

# **Art de la cuisine allégée**

## **Mention complémentaire**

LE MINISTRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE, DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR  
ET DE LA RECHERCHE

Vu le décret n° 2001-286 du 28 mars 2001 modifié portant règlement général de la mention complémentaire ;  
Vu l'avis de la commission professionnelle consultative « tourisme, hôtellerie, loisirs » du 1<sup>er</sup> décembre 2005,

**Arrête**

*Article premier* – Il est créé une mention complémentaire Art de la cuisine allégée dont la définition et les conditions de délivrance sont fixées conformément aux dispositions du présent arrêté.  
Ce diplôme est classé au niveau V de la nomenclature interministérielle des niveaux de formations.

*Article 2* – Le référentiel d'activités professionnelles, le référentiel de certification et les unités constitutives de la mention complémentaire Art de la cuisine allégée sont définis à l'annexe I du présent arrêté.

*Article 3* – L'accès en formation est ouvert aux candidats titulaires du certificat d'aptitude professionnelle Cuisine, du brevet d'études professionnelles des Métiers de la restauration et de l'hôtellerie et aux candidats remplissant les conditions définies à l'article 6 du décret du 28 mars 2001 modifié susvisé.

*Article 4* – La durée de la période de formation en milieu professionnel est de 15 semaines.  
Ses objectifs et modalités sont définis à l'annexe II du présent arrêté.

*Article 5* – Le règlement d'examen est fixé à l'annexe III du présent arrêté.

*Article 6* – La définition des épreuves ponctuelles et des situations d'évaluation en cours de formation est fixée à l'annexe IV du présent arrêté.

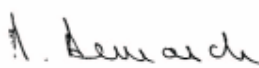
*Article 7* – La mention complémentaire Art de la cuisine allégée est délivrée aux candidats ayant passé avec succès l'examen défini par le présent arrêté, conformément aux dispositions du titre III du décret du 28 mars 2001 modifié susvisé.

*Article 8* – La première session d'examen en vue de la délivrance de la mention complémentaire Art de la cuisine allégée organisée conformément aux dispositions du présent arrêté aura lieu en 2007.

*Article 9* – Le directeur de l'Enseignement scolaire et les recteurs sont chargés, chacun en ce qui le concerne, de l'exécution du présent arrêté, qui sera publié au Journal officiel de la République française.

Fait à Paris, le 24 mars 2006.

Pour le Ministre et par délégation,  
Le Directeur de l'enseignement scolaire

  
Roland DEBBASCH

*Journal officiel* du 5 avril 2006.  
*Bulletin officiel* du 27 avril 2006

*Nota* – Cette brochure est disponible à la librairie du Centre national de documentation pédagogique, 13 rue du Four, 75006 Paris, dans les centres régionaux et départementaux de documentation pédagogique et en ligne à l'adresse suivante : [www.cndp.fr](http://www.cndp.fr).

**ANNEXE I**  
**Référentiels du diplôme**

Référentiel des activités professionnelles  
Référentiel de certification  
Unités constitutives  
de la mention complémentaire  
Art de la cuisine allégée

# Référentiel des activités professionnelles

## Définition

Le titulaire de la mention complémentaire Art de la cuisine allégée est un professionnel qualifié en production culinaire spécialisé dans la cuisine équilibrée au plan nutritionnel, esthétique et gustatif. Dans le cadre de ce métier, il sera en mesure d'adapter les techniques culinaires, de choisir les produits appropriés à la prestation recherchée et de répondre aux attentes spécifiques de la clientèle.

## Contexte professionnel

Le titulaire de la mention complémentaire Art de la cuisine allégée intervient en France et à l'étranger dans les établissements mettant en place une cuisine de qualité pour répondre aux besoins de la clientèle soucieuse de bien-être.

Le champ professionnel s'exerce autour de plusieurs axes :

- la connaissance de produits alimentaires nouveaux et anciens ;
- la maîtrise des techniques culinaires de base et spécifiques au type de cuisine développée dans les différentes entreprises du secteur professionnel impliqué ;
- l'utilisation et l'entretien des locaux, mobiliers, matériels... ;
- la mise en œuvre d'un contrôle qualité ;
- la connaissance et l'application de la réglementation en vigueur en matière d'hygiène et de sécurité.

De plus, en complément à tous ces aspects techniques, pour exercer son métier et pour lui permettre de progresser dans son contexte professionnel, le titulaire de la mention complémentaire Art de la cuisine allégée doit posséder une bonne culture générale et professionnelle et une bonne connaissance de l'environnement touristique, historique et gastronomique, afin de personnaliser ses réalisations culinaires.

Sous le contrôle de sa hiérarchie, il applique la politique commerciale de l'entreprise et assure la promotion de celle-ci. Il contribue à l'image de marque de l'établissement dans lequel il travaille.

## Emploi

L'emploi visé à l'issue de la formation est celui de cuisinier. Sa spécialisation et son expérience lui permettront toutefois d'évoluer rapidement vers des postes à plus grandes responsabilités.

## Entreprise

Le titulaire de la mention complémentaire est un cuisinier spécialisé qui maîtrise les techniques culinaires de base et les techniques spécifiques au type de cuisine développée dans :

- les établissements de thalassothérapie ;
- les établissements de stations thermales ;
- les établissements de remise en forme, balnéothérapie, spa ;
- les établissements offrant des prestations de cuisine allégée (restauration traditionnelle et restauration collective...).

## Conditions de travail

Le titulaire de la mention complémentaire Art de la cuisine allégée peut être amené à travailler en horaires décalés, en fin de semaine et les jours fériés. L'environnement professionnel dans lequel s'exerce l'activité exige un comportement et une tenue adaptés, le respect des règles d'hygiène et de sécurité et une bonne résistance physique.

## Fonctions

Le titulaire de la mention complémentaire Art de la cuisine allégée intervient dans les fonctions suivantes :

- organisation ;
- réalisation de la production ;
- contrôle ;
- innovation et transfert ;
- communication.

<b>Fonction 1 – organisation</b>
<b>Tâche</b>
Les tâches sont réalisées dans le respect de l’environnement, des règles d’hygiène et de prévention des risques professionnels et en fonction du type d’établissement. - Planifier son travail dans le temps et dans l’espace - Déterminer les besoins en matériels spécifiques - Identifier les contraintes avec l’aide du supérieur hiérarchique - Gérer les situations particulières
<b>Conditions d’exercice</b>
<b>Moyens/ressources</b> - Plan alimentaire - Planning de production - Fiches clients - Fiches techniques de cuisine allégée - Locaux et matériels - Consignes - Modes opératoires <b>Liaisons-relations</b> <i>Internes</i> <b>Autonomie</b> Évolutive dans la prise d’initiative professionnelle en fonction des instructions et des consignes données par la hiérarchie.
<b>Résultats attendus</b>
Adéquation entre organisation et gestion spécifiques en vue d’une production de cuisine allégée.

## Fonction 2 – réalisation de la production

### 2.1 – préparations préliminaires spécifiques

#### Tâche

Les tâches sont réalisées dans le respect de l'environnement, des règles d'hygiène et de prévention des risques professionnels et en fonction du type d'établissement.

- Dégraisser, parer, tailler les viandes et les poissons
- Peser, mesurer les aliments suivant les recettes spécifiques à la cuisine allégée
- Portionner les denrées en fonction de leurs valeurs énergétiques
- Tailler et préparer les fruits et légumes en respectant leurs valeurs nutritionnelle et organoleptique
- Dessaler ou réhydrater les produits spécifiques

#### Conditions d'exercice

##### Moyens/ressources

- Fiches produits
- Fiches techniques valorisées et personnalisées
- Fiches techniques avec valeurs énergétiques
- Matériels de pesée et de mesure
- Produits bruts et semi élaborés
- Produits frais

##### Liaisons-relations

###### Internes

Liaison avec l'équipe, la hiérarchie, les services de l'entreprise

##### Autonomie

Évolutive dans la prise d'initiative professionnelle en fonction des instructions et des consignes données par la hiérarchie.

#### Résultats attendus

Les préparations préliminaires sont conformes aux consignes et instructions propres à la cuisine allégée et tiennent compte des besoins spécifiques du client.

### 2.2 – cuissons spécifiques

#### Tâche

Les tâches sont réalisées dans le respect de l'environnement, des règles d'hygiène et de prévention des risques professionnels et en fonction du type d'établissement.

- Cuire sans ajout de matière grasse (griller, rôtir, sauter...)
- Réaliser les types de cuissons adaptés à la cuisine allégée (à la vapeur, à l'eau de mer, à juste température, à la plancha, en croûte, à l'argile, pochée...)

<b>Conditions d'exercice</b>
<p><b>Moyens/ressources</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Produits semi élaborés ou finis</li> <li>– Fiches techniques de fabrication</li> <li>– Tableau de cuisson (température/temps)</li> <li>– Matériels de cuisson spécifique : poêle anti-adhésive, wok, feuille de cuisson, panier bambou, four mixte...</li> <li>– Matériels spécifiques à la cuisson à juste température</li> <li>– Sonde de température</li> <li>– Minuteur</li> </ul> <p><b>Liaisons-relations</b></p> <p><i>Internes</i></p> <p>Liaison avec l'équipe, la hiérarchie, les services de l'entreprise</p> <p><b>Autonomie</b></p> <p>Évolutive dans la prise d'initiative professionnelle en fonction des instructions et des consignes données par la hiérarchie</p>
<b>Résultats attendus</b>
<p>Les cuissons conformes aux contraintes de la cuisine allégée préservent les valeurs et propriétés naturelles des produits (aspect, texture, goût...).</p>
<b>2.3 – appareils, fonds et sauces</b>
<b>Tâche</b>
<p>Les tâches sont réalisées dans le respect de l'environnement, des règles d'hygiène et de prévention des risques professionnels et en fonction du type d'établissement.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Réaliser les fonds de base en cuisine allégée</li> <li>– Réaliser les sauces chaudes et froides de base en cuisine allégée</li> <li>– Réaliser une liaison (purée de légumes, purée de fruits ou par réduction)</li> <li>– Réaliser des marinades et des farces en cuisine allégée</li> <li>– Utiliser des additifs alimentaires : agents de texture, de saveurs, épaississant...</li> <li>– Utiliser des produits pauvres en matière grasse dégraissés ou allégés</li> <li>– Utiliser les épices, aromates et condiments</li> </ul>
<b>Conditions d'exercice</b>
<p><b>Moyens/ressources</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Fiches techniques de fabrication</li> <li>– Produits de substitution</li> <li>– Produits semi élaborés</li> <li>– Centrifugeuse</li> <li>– Mixeur plongeant</li> <li>– Mixeur chauffant</li> <li>– Matériels spécifiques</li> </ul> <p><b>Liaisons-relations</b></p> <p><i>Internes</i></p> <p>Liaison avec l'équipe, la hiérarchie, les services de l'entreprise</p> <p><b>Autonomie</b></p> <p>Évolutive dans la prise d'initiative professionnelle en fonction des instructions et des consignes données par la hiérarchie.</p>

<b>Résultats attendus</b>
Les appareils, les fonds et les sauces sont conformes aux exigences de la cuisine allégée.
<b>2.4 – pâtisseries et desserts allégés</b>
<b>Tâche</b>
<p>Les tâches sont réalisées dans le respect de l'environnement, des règles d'hygiène et de prévention des risques professionnels et en fonction du type d'établissement.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Peser, mesurer les denrées selon les différentes recettes</li> <li>– Confectionner un biscuit sans farine</li> <li>– Utiliser des sucres simples (fructose ou sucres d'origine)</li> <li>– Confectionner un sirop et un sorbet</li> <li>– Élaborer un entremets à partir d'une mousse</li> <li>– Utiliser des sucres allégés ou substituts de sucre</li> <li>– Intégrer les algues dans les desserts</li> <li>– Élaborer les crèmes et sauces de bases allégées</li> <li>– Utiliser les pâtes (filo, brick, galette de riz, raviole...) pauvres en matière grasse...</li> </ul>
<b>Conditions d'exercice</b>
<p><b>Moyens/ressources</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Fiches techniques de fabrication</li> <li>– Produits frais</li> <li>– Produits bruts et semi élaborés</li> <li>– Sorbetière</li> <li>– Moule anti-adhésif</li> <li>– Feuille anti-adhésive</li> <li>– Mixeur chauffant</li> <li>– Balance de précision</li> <li>– Matériels spécifiques</li> </ul> <p><b>Liaisons-relations</b></p> <p><i>Internes</i></p> <p>Liaison avec l'équipe, la hiérarchie, les services de l'entreprise.</p> <p><b>Autonomie</b></p> <p>Évolutive dans la prise d'initiative professionnelle en fonction des instructions et des consignes données par la hiérarchie.</p>
<b>Résultats attendus</b>
Les productions sont conformes aux exigences de la pâtisserie (salée, sucrée) et des desserts allégés.



<b>Fonction 3 – contrôle</b>
<b>3.1 – contrôle avant la réalisation</b>
<b>Tâche</b>
<p>Les tâches sont réalisées dans le respect de l’environnement, des règles d’hygiène et de prévention des risques professionnels et en fonction du type d’établissement.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Identifier les produits</li> <li>– Vérifier qualitativement et quantitativement les produits en fonction des contraintes</li> <li>– Contrôler l’origine, les appellations, les DLC (Date limite de consommation) et DLUO (Date limite d’utilisation optimale) et les températures</li> <li>– Vérifier la valeur nutritionnelle des produits semi élaborés.</li> </ul>
<b>Conditions d’exercice</b>
<p><b>Moyens/ressources</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Fiches produits</li> <li>– Tableau des valeurs énergétiques</li> <li>– Mercuriale</li> <li>– Fiches de procédure</li> </ul> <p><b>Liaisons-relations</b></p> <p><i>Internes</i> Liaison avec l’équipe, la hiérarchie, les services de l’entreprise.</p> <p><b>Autonomie</b> Évolutive dans la prise d’initiative professionnelle en fonction des instructions et des consignes données par la hiérarchie.</p>
<b>Résultats attendus</b>
<p>Les produits sont conformes à la réalisation d’une cuisine allégée (quantité, qualité, origine, valeur nutritionnelle...).</p>
<b>3.2 – contrôle pendant la production</b>
<b>Tâche</b>
<p>Les tâches sont réalisées dans le respect de l’environnement, des règles d’hygiène et de prévention des risques professionnels de sécurité en fonction du type d’établissement.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Vérifier l’application de la législation en vigueur.</li> <li>– Vérifier le respect des consignes adaptées au traitement des denrées.</li> <li>– Procéder aux différents autocontrôles à chaque stade de fabrication.</li> <li>– Goûter et rectifier à chaque stade de la réalisation.</li> </ul>
<b>Conditions d’exercice</b>
<p><b>Moyens/ressources</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Fiches produits</li> <li>– Fiches techniques de fabrication</li> <li>– Sonde de température</li> <li>– Fiches de procédure</li> </ul> <p><b>Liaisons-relations</b></p> <p><i>Internes</i> Liaison avec l’équipe, la hiérarchie, les services de l’entreprise.</p> <p><b>Autonomie</b> Évolutive dans la prise d’initiative professionnelle en fonction des instructions et des consignes données par la hiérarchie.</p>

<b>Résultats attendus</b>
La production est conforme à la fiche technique de fabrication.
<b>3.3 – distribution envoi</b>
<b>Tâche</b>
<p>Les tâches sont réalisées dans le respect de l'environnement, des règles d'hygiène et de prévention des risques professionnels et en fonction du type d'établissement.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Contrôler la température et vérifier la cuisson.</li> <li>– Goûter et rectifier les assaisonnements.</li> <li>– Contrôler les quantités dressées.</li> <li>– Appliquer les consignes de dressage.</li> </ul>
<b>Conditions d'exercice</b>
<p><b>Moyens/ressources</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Fiches techniques de fabrication</li> <li>– Assiette test</li> <li>– Photos</li> <li>– Croquis</li> <li>– Micro-ordinateur et logiciels</li> </ul> <p><b>Liaisons-relations</b></p> <p><i>Internes</i> Liaison avec l'équipe, la hiérarchie, les services de l'entreprise</p> <p><b>Autonomie</b></p> <p>Évolutive dans la prise d'initiative professionnelle en fonction des instructions et des consignes données par la hiérarchie</p>
<b>Résultats attendus</b>
Les actions correctives sont repérées et traitées à partir des instructions données et en fonction de la demande du client.

## Fonction 4 – innovation et transfert

### Tâche

Les tâches sont réalisées dans le respect de l'environnement, des règles d'hygiène et de prévention des risques professionnels et en fonction du type d'établissement.

- Transformer les recettes classiques en recettes allégées
- Adopter un vocabulaire valorisant la cuisine allégée
- Élargir la palette des produits utilisés proches ou lointains
- Procéder à une analyse sensorielle
- Participer à l'élaboration de recettes innovantes en cuisine allégée.

### Conditions d'exercice

#### Moyens/ressources

- Internet, presse spécialisée et ouvrages
- Fiches techniques classiques
- Fiches techniques allégées
- Supports de dressage variés
- Table de constitution des aliments
- Règles de graphisme
- Harmonisation de couleurs, formes, dispositions, 3D

#### Liaisons-relations

##### – Internes

Liaison avec l'équipe, la hiérarchie, les services de l'entreprise.

##### – Externes

Salons

#### Autonomie

Évolutive dans la prise d'initiative professionnelle en fonction des instructions et des consignes données par la hiérarchie.

### Résultats attendus

Les nouvelles tendances de consommation doivent permettre de satisfaire la clientèle et d'obtenir un bon niveau des ventes.

<b>Fonction 5 – communication</b>
<b>5.1 – interne</b>
<b>Tâche</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Communiquer avec les collaborateurs et la hiérarchie</li> <li>– Communiquer avec les personnels spécialisés</li> <li>– Rendre compte de son activité et justifier ses choix</li> </ul>
<b>Conditions d'exercice</b>
<p><b>Moyens/ressources</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Fiches techniques</li> <li>– Fiches clients</li> <li>– Fiches de liaison avec le restaurant</li> <li>– Cartes des mets</li> </ul> <p><b>Liaisons-relations</b></p> <p><i>Internes</i></p> <p>Liaison avec l'équipe, la hiérarchie, les services de l'entreprise.</p> <p><b>Autonomie</b></p> <p>Évolutive dans la prise d'initiative professionnelle en fonction des instructions et des consignes données par la hiérarchie.</p>
<b>Résultats attendus</b>
Adaptation aux différentes situations de communication interne.
<b>5.2 – externe</b>
<b>Tâche</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Participer à l'élaboration des supports (fiches techniques, aide à l'argumentation de vente...)</li> <li>– Communiquer oralement avec le client (langage adapté)</li> </ul>
<b>Conditions d'exercice</b>
<p><b>Moyens/ressources</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Outil informatique, logiciels</li> <li>– Matériels audio visuels (appareil photo, caméra...)</li> <li>– Outil Internet</li> <li>– Cartes de restaurant</li> <li>– Publications professionnelles</li> </ul> <p><b>Liaisons-relations</b></p> <p><i>Externes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Clients</li> <li>– Partenaires extérieurs.</li> </ul> <p><b>Autonomie</b></p> <p>Évolutive dans la prise d'initiative professionnelle en fonction des instructions et des consignes données par la hiérarchie.</p>
<b>Résultats attendus</b>
Adaptation aux différentes situations de communication externe.

# Référentiel de certification

## Sommaire des compétences

### **C1 – organiser en vue de la production**

### **C2 – réaliser la production**

C2.1 – réaliser les préparations préliminaires spécifiques

C2.2 – réaliser des cuissons spécifiques

C2.3 – réaliser les appareils, fonds et sauces adaptés à la cuisine allégée

C2.4 – réaliser des pâtisseries et desserts allégés

### **C3 – contrôler**

C3.1 – contrôler avant la réalisation

C3.2 – contrôler pendant la production

C3.3 – contrôler la distribution et l'envoi

### **C4 – tester en vue de l'innovation en cuisine allégée**

### **C5 – communiquer**

C5.1 – communiquer à l'interne

C5.2 – communiquer à l'externe

# Compétences

## C1 – organiser en vue de la production

Savoir-faire (être capable de)	Conditions de réalisation (on donne)	Limites d'exigences (on exige)
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ordonnancer et planifier les phases de production dans le temps et dans l'espace</li> <li>– Déterminer les besoins en denrées adaptées à la cuisine allégée</li> <li>– Déterminer les besoins en matériel adapté à la cuisine allégée</li> <li>– Adapter l'organisation du poste de travail pour répondre aux demandes personnalisées des clients</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Espace de fabrication équipé (local, poste de travail...)</li> <li>– Matériel adapté (petit matériel, gros matériel, matériel évolutif...)</li> <li>– Consigne et mode opératoire</li> <li>– Fiche technique</li> <li>– Fiche de poste</li> <li>– Fiche d'organisation</li> <li>– Mercuriale</li> <li>– Fiche client (demande personnalisée)</li> <li>– Documentation fournisseur</li> <li>– Fiche produit avec valeur nutritionnelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'organisation et la gestion du poste de travail sont assurées de façon logique en tenant compte des impératifs de production et de distribution.</li> <li>– Les principes de la marche en avant sont respectés.</li> <li>– Les particularités de l'organisation sont repérées et prises en compte.</li> </ul>

## C2 – réaliser la production

Savoir-faire (être capable de)	Conditions de réalisation (on donne)	Limites d'exigences (on exige)
<b>C2.1 – réaliser les préparations préliminaires spécifiques</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Parer, dégraisser, portionner, viandes, abats, volailles, poissons</li> <li>– Tailler, parer, portionner les légumes et les fruits</li> <li>– Réhydrater et portionner les produits déshydratés</li> <li>– Réhydrater et dessaler les algues, les poissons et produits de la mer...</li> <li>– Apporter un traitement approprié aux produits spécifiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Fiche technique valorisée et personnalisée</li> <li>– Fiche produit</li> <li>– Matériel de pesée et de mesure</li> <li>– Matière d'œuvre</li> <li>– Consigne particulière</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Les consignes exprimées sur la fiche technique, conformes au plan alimentaire, doivent être scrupuleusement respectées.</li> <li>– Les poids et mesures sont respectés scrupuleusement.</li> <li>– Tous les traitements appropriés ont été appliqués aux produits spécifiques</li> </ul>
<b>C2.2 – réaliser des cuissons spécifiques</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Dégraisser le produit par une cuisson adaptée</li> <li>– Réaliser tous types de cuisson sans ajout de matière grasse</li> <li>– Cuire à la plancha, au wok</li> <li>– Cuire en croûte, à l'argile, en papillote, à l'aide de végétaux...</li> <li>– Cuire à juste température</li> <li>– Cuire à la vapeur (pression, sans pression, basse température...)</li> <li>– Cuire sous vide.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Matériel spécifique (matériel antiadhésif, panier de cuisson, feuille de cuisson...).</li> <li>– Sonde de cuisson.</li> <li>– Minuteur.</li> <li>– Fiche technique.</li> <li>– Matière d'œuvre.</li> <li>– Tableau de cuisson.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Les cuissons exprimées sur la fiche technique doivent être scrupuleusement respectées.</li> <li>– Les valeurs et propriétés naturelles des produits sont préservées en utilisant la cuisson adaptée.</li> </ul>

<b>Savoir-faire (être capable de)</b>	<b>Conditions de réalisation (on donne)</b>	<b>Limites d'exigences (on exige)</b>
<b>C2.3 – réaliser les appareils, fonds et sauces adaptés à la cuisine allégée</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Élaborer les fonds allégés : fumet, jus, fond blanc, fond brun, marmite, à base de poissons, crustacés, volaille et os...</li> <li>- Élaborer les sauces allégées de base chaudes ou froides adaptées : vinaigrette, mayonnaise, velouté, sauce tomate</li> <li>- Réaliser une liaison en fonction de l'apport calorique à base de : purée de fruits ou de légumes ; sang, corail, foie ; produit laitier ; lait de céréales, lait d'amande.</li> <li>- Réaliser une liaison par réduction</li> <li>- Élaborer une marinade crue ou cuite, à base de jus de fruit, d'infusion, de décoction</li> <li>- Réaliser des farces (fines, duxelles...), des mousses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiche technique</li> <li>- Matière d'œuvre</li> <li>- Produit de substitution</li> <li>- Additif alimentaire</li> <li>- Épice, herbe, aromate, algue et condiment</li> <li>- Produit semi-élaboré spécifique</li> <li>- Matériel spécifique (centrifugeuse, mixeur plongeant ou chauffant...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'aspect, la texture, le goût des sauces, des farces, des fonds, des jus sont valorisés.</li> <li>- Les techniques de liaison sont maîtrisées.</li> <li>- Les gestes et techniques sont adaptés en fonction des produits utilisés de substitution ou non.</li> </ul>
<b>C2.4 – réaliser des pâtisseries et desserts allégés</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Élaborer et utiliser des pâtes et biscuits allégés (sans farine, sans matière grasse, sans sucre) à base de protéine végétale, de produits de substitution...</li> <li>- Utiliser des pâtes (fillo, brick, galettes de riz, galettes de soja, raviolis) pauvres en matière grasse</li> <li>- Élaborer des entremets, mousses, crèmes, chauds ou froids en utilisant des sucres naturels ou substitués de sucre</li> <li>- Intégrer les herbes, les épices, les infusions...</li> <li>- Réaliser des sirops, entremets glacés</li> <li>- Équilibrer les dosages des sorbets, glaces</li> <li>- Réaliser des coulis, sauces d'accompagnement, gelées...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiche technique</li> <li>- Matière d'œuvre</li> <li>- Épice, herbe, aromate, algue et condiment</li> <li>- Balance de précision</li> <li>- Matériel spécifique (moule antiadhésif, feuille et toile de cuisson...)</li> <li>- Additif alimentaire</li> <li>- Produit de substitution</li> <li>- Produit semi-élaboré</li> <li>- Centrifugeuse</li> <li>- Sorbetière</li> <li>- Mixeur chauffant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'aspect, la texture, le goût des pâtisseries et des desserts sont valorisés.</li> <li>- Les gestes et techniques sont adaptés en fonction des produits utilisés (de substitution ou non).</li> <li>- Les dosages sont conformes aux fiches techniques.</li> </ul>

### C3 – contrôler

Savoir-faire (être capable de)	Conditions de réalisation (on donne)	Limites d'exigences (on exige)
<b>C3.1 – contrôler avant la réalisation</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Contrôler les sorties de l'économat.</li> <li>– Contrôler quantitativement et qualitativement les produits frais et les produits secs.</li> <li>– Contrôler les produits spécifiques.</li> <li>– Vérifier l'origine, les appellations, les DLC, DLUO, la valeur énergétique</li> <li>– Contrôler les températures des produits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Bon de sortie ou bon d'économat</li> <li>– Étiquette</li> <li>– Document spécifique</li> <li>– Bon de livraison</li> <li>– Certificat d'appellation</li> <li>– Mercuriale</li> <li>– Fiche produit</li> <li>– Tableau des valeurs énergétiques</li> <li>– Bon de commande</li> <li>– Outil informatique et logiciel professionnel</li> <li>– Outil de mesure</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– La conformité des produits est vérifiée par rapport aux documents, à la législation en vigueur et aux critères de qualité.</li> </ul>
<b>C3.2 – contrôler pendant la production</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Effectuer toutes les mesures nécessaires (volume, température...), acidité</li> <li>– Contrôler les poids</li> <li>– Goûter et ajuster l'assaisonnement à chaque stade de la fabrication</li> <li>– Assurer le suivi de la production (juste cuisson, matériels adaptés...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Fiche technique de fabrication</li> <li>– Sonde de température</li> <li>– Consigne d'utilisation d'appareil</li> <li>– Tableau indicatif de cuisson</li> <li>– Fiche produit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Les autocontrôles sont effectués correctement à tous les stades de la fabrication.</li> <li>– L'assaisonnement et les cuissons sont vérifiés et conformes.</li> <li>– La législation en vigueur est respectée.</li> </ul>
<b>C3.3 – contrôler la distribution et l'envoi</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Respecter les consignes de dressage (matériel, propreté, netteté, présentation, harmonie, volume, couleur, disposition...)</li> <li>– Contrôler les quantités dressées et les cuissons</li> <li>– Contrôler la température de distribution</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Fiche technique</li> <li>– Photo, croquis</li> <li>– Assiette test</li> <li>– Support de distribution</li> <li>– Bon de commande</li> <li>– Fiche banquet ou séminaire</li> <li>– Fiche consigne diététicien(ne)</li> </ul>	<p>Tous les envois et dressages sont conformes aux consignes (esthétiques, nutritionnelles, voire diététiques...).</p>

### C4 – tester en vue de l'innovation en cuisine allégée

Savoir-faire (être capable de)	Conditions de réalisation (on donne)	Limites d'exigences (on exige)
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Créer de nouvelles recettes</li> <li>– Élaborer des fiches techniques en fonction des principes de la cuisine allégée</li> <li>– Rechercher, valoriser et optimiser les saveurs</li> <li>– Pratiquer des analyses sensorielles</li> <li>– Utiliser les innovations en rapport avec la cuisine allégée (produits, techniques, matériels, terminologies...)</li> <li>– Utiliser des supports de dressage et des présentations innovants.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Fiche technique (cuisines traditionnelle, régionale et étrangère...).</li> <li>– Presse spécialisée, ouvrage, Internet.</li> <li>– Visite de salon, ferme pédagogique.</li> <li>– Intervention de professionnel.</li> <li>– Table de composition des aliments.</li> <li>– Consigne de dressage (schéma, assiette test...).</li> <li>– Cahier des charges.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– La réalisation est conforme à la cuisine allégée.</li> <li>– L'équilibre des saveurs contribue à la valorisation des produits utilisés.</li> <li>– Le goût de chaque produit est préservé et optimisé.</li> <li>– La présentation est harmonieuse.</li> <li>– La proposition de production répond au cahier des charges élaboré à partir de l'enquête de consommation, des contraintes, de la typologie de la clientèle, de la situation particulière de l'établissement.</li> </ul>



## C5 – communiquer

Savoir-faire (être capable de)	Conditions de réalisation (on donne)	Limites d'exigences (on exige)
<b>C5.1 – interne</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compléter les documents techniques</li> <li>- Transmettre un message écrit ou oral</li> <li>- Argumenter les réalisations et orienter les choix dans le contexte de la cuisine allégée</li> <li>- Rédiger un message</li> <li>- Utiliser le vocabulaire adapté à la situation</li> <li>- Rendre compte de l'activité</li> <li>- Informer le personnel de salle (techniques de cuisson, choix de produits...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiche technique</li> <li>- Bon de sortie d'économat</li> <li>- Fiche de stock</li> <li>- Outil informatique</li> <li>- Logiciel professionnel</li> <li>- Fiche client personnalisée</li> <li>- Mercuriale</li> <li>- Organigramme des services</li> <li>- Support de vente</li> <li>- Intranet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les documents sont correctement rédigés (fond et forme) ou complétés.</li> <li>- Les messages sont transmis à la personne concernée.</li> <li>- Le vocabulaire et le registre sont adaptés.</li> </ul>
<b>C5.2 – externe</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participer à l'élaboration des supports et construction de l'argumentaire de vente valorisant la cuisine allégée.</li> <li>- Communiquer oralement avec le client en français ou en langue étrangère.</li> <li>- Orienter les choix du client par rapport à ses goûts et besoins.</li> <li>- Conseiller le client (techniques de cuisson, choix de produits...).</li> <li>- Communiquer avec les partenaires extérieurs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Outil informatique, logiciel</li> <li>- Matériel audiovisuel (appareil photo, caméra...)</li> <li>- Internet.</li> <li>- Support de vente adapté.</li> <li>- Fiche technique.</li> <li>- Fiche liaison élaborée par le(la) diététicien(ne).</li> <li>- Fiche produit.</li> <li>- Publication et presse professionnelles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le vocabulaire et l'attitude sont adaptés à la situation.</li> <li>- La valorisation de la cuisine allégée est mise en œuvre à tous les stades de la communication.</li> <li>- La demande du client est prise en compte et adaptée à ses goûts.</li> </ul>

## **Savoirs associés**

### **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 et en langue étrangère
- 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

## S1 – technologie

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

Connaissances	Limites des connaissances
<b>S1.1 Historique de la cuisine allégée</b>	
	Repérage des apports de la thalassothérapie et du thermalisme
<b>S1.2 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 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'algues utilisables (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 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. Techniques spécifiques de préparation en cuisine</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Décocction, 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 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 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 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>

## S2 – sciences appliquées

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 Biologie végétale</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Algues</li> <li>- Champignons</li> <li>- Plantes</li> <li>- Légumes</li> <li>- Fleurs</li> <li>- Fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Classification des végétaux</li> <li>- Identification des différentes parties d'un végétal</li> <li>- Exemples de végétaux de chaque catégorie utilisés en cuisine allégée</li> </ul>
<b>S2.2 Produits de la mer (algues, coquillages, poissons)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mode d'alimentation</li> <li>- Contamination</li> <li>- Réglementation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Effets des modes d'alimentation des produits de la mer sur l'homme</li> <li>- Énoncé de la réglementation en vigueur</li> </ul>
<b>S2.3 Phénomènes physico-chimiques</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Influence du pH</li> <li>- Oxydation</li> <li>- Oxydoréduction</li> <li>- Coction</li> <li>- Osmose</li> <li>- Émulsion</li> <li>- Déshydratation/Réhydratation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Énoncé des principes qui régissent ces phénomènes</li> <li>- Illustration par des exemples d'application en cuisine allégée</li> </ul>
<b>S2.4 Métabolisme de la digestion</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Glucides</li> <li>- Lipides</li> <li>- Protides</li> <li>- Cellulose</li> <li>- Vitamines</li> <li>- Sels minéraux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dégradation et devenir des molécules.</li> <li>- Repérage des lieux et des modes de dégradation</li> <li>- Identification des apports.</li> <li>- Explicitation du rôle de ces apports.</li> </ul>
<b>S2.5 Physiologie du goût</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anatomie</li> <li>- Perception gustative</li> <li>- Saveurs</li> <li>- Rôle de l'odorat dans la perception gustative</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identification du circuit de la perception gustative</li> <li>- Identification des différents paramètres composant le goût</li> </ul>
<b>S2.6 Eaux de boisson</b>	
Caractéristiques des : <ul style="list-style-type: none"> <li>- eaux de sources ;</li> <li>- eaux minérales ;</li> <li>- eaux thermales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Repérage des apports des eaux à partir des étiquettes</li> <li>- Réglementations française et européenne</li> </ul>
<b>S2.7 Vins</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alcool</li> <li>- Effets sur la santé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calcul de l'apport calorique d'un verre de vin selon sa teneur en alcool</li> <li>- Désignation de quelques effets bénéfiques d'une consommation mesurée de certains vins</li> </ul>

Connaissances	Limites des connaissances
<b>S2.8 Analyse critique de menus adaptés à des situations particulières</b>	
<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>
<b>S2.9 Actualités</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Étude de l'évolution des comportements alimentaires (SUVIMAX<sup>1</sup>, Obépi<sup>2</sup>, INCA<sup>3</sup>...)</li> <li>- Recommandations de consommation</li> <li>- Veille réglementaire</li> </ul>	<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> </ul>

### S3 – communication

Connaissances	Limites des connaissances
<b>S3.1 La communication professionnelle orale en français et en langue étrangère</b>	
<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 La communication professionnelle écrite en français et en langue étrangère</b>	
<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</li> </ul>
<b>S3.3 L'image</b>	
<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>

1 Supplémentation en vitamines et minéraux antioxydants.

2 Étude sur l'obésité et le surpoids en France.

3 Individuelle nationale sur les consommations alimentaires.

Connaissances	Limites des connaissances
<b>S3.4 L'information</b>	
<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>

## S4 – art du dressage des mets

Connaissances	Limites des connaissances
<b>S4.1. Couleurs et valeurs</b>	
<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 Volume</b>	
Lumière et trait	<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 Composition</b>	
Principes	<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 Stylique des supports de dressage</b>	
Historique et évolution	<ul style="list-style-type: none"> <li>Repérage des tendances actuelles appliquées aux différents supports de dressage</li> </ul>
<b>S4.5 Image et outil d'aide à la présentation</b>	
<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>

# Unités constitutives de la mention complémentaire Art de la cuisine allégée

Compétences du référentiel de certification		Unité 1 Organisation et production culinaire	Unité 2 Étude d'une situation professionnelle	Unité 3 Activités en milieu professionnel et communication
<b>Compétences professionnelles</b>				
<b>C1</b>	<b>Organiser en vue de la production</b>			
<b>C2</b>	<b>Réaliser la production</b>			
C2.1	Réaliser les préparations préliminaires spécifiques			
C2.2	Réaliser les cuissons spécifiques			
C2.3	Réaliser les appareils, fonds et sauces			
C2.4	Réaliser les pâtisseries et desserts allégés			
<b>C3</b>	<b>Contrôler</b>			
C3.1	Contrôler avant la réalisation			
C3.2	Contrôler pendant la production			
C3.3	Contrôler la distribution et l'envoi			
<b>C4</b>	<b>Tester en vue de l'innovation en cuisine allégée</b>			
<b>C5</b>	<b>Communiquer</b>			
C5.1	Communiquer à l'interne			
C5.2	Communiquer à l'externe			
<b>Savoirs associés</b>				
<b>S1</b>	<b>Technologie</b>			
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			
<b>S2</b>	<b>Sciences appliquées</b>			
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 boissons			
S2.7	Vins			
S2.8	Analyse critique de menus adaptés à des situations particulières			
S2.9	Actualités			

<b>Compétences du référentiel de certification</b>		<b>Unité 1</b> Organisation et production culinaire	<b>Unité 2</b> Étude d'une situation professionnelle	<b>Unité 3</b> Activités en milieu professionnel et communication
<b>S3</b>	<b>Communication</b>			
S3.1	La communication professionnelle orale en français et en langue étrangère			
S3.2	La communication professionnelle écrite en français et en langue étrangère			
S3.3	L'image			
S3.4	L'information			
<b>S4</b>	<b>Art du dressage des mets</b>			
S4.1	Couleurs et valeurs			
S4.2	Volume			
S4.3	Composition			
S4.4	Stylique des supports de dressage			
S4.5	Image et outils d'aide à la présentation			



## **ANNEXE II**

### **Période de formation en milieu professionnel**

# Formation en milieu professionnel

## Objectifs

Les périodes de formation en milieu professionnel se déroulent dans les établissements offrant des prestations de cuisine allégée et relevant :

- de la thalassothérapie ;
- du thermalisme ;
- de la remise en forme, balnéothérapie, spa ;
- des services de restauration collective.

En milieu professionnel, le candidat devra acquérir de nouveaux savoir-faire, mettre en œuvre ses compétences en les adaptant au contexte professionnel. Il sera amené à prouver sa capacité à s'intégrer à une équipe et à réaliser des tâches sous la responsabilité du tuteur.

L'équipe pédagogique veille à assurer la complémentarité des savoirs et des savoir-faire entre le centre de formation et l'entreprise d'accueil.

Chaque période donnera lieu à un bilan individuel établi conjointement par le tuteur et un ou des membres de l'équipe pédagogique.

## Organisation

Toute l'équipe pédagogique est concernée par les périodes de formation en milieu professionnel. Sous la responsabilité des enseignants, les élèves peuvent contribuer à la recherche des entreprises d'accueil (circulaire n° 2000-095 du 26 juin 2000 relative à l'encadrement des périodes en entreprise. BO n° 25 du 29 juin 2000).

## Voie scolaire

La durée de la formation en milieu professionnel est de **15 semaines** fractionnées en trois périodes de cinq semaines. Deux de ces périodes se déroulent dans deux secteurs différents. Les trois périodes ont lieu dans des établissements pratiquant la cuisine allégée. Les objectifs seront définis par période et par candidat, ils donnent lieu à l'établissement de l'annexe pédagogique.

Le choix des dates est laissé à l'initiative du centre de formation en concertation avec les entreprises concernées.

L'organisation de la période de formation doit faire l'objet obligatoirement d'une convention entre le chef de l'entreprise accueillant l'élève et le chef de l'établissement scolaire où ce dernier est scolarisé, conformément à la convention type définie par la note de service n° 96-241 du 15 octobre 1996 modifiée par la note de service DESCO A7 n° 259 du 13 juillet 2001.

Le candidat constitue un dossier conformément à la définition de l'épreuve E3.

Les attestations de stage permettent de vérifier la conformité réglementaire de la formation en milieu professionnel (durée, secteur d'activité).

Un candidat qui n'aurait pas présenté ces pièces ne pourra pas se présenter à l'épreuve E3 (évaluation de l'activité professionnelle) et la note 0 sera attribuée à l'épreuve.

Le recteur fixe la date à laquelle le dossier doit être remis au service chargé de l'organisation de l'examen.

## Voie de l'apprentissage

La formation se déroule en milieu professionnel et dans un centre de formation d'apprentis. Elle fait l'objet d'un contrat conclu entre l'apprenti et son employeur conformément aux dispositions du code du travail.

La durée de la formation en milieu professionnel est équivalente à la durée du temps passé en entreprise dans le cadre du contrat d'apprentissage.

L'équipe pédagogique du centre de formation d'apprentis présente aux maîtres d'apprentissage les objectifs de la formation et définit les modalités de suivi.

Au terme des périodes de formation, l'apprenti constitue un dossier conformément à la définition de l'épreuve E3.

## **Voie de la formation professionnelle continue**

### **Candidat en situation de première formation ou de reconversion**

La durée de la formation en milieu professionnel s'ajoute aux durées de formation dispensées dans le cadre de la formation continue.

Au terme de sa formation, le candidat constitue un dossier conformément aux dispositions prévues pour les candidats scolaires (cf. supra).

### **Candidat en situation de perfectionnement**

Le certificat de stage est remplacé par un ou plusieurs certificats de travail attestant que l'intéressé a été occupé dans des activités relevant du secteur de la cuisine en qualité de salarié à temps plein, pendant six mois au moins au cours de l'année précédant l'examen ou à temps partiel pendant un an au cours des deux années précédant l'examen.

Le candidat rédige un rapport sur ses activités dans le même esprit qui préside à l'élaboration du dossier pour les autres candidats.

Les modalités de constitution et de remise de ce dossier sont identiques à celles des candidats scolaires, apprentis et issus de la formation professionnelle continue visés au paragraphe « Candidat en situation de première formation ou de reconversion ».

### **Candidat qui se présente au titre de trois années d'expérience professionnelle**

Ce candidat constitue un dossier conformément aux dispositions prévues pour les candidats de la formation professionnelle continue en situation de perfectionnement (cf. supra, paragraphe « Candidat en situation de perfectionnement »).

### **Candidat positionné**

Pour le candidat en situation de positionnement, cette durée ne peut être inférieure à :

- 8 semaines pour les candidats issus de la voie scolaire ;
- 7 semaines pour les candidats issus de la voie de la formation professionnelle continue.

(Positionnement prononcé dans les mêmes conditions que celles définies par l'arrêté du 9 mai 1995 relatif au positionnement en vue de la préparation au baccalauréat professionnel, brevet professionnel et brevet de technicien supérieur).



## **ANNEXE III**

### **Règlement d'examen**

## Règlement d'examen

<b>Mention complémentaire</b>  <b>Art de la cuisine allégée</b>			<b>Scolaires</b> (établissements publics et privés sous contrat)  <b>Apprentis</b> (CFA et sections d'apprentissage habilités*)  <b>Formation          professionnelle          continue</b> (établissements publics)		<b>Autres candidats</b>	
Épreuves	Unités	Coef.	Mode	Durée	Mode	Durée
E1 – Organisation et production culinaire	U1	5	CCF		Ponctuel écrit pratique et oral	5 h
E2 – Étude d'une situation professionnelle	U2	3	Ponctuel écrit	2 h 30	Ponctuel écrit	2 h 30
E3 – Activités en milieu professionnel et communication	U3	2	CCF	-	Ponctuel oral	15 min

CCF : contrôle en cours de formation.

\* L'habilitation est prononcée conformément aux dispositions de l'arrêté du 9 mai 1995 relatif aux conditions d'habilitation pour le contrôle en cours de formation au baccalauréat professionnel, BP et BTS (BOEN du 8/6/95).

## **ANNEXE IV**

### **Définition des épreuves**

# Définition des épreuves

## E1/U1– organisation et production culinaire

Coefficient 5

### Objectif et contenu de l'épreuve

L'épreuve a pour but de vérifier que le candidat est capable d'assurer une production culinaire en cuisine allégée en fonction des consignes et contraintes fixées (techniques imposées, équilibre alimentaire respecté). Elle permet aussi d'appliquer les principes des arts du dressage et d'évaluer la capacité du candidat à utiliser une langue étrangère dans un contexte professionnel.

L'épreuve prend appui sur les compétences C1, C2, C3, C4, C5, et les savoirs associés S1.2 à S1.8 ; S2.1, S2.2, S2.3, S2.5, S2.7, S2.8 ; S3.1 à S3.3 ; S4

### Critères d'évaluation

Le candidat est évalué sur son aptitude à :

- concevoir une fiche technique ;
- appliquer les principes liés à la cuisine allégée ;
- vérifier le respect de l'équilibre alimentaire ;
- organiser son travail ;
- produire en respectant les principes de la cuisine allégée ;
- réaliser des productions commercialisables ;
- dresser harmonieusement les préparations et commenter ses choix ;
- respecter les principes de composition des couleurs et des valeurs ;
- proposer une analyse critique et des améliorations du support photographique ;
- respecter les contraintes horaires de production ;
- adapter la communication orale, en langue vivante étrangère, à la situation professionnelle.

### Modes d'évaluation

Épreuve ponctuelle pratique d'une durée de 5 heures

L'évaluation se fait en deux phases.

*Première phase – organisation et production culinaire (durée :4 h 30 ; notation sur 17 points)*

– Partie écrite (durée : 1 h 30 ; notation sur 5 points)

Le candidat disposera de :

- fiche n° 1 : une fiche technique de fabrication fournie (un plat imposé) ;
- fiche n° 2 : une fiche technique de fabrication fournie. Le plat ne sera pas produit. Cette fiche a pour but de permettre la réalisation d'un menu équilibré ;
- fiche n° 3 : une fiche technique de fabrication à rédiger (avec croquis coloré) à partir d'un panier permettant de réaliser un plat pour quatre personnes (conception libre) ;
- fiche n° 4 : une fiche d'organisation chronologique des tâches à compléter.

À partir des documents fournis (fiches n° 1 et 2), le candidat élabore la fiche technique de fabrication (fiche n° 3) en tenant compte du plat imposé et de l'équilibre alimentaire.

Il complète également la fiche d'organisation (fiche n° 4).

– Partie production (durée : 3 heures, envoi et prise de photo inclus ; et notation sur 12 points)



Le candidat produit le plat imposé (fiche n° 1) et le plat de conception libre (fiche n° 3).

Chaque plat est dressé en portion individuelle.

Le plat de conception libre est photographié par le candidat. L'appareil photo est fourni par le centre d'examen.

La commission d'interrogation est composée d'un professeur et d'un professionnel spécialisés dans la cuisine allégée.

*Deuxième phase – art du dressage et communication en langue étrangère (durée : 30 min ; notation sur 3 points)*

À partir de l'image transférée sur l'ordinateur par le professeur d'arts appliqués et de la fiche technique n° 3, le candidat vérifie la qualité de sa photographie, procède à une analyse critique et propose des améliorations.

À partir de la photo et de la fiche technique n° 3 (conception libre), le candidat s'exprime en langue vivante étrangère dans un contexte professionnel.

La commission d'interrogation est composée d'un professeur d'arts appliqués et d'un professeur de langue étrangère.

### Contrôle en cours de formation

Deux situations d'évaluation en centre de formation sont réalisées durant des séances de travaux pratiques :

– **situation n° 1** : fabrication d'un plat imposé en pâtisserie allégée ou dessert allégé (durée maximum : 2 h 30) :

– **situation n° 2** : évaluation en 2 phases :

*Première phase – organisation et production culinaire (durée : 4 h 30 ; notation sur 17 points)*

– Partie écrite (durée : 1 h 30 ; notation sur 5 points)

Le candidat disposera de :

- fiche n° 1 : une fiche technique de fabrication fournie (un plat imposé) ;
- fiche n° 2 : une fiche technique de fabrication fournie. Le plat ne sera pas produit. Cette fiche a pour but de permettre la réalisation d'un menu équilibré ;
- fiche n° 3 : une fiche technique de fabrication à rédiger (avec croquis coloré) à partir d'un panier permettant de réaliser un plat pour 4 personnes (conception libre) ;
- fiche n° 4 : une fiche d'organisation chronologique des tâches à compléter.

À partir des documents fournis (fiches n° 1 et 2), le candidat élabore la fiche technique de fabrication (fiche n° 3) en tenant compte du plat imposé et de l'équilibre alimentaire.

Il complète également la fiche d'organisation (fiche n° 4).

– Partie production (durée : 3 h, envoi et prise de photo inclus ; notation sur 12 points)

Le candidat produit le plat imposé (fiche n° 1) et le plat de conception libre (fiche n° 3).

Chaque plat est dressé en portion individuelle.

Le plat de conception libre est photographié par le candidat. L'appareil photo est fourni par le centre de formation.

*Deuxième phase – art du dressage et communication en langue étrangère (durée : 30 min ; notation sur 3 points)*

À partir de l'image transférée sur l'ordinateur par le professeur d'arts appliqués et de la fiche technique n° 3, le candidat vérifie la qualité de sa photographie, procède à une analyse critique et propose des améliorations.

À partir de la photo et de la fiche technique n° 3 (conception libre), le candidat s'exprime en langue vivante étrangère dans un contexte professionnel.

Les enseignants concernés (cuisine, arts appliqués, langue étrangère) et un professionnel proposent une note.

L'inspecteur de l'Éducation nationale de la spécialité veille au bon déroulement des évaluations organisées sous la responsabilité du chef de centre.

## **E2/U2 – étude d'une situation professionnelle**

Coefficient 3

### **Objectif et contenu de l'épreuve**

À partir d'une situation professionnelle, l'épreuve permet d'évaluer les savoirs associés relatifs à la technologie et aux sciences appliquées.

L'épreuve prend appui sur les compétences C5.1, C5.2, et les savoirs associés S1 (S1.1 à S1.6, S1.8) ; S2 (S2.1 à S2.9) ; S3.2, S3.4.

### **Critères d'évaluation**

Le candidat est évalué sur son aptitude à :

- analyser des données ;
- restituer des connaissances ;
- proposer des solutions ;
- justifier des choix.

### **Modes d'évaluation**

Épreuve ponctuelle écrite (durée : 2 h 30)

À partir des différents aspects d'une même situation professionnelle illustrée à l'aide d'une documentation synthétique, l'épreuve comporte plusieurs questions relatives aux deux parties suivantes :

- Technologie (11 points)
- Sciences appliquées (9 points)

*N.B. : Une question concernant l'analyse critique de menus adaptés à des situations particulières est obligatoire.*

La commission de correction de l'épreuve est composée d'un enseignant de technique culinaire et d'un enseignant de sciences appliquées.

## **E3/U3 – activités en milieu professionnel et communication**

Coefficient 2

### **Objectif et contenu de l'épreuve**

L'épreuve permet d'évaluer le candidat sur les capacités et les compétences mises en œuvre en milieu professionnel, sur son aptitude à présenter une situation professionnelle vécue à partir de l'utilisation de produits et techniques spécifiques.

Cette épreuve prend appui sur les acquis professionnels et le dossier constitué et présenté par le candidat. Ce dossier comprend quatre fiches (menu, recette, technique, produit) dont le descriptif est présenté ci-dessous.

À partir de ce dossier, l'épreuve permet d'apprécier la pertinence et la justification du choix du menu, des produits et techniques utilisés. La qualité des supports écrits et la présentation orale sont également évaluées.

L'épreuve prend appui sur les compétences C4, C5, et les savoirs associés suivants S1.1 à S1.6, S1.8 ; S2.1, S2.2, S2.3, S2.5, S2.6, S2.7, S2.8, S2.9 ; S3.1 à S3.4.

### **Critères d'évaluation**

Le candidat est évalué sur son aptitude à :

- présenter des documents professionnels ;
- composer un menu équilibré ;
- justifier et développer ses choix de menu, technique et produit ;
- répondre aux questions avec précision en utilisant un vocabulaire professionnel ;
- s'adapter au contexte professionnel.

### **Modes d'évaluation**

**Épreuve ponctuelle orale** (durée : 15 min)

*Exposé (durée maximum : 5 min)*

Le candidat présente son expérience professionnelle en cuisine allégée et succinctement le contenu d'une ou plusieurs fiches du dossier.

*Entretien (durée maximum : 10 min)*

Le candidat est interrogé sur le dossier et l'exposé, il doit pouvoir justifier ses choix.

La commission d'interrogation est composée d'un enseignant et d'un professionnel spécialisés en cuisine allégée.

**Le dossier du candidat**, élaboré avec l'outil informatique, comporte quatre fiches.

Les fiches n° 2, 3 et 4 sont établies en cohérence avec la fiche n° 1 :

- fiche n° 1 : présentation d'un menu équilibré sur le plan nutritionnel (entrée, plat, dessert).
- fiche n° 2 : rédaction d'une fiche technique de fabrication (une des trois recettes du menu).
- fiche n° 3 : développement d'une des techniques spécifiques présentées dans la fiche n° 2.

Cette fiche met en évidence les avantages et les contraintes de la technique retenue pour la préparation ou la cuisson. Elle permet de justifier les choix.

- fiche n° 4 : présentation d'un produit utilisé dans la fiche n° 2 (caractéristiques, valeur nutritionnelle et intérêt culinaire).

### **Contrôle en cours de formation**

L'évaluation prend en compte deux éléments.

*Partie orale (12 points)*

Le candidat présente oralement le dossier qu'il a constitué à l'occasion des périodes en milieu professionnel. Il doit être capable de justifier ses choix.

La forme du dossier est identique à celle de l'épreuve ponctuelle.

Le ou les enseignants de techniques culinaires concernés et un professionnel proposent une note.

*Partie formation en milieu professionnel (8 points)*

Deux des trois périodes sont évaluées. L'évaluation de la formation en milieu professionnel s'appuie sur des situations professionnelles et sur des critères répondant aux exigences du référentiel et

explicités dans un document remis à l'entreprise par le centre de formation. La synthèse est faite par le formateur de l'entreprise d'accueil et un membre de l'équipe pédagogique.

L'équipe pédagogique responsable du contrôle en cours de formation mettra à la disposition du jury final le dossier du candidat et les pièces justificatives y afférent et propose une note.

L'inspecteur de l'Éducation nationale de la spécialité veille au bon déroulement des évaluations organisées sous la responsabilité du chef de centre.