2	0,1	1,6	60	
Produits laitiers - Fromages																													
Bleu	1416	45	20,2	0	0	0	0	29	18,8	8	0,8	90	1150	27	350	178	722	0,6	140	0,7	0	0,03	0,5	0,9	2	0,2	1,2	94	
Camembert 45%	1176	54	21,2	0	0	0	0	22	13,8	6,4	0,6	60	802	18	309	110	400	0,2	393	0,5	0	0,05	0,6	1,1	1	0,3	2,8	96	
Cantal	1520	42	23	0	0	0	0	30,5	19,3	8,9	0,7	90	940	30	570	136	970	0,4	221	0,5	0	0,04	0,3	0,1	0	0,1	1,5	21	
Emmental	1572	38	29,4	0,1	0,1	0	0	28,8	17,3	8,9	1	110	226	45	746	98	1185	0,8	266	0,4	0	0,05	0,34	0,1	0	0,1	2,2	9	
fromage chèvre, sec	1927	31	27,6	0	0	0	0	39,4	25,4	10,6	1,4	100	790	26	796	114	190	1,1	0	m	0	0,14	1,2	2,4	m	1,2	m	53	
fromage fondu 70% MG	1429	52	7,7	2,4	2,4	0	0	33,5	19,9	10,2	0,9	100	650	10	215	100	102	m	0	0,6	0	m	m	m	m	0,1	0,3	m	
fromage frais 20%	337	84	8,3	3,6	3,6	0	0	3,4	2,2	1	0,1	10	33	11	60	120	117	0,4	52	0,1	1	0,04	0,27	0,1	1	0,1	0,8	16	
fromage frais 40%	479	81	7	3,4	3,4	0	0	8	5,1	2,3	0,3	30	29	10	93	90	109	0,3	93	0,3	1	0,03	0,24	0,1	1	0,1	0,7	26	
Gouda	1437	42	24,9	0	0	0	0	27,4	17,7	7,8	0,66	110	620	29	490	114	854	0,4	359	0,53	0	0,03	0,28	0,07	0	0,07	1,7	21	
lait écrémé en poudre	1494	4	35,5	50	50	0	0	0,8	0,52	0,21	0	3	682	112	1106	1537	1301	0,5	0	0	6	0,38	1,8	1	4	0,25	3	43	
lait entier concentré	546	75	6,4	9,2	9	0	0	7,5	4,7	2,3	0,18	30	138	24	201	234	255	0,2	91	0,27	1	0,08	0,33	0,19	1	0,05	0,19	8	
lait entier concentré sucré	1372	25	8,4	53	53	0	0	9,1	5,8	2,3	0,22	30	128	27	230	370	280	0,2	113	0,17	3	0,09	0,42	0,22	1	0,05	0,5	11	
lait UHT, demi écrémé	195	90	3,2	4,6	4,6	0	0	1,6	1	0,5	0	7	46	10	85	166	114	0,1	23	0,1	1	0,05	0,17	0,1	0	0	0,2	3	
lait UHT, écrémé	145	91	3,3	4,6	4,6	0	0	0,2	0	0	0	2	45	11	88	174	112	0,1	0	0	1	0,05	0,16	0,1	0	0	0,2	3	
lait UHT, entier	263	88	3,2	4,6	4,6	0	0	3,5	2,2	1,1	0,1	14	45	10	86	148	119	0,1	48	0,1	1	0,05	0,17	0,2	0	0	0,2	3	
Parmesan	1587	29	35,7	0	0	0	0	26,5	16,7	7,7	0,6	80	913	46	782	113	1275	0,7	419	0,9	0	0,02	0,33	0,2	0	0,1	1,5	20	
Petit Suisse 40%	590	76	9,4	3,3	3,3	0	0	10,1	6,4	2,9	0,3	20	31	10	90	110	111	0,2	120	m	1	0,03	0,3	0,1	m	0,1	0,7	29	
Pont l'Evêque	1247	48	21,1	0	0	0	0	24	15,2	6,9	0,5	70	670	22	414	136	470	0,4	249	0,6	0	0	0,3	0,1	0	0,1	1,5	12	
yaourt aux fruits, lait entier	477	74	3,5	18	18	0	0	2,7	1,7	0,8	0,1	10	55	13	100	206	130	0,2	40	0,1	2	0,05	0,23	0,1	0	0,1	0	3	
yaourt nature	211	88	4,3	4,8	4,8	0	0	1,1	0,7	0,3	0	4	58	13	111	203	173	0,1	13	0	0	0,04	0,18	0,1	0	0	0	2	

BTS DÉTÉTIQUE		SUJET		Session		2010
ÉPREUVE Mise en œuvre des techniques culinaires		Durée : 3 heures		Coefficient : 2,5		
CODE : 10 DIE6MOT 7		Nombre de pages : 11		Page 9		/ 11

Aliments (100 g)		KJ	eau	Prot	Gluc	G.S	G.C	Fib.	Lip.	AGSat	AGMI	AGPI	CS	Na	Mg	P	K	Ca	Fe	vit A	vit E	vit C	vit B1	vit B2	vit PPV	vit B5	vit B12	vit B9
Corps gras																												
beurre	3091	16	0,7	0,5	0,5	0	0	83	52,6	23,5	2	250	12	2	24	13	15	0,2	792	2	0	0	0,02	0	0	0	0	0
crème de lait, pasteurisée	1302	59	2,3	1,6	1,6	0	0	33,4	20,9	9,7	0,9	110	35	5	58	100	63	0,2	430	0,8	0	0,01	0,1	0,1	0	0	0	0
huile d'arachide	3696	0	0	0	0	0	0	99,9	19,8	45,2	30,1	0	0	0	0	0	0	0	0	17,2	0	0	0	0	0	0	0	0
huile d'olive	3696	0	0	0	0	0	0	99,9	14,5	71	10	0	0	0	0	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0
huile de colza	3696	0	0	0	0	0	0	99,9	6,2	64,3	25,5	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0
huile de tournesol	3696	0	0	0	0	0	0	99,9	11,6	22,5	61,4	0	0	0	0	0	0	0	0	56	0	0	0	0	0	0	0	0
margarine allégée	1555	57	0,7	0,5	0,5	0	0	41,5	13,3	8,8	17,9	1	100	0	8	7	12	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0
margarine au tournesol	3071	16	0,8	0,3	m	m	0	82,5	14,1	31,2	33,2	m	118	2	20	36	27	0	95	43	0	0,01	0,03	m	0,1	0,01	m	1
pâte à tartiner allégée	1638	49	7,7	1	1	0	0	40,3	17,8	10,3	10,2	74	190	8	280	80	23	m	0	m	m	m	m	m	m	m	0	m
Produits amylacés – Biscuits et viennoiseries																												
biscotte	1648	6	10	74	3	71	4	5	1,4	1,8	1,1	0	350	18	130	160	42	1,3	0	1,2	0	0,05	0,06	1,3	0	0,1	0	m
biscuit à la cuillère	1337	26	9	60	41	19	m	4,4	1,3	1,5	0,64	180	160	13	145	124	31	2,1	100	0,49	0	0,09	0,17	0,73	m	0,13	1	m
biscuit type petit beurre	1847	3	8,2	75	21	55	2,2	10,9	6	3,5	0,8	33	312	18	97	142	32	1,1	55	0,4	0,1	0,11	0,09	1,5	m	0,2	0	14
cake (aux fruits)	1561	22	5,1	57	38	19	1	13,9	8	3,8	0,64	113	215	16	102	227	32	1,5	135	0,43	0	0,1	0,1	0,86	0	0,12	1	8
céréale sucrée pour petit déjeuner	1652	2,5	5,5	87	39	48	1,7	1,7	0,31	0,59	0,69	0	645	22	93	83	11	6,3	0	m	53	1,3	1,5	17,6	0,4	1,8	2,5	300
céréales chocolatées, enrichi	1630	3	8,7	80	32	48	3,9	4,3	2,17	1,25	0,45	0	442	30	85	210	331	7,3	0	1	25	1,13	1,27	14,3	5	16	0,8	160
croissant	1726	15	7,5	55	7,5	48	2,2	17,2	9,9	5,5	0,8	50	492	16	124	136	42	1,2	33	0,1	0	0,3	0,2	2,3	1	0,3	0	70
farine blanche	1476	13	10	72	1,5	70	3,5	1,3	0,2	0,1	0,6	0	3	20	120	135	16	1,2	0	0,3	0	0,1	0,05	0,6	0	0,2	0	24
fécule de maïs	1554	11	0,3	88	0	88	0,6	0	0	0	0	0	6	2	22	5	1	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
lentille, cuite	379	70	8,2	13	0,3	12	7,8	0,5	0,07	0,08	0,24	0	3	32	100	276	19	3,3	1	0	0	0,13	0,07	0,6	1	0,2	0	60
lentille, sèche	1339	10	24	50	1	49	11	1,2	0,2	0,2	0,45	0	24	100	300	700	50	8	13	m	m	0,5	0,25	2,2	2	0,6	0	200
maïs doux, appert.	410	73	3	18	6,9	11	2,3	1,2	0,2	0,3	0,6	0	304	22	69	200	4	0,6	18	0,45	1	0,04	0,08	1,4	0,5	0,09	0	33
Muesli (moyen)	1781	4,6	8,5	63	26	35	6,7	15,3	8,5	4,74	2,03	5,8	226	57,5	190	310	60,6	6,22	0,1	3,04	20,9	0,97	1,03	10,9	4,42	1,43	0,88	164
pain	1155	29	8	56	1,9	54	3,5	1	0,2	0,1	0,4	0	650	26	90	120	23	1,4	0	0,2	0	0,09	0,05	1	0	0,1	0	23
pain au chocolat	1708	22	7,4	46	m	m	2	20,7	m	m	m	50	588	25	m	140	28	m	0	0	0	m	m	m	m	m	0	23
pain de campagne	1113	30	9,1	54	1,9	53	3,5	0,9	0,15	0,07	0,43	0	786	22	m	126	22	m	0	0,18	0	0,09	0,05	1	0	0,12	0	23
pain de mie	1167	33	8	50	2	48	3,1	4	1	0,8	1,4	0	600	21	91	129	91	1,2	0	0,8	0	0,18	0,03	1,3	0	0	0	27
patate douce, crue	428	72	1,2	23	11	12	2,9	0,3	0,06	m	0,13	0	19	13	44	300	22	0,7	667	4	25	0,1	0,06	0,6	1	0,13	0	52
pâtes alimentaires, crues	1509	10	12,5	71	2,6	68	5	1,4	0,2	0,2	0,6	0	5	55	167	236	24	1,8	0	0	0	0,15	0,04	2,5	0	0,1	0	28
péale de maïs au sucre, ent.	1577	3	5	86	37	49	2,4	0,8	0,1	0,2	0,3	0	525	10	30	60	453	7,5	0	0,07	0	1,2	1,3	15	5	1,7	0,84	168
pois cassé, cuit	468	68	8,3	18	0,8	17	4,4	0,4	m	0,08	0,16	0	2	33	110	316	12	1,5	4	0,27	m	0,15	0,06	0,95	1	0,09	0	65
pois chiche, cuit	572	60	8,9	19	1,1	18	8,6	2,5	0,3	0,6	1,2	0	6	53	132	335	56	2,8	4	1,2	0	0,13	0,06	0,6	0	0,1	0	100
pomme de terre épluchée, crue	308	79	2,1	15	0,9	14	1,6	0,2	m	m	0,1	0	7	21	46	525	7	0,7	0	0,06	10	0,1	0,03	1	0,38	0,26	0	20
riz blanc, cru	1512	13	6,6	78	0	78	1,4	0,6	0,2	0,2	0,2	0	5	35	102	98	10	0,6	0	0,1	0	0,07	0,04	1,6	1	0,2	0	20
riz blanc, cuit	509	70	2,3	26	0	26	0,5	0,2	0	0	0	0	1	8	37	34	4	0,2	0	0	0	0,02	0,01	0,4	0	0,1	0	3
tapioca, cru	1525	13	0,5	86	0	86	0,4	0,2	0	0	0	0	4	3	20	20	11	1	0	0	0	0,01	0,01	0	0	0	0	0
Légumes																												
aubergine cuite	79	91,8	0,83	3,4	3,2	0,2	2,5	0,2	0,03	0,02	0,11	0	5,14	15	15	123	20,1	0,25	3,67	0,03	1,3	0,08	0,02	0,6	0,08	0,09	0	14
betterave cuite	177	88	2	8,1	7,6	0,5	2	0,14	0,02	0,03	0,05	0	26,2	16,2	20,1	232	17	0,59	3,66	0,15	4,3	0,02	0,03	0,22	0,12	0,05	0	38
BTS DÉTÉRIQUE																												
ÉPREUVE Mise en œuvre des techniques culinaires										SUJET										Session 2010								
Durée : 3 heures																				Coefficient : 2,5								
CODE : 10 DIE6MOT 7										Nombre de pages : 11										Page 10 / 11								
Annexe 4																												
Table de composition des aliments																												