



Techniques de préparation des repas (1) : la préparation des repas et des collations

RÉFÉRENTIEL

2.2 et 2.3

- ▶ Justifier les intérêts des collations dans des situations données (pour une personne donnée).
- ▶ Présenter les critères de qualité de la préparation.
- ▶ Justifier les précautions à prendre pour conserver la valeur nutritionnelle et organoleptique des aliments.
- ▶ Énoncer et justifier les règles d'hygiène, de sécurité et d'économie mises en œuvre lors des techniques de préparation, de maintien et de remise en température.
- ▶ Justifier l'organisation du travail.
- ▶ Justifier le choix du matériel et des produits.

COMPÉTENCES

- ▶ Préparer diverses collations pour des personnes âgées et des enfants en respectant les critères de qualité.
- ▶ Respecter les règles d'hygiène pour le personnel, les locaux et les équipements.
- ▶ Respecter les principes de l'ergonomie et de l'économie.
- ▶ Respecter la démarche de travail et l'organisation du poste du travail.
- ▶ Réaliser diverses préparations dans une situation donnée et pour une personne donnée.
- ▶ Respecter les protocoles. Choisir les matériels et les produits adaptés et apprécier les critères de qualité de leur préparation.

THÈME 1 La préparation d'une compote de pommes

SITUATION 1 Oriane organise un atelier « préparation d'une compote de pommes »

Fiche recette



La compote de pommes¹

Matériel

- Couteau d'office
- Cuillère à soupe et en bois
- Saladier, passoire, assiette
- Casserole
- Verre mesureur
- Mixeur ou fourchette

Ingrédients

- Pommes : Gala, Golden
- Sucre (1 cuillère à café par pomme)
- Parfum : citron

Quantités (pour 4 personnes)

- Pommes (Gala, Golden) 1 000 g
- Sucre 100 g
- Vanille liquide 1 cuillère à soupe
- Eau 1 dl

1. in *Guide de l'alimentation* - J. Gassier et Ch. Daelman - Editions Masson - 2011.

Technique

- Préparer le matériel et les denrées.
- Laver les pommes.
- Éplucher les pommes.
- Les couper en quartiers.
- Mettre les quartiers dans la casserole en ajoutant l'eau, le sucre et la vanille.
- Faire cuire doucement à couvert (cuisson à l'étouffée) en remuant de temps en temps.
- Passer au mixeur ou écraser à la fourchette.
- Présenter en saladier ou ramequins.

Temps de cuisson

Prévoir environ 20 minutes. Sucrez (si nécessaire) toujours en fin de cuisson.

Conseils

Mixer ou écraser à la fourchette selon la consistance désirée.

Oriane effectue sa PFMP dans une maison de retraite. Sa tutrice lui demande d'organiser un atelier « préparation d'une compote de pommes » pour les personnes volontaires. Accompagnée de deux résidents, elle se rend au marché pour acheter des pommes. Avant de commencer l'activité, elle explique aux participants les différentes étapes qu'ils vont successivement devoir effectuer.



La compote de pommes

1. Lister les ingrédients qu'Oriane peut utiliser pour confectionner la compote de pommes.
2. Énumérer et définir les différentes étapes de la préparation de la compote de pommes.
3. Lister le matériel qu'Oriane a utilisé.
4. Proposer différents critères à respecter pour réussir la compote de pommes.
5. Expliquer l'intérêt nutritionnel de la compote de pommes.
6. Expliquer l'intérêt de cette collation pour les personnes âgées.

THÈME 2 La préparation d'un goûter à partir de produits semi-préparés

SITUATION 2 Charlotte prépare un goûter d'anniversaire pour les résidents d'une maison de retraite



Charlotte effectue sa PFMP dans une maison de retraite. Cette semaine, quatre résidents fêtent leur anniversaire. Charlotte propose à sa tutrice d'organiser un atelier « cuisine » pour préparer un goûter pour les 16 résidents de l'étage.

Au menu : gâteau au chocolat et crème pâtissière, avec jus de fruits et boissons chaudes.

Pour faciliter la tâche aux résidents lors de l'atelier, elle choisit d'utiliser des produits semi-préparés.

PRÉPARATION FONDANT AU CHOCOLAT
8 PARTS 320G
 FACILE ET RAPIDE À PRÉPARER

TOUT LE CONTRAIRE D'UN DUR À CUIRE

CONSEILS DE PRÉPARATION :

Ingrédients à ajouter : 100 g de beurre et 3 œufs.

- 1 - Préchauffer le four 10 minutes à 210°C (thermostat 7).
- 2 - Beurrer le fond et les parois d'un moule anti-adhésif à bord haut, de 23 à 24 cm de diamètre.
- 3 - Verser le contenu du sachet dans un saladier et y incorporer 100 g de beurre fondu et 3 œufs.
- 4 - Mélanger la préparation à l'aide d'un fouet à main ou d'une cuillère pendant 1 à 2 minutes.
- 5 - Verser la préparation dans le moule et enfourner à 210°C.
- 6 - Laisser cuire pendant 12 minutes à mi-hauteur (en fin de cuisson, en piquant une lame au milieu du gâteau, elle doit ressortir avec des traces de chocolat coulant).
- 7 - Laisser refroidir avant de servir. Le fondant se déguste coulant, avec une cuillère et peut être accompagné d'une glace à la vanille, d'un nappage de crème anglaise ou d'un coulis de framboise.

alsa Crème Pâtissière Onctueuse

la recette

Prévoir 1/2L de lait bouillant pour 1 sachet
 Préparation : 5 min Au réfrigérateur : 30 min

- 1 Portez à ébullition 1/2 litre de lait dans une casserole. Lorsque le lait bout fortement, retirez la casserole du feu. Afin que la crème épaisse, il est indispensable que le lait soit bouillant lorsque vous versez le contenu du sachet.
- 2 Versez immédiatement le contenu du sachet dans le lait bouillant, et remuez à l'aide d'un fouet à main pour obtenir une crème lisse et épaisse.
- 3 Versez la crème dans un saladier et laissez-la à l'air libre jusqu'à complet refroidissement. Pendant ce temps, remuez la 3^e et 4^e fois pour éviter la formation d'une peau.
- 4 Couvrez le saladier avant de placer la crème au moins 30 min au réfrigérateur afin qu'elle épaississe. Au moment de l'utiliser, remuez la une dernière fois au fouet à main.

Préparez une délicieuse tarte aux fraises !

Recette pour 8 personnes :

- Préparez une pâte à tarte sucrée, beurrée et farinez un moule à tarte de 28 cm de diamètre.
- Déposez la crème et posez la pâte à la farinez.
- Faites cuire le fond de tarte 20 min. à 180°C (6) jusqu'à ce que les bords dorent légèrement.
- Pendant ce temps, lavez 1 kg de fraises et égouttez-les.
- Lorsque le fond de tarte est cuit, disposez le mélange 1/3 à l'air libre.
- Déposez généreusement votre fond de tarte d'1/2 L de Crème Pâtissière Onctueuse alsaa froide. Disposez les fraises sur la crème.

Retrouvez nos recettes et astuces sur www.alsa.fr

1. Relever les informations utiles à la préparation des gâteaux au chocolat figurant sur l'emballage.
2. Calculer les quantités d'ingrédients nécessaires pour préparer la crème pour 16 personnes sachant qu'un sachet est fait pour 4 personnes.
3. Indiquer le nombre de gâteaux au chocolat qu'il faut préparer et lister le matériel nécessaire à leur préparation, ainsi qu'à celle de la crème pâtissière.
4. Faire une proposition de dressage pour le gâteau et la crème pâtissière et énumérer le matériel requis.

1 Généralités

1. Le contexte de la préparation des repas et collections

- Dans les petites collectivités, le personnel peut être amené à préparer des repas et collations à destination du public accueilli.
- Une préparation des denrées est alors parfois nécessaire pour favoriser la cuisson ou améliorer la présentation ou les qualités gustatives des produits.
- La préparation des repas et de collations peut par ailleurs rentrer dans le cadre d'activités d'animation destinées à développer ou maintenir l'autonomie des usagers.

2. Les critères à respecter lors de la préparation des repas et des collations

L'hygiène

Elle vise à limiter les toxi-infections alimentaires et implique :

- le port de la tenue professionnelle ;
- un lavage des mains aussi souvent que nécessaire ;
- un bionettoyage du plan de travail préalable à l'activité à l'aide d'un détergent désinfectant alimentaire ;
- un nettoyage du plan de travail et du matériel aussi souvent que nécessaire ;
- une élimination rapide des déchets ;
- une organisation rationnelle du plan de travail.

Les principales règles d'hygiène

Règles d'hygiène	Mesures à prendre
Pour le personnel	<ul style="list-style-type: none"> – Porter une tenue professionnelle (blouse) propre et les cheveux attachés. – Porter des gants à usage unique. – Se laver régulièrement les mains. – Ne pas fumer dans le service.
Pour les locaux	<ul style="list-style-type: none"> – Laver et désinfecter le sol quotidiennement. – Respecter les règles du balayage humide. – Nettoyer et désinfecter très régulièrement les sanitaires. – Traiter le service par dératisation et désinsectisation.
Pour les équipements	<ul style="list-style-type: none"> – Maintenir les équipements en parfait état de propreté. – Ranger la vaisselle après nettoyage. – Désinfecter le matériel si nécessaire. – Laver et désinfecter les chariots et les plateaux avant leur rangement. – Évacuer les déchets dans des conteneurs hermétiques.

L'organisation du poste de travail

- Elle permet de respecter les règles d'hygiène et d'ergonomie.
- Pour les différentes opérations, la progression du travail s'effectue toujours dans le même sens afin de respecter le principe de la marche en avant : de gauche à droite pour les droitiers, de droite à gauche pour les gauchers.

La sécurité

Une attention particulière sera portée au moment du découpage des denrées (qui sera réalisé sur une planche à découper), et au moment de la cuisson.

L'ergonomie

Une bonne posture et une organisation rationnelle du plan de travail (qui évite les gestes inutiles) permettent de respecter les règles d'ergonomie.

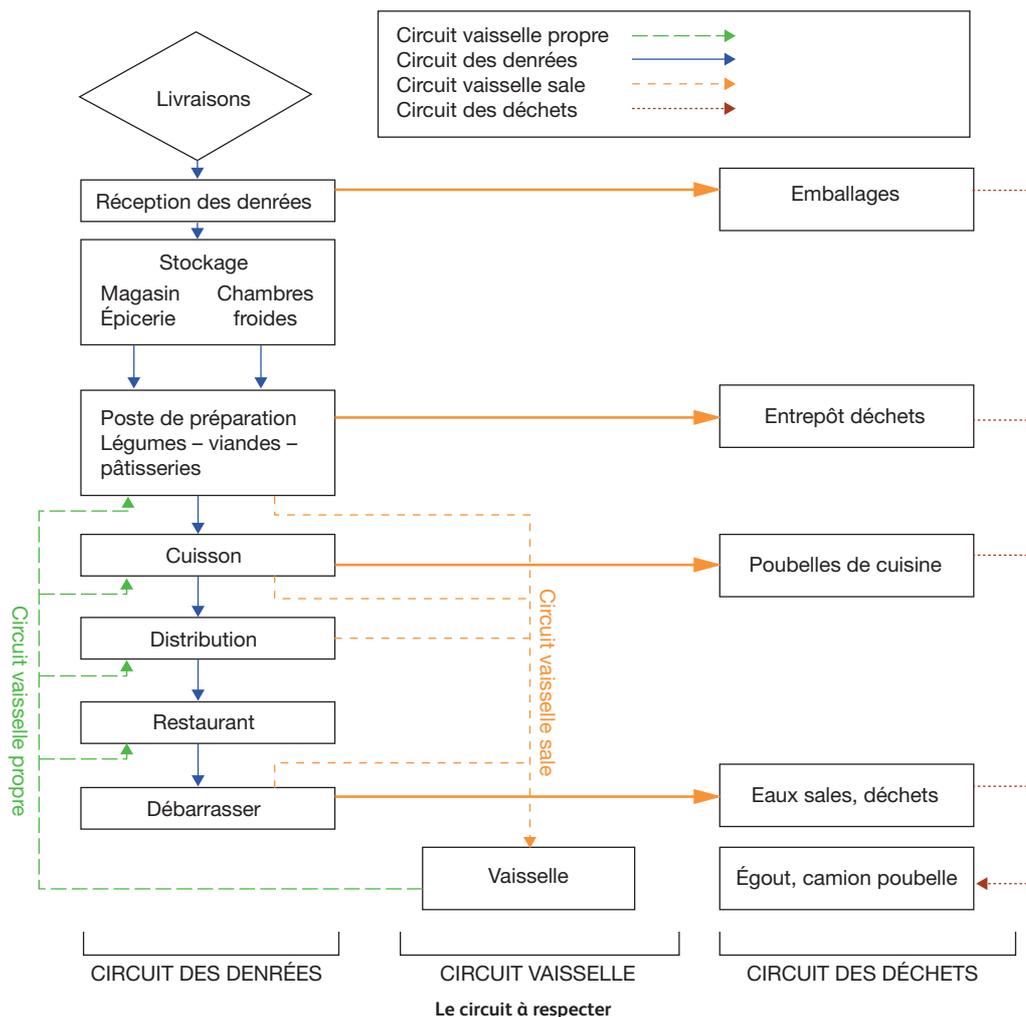
L'économie

Elle doit concerner à la fois le matériel utilisé (inventorier le matériel nécessaire avant de commencer l'opération), la quantité de denrées préparées (prévoir la quantité nécessaire et suf-

fisante) et le mode de préparation de ces denrées (ne pas gaspiller les aliments lors de leur préparation).

3. Le principe de la marche en avant

- La **marche en avant** a pour objectif d'éviter les contaminations des denrées alimentaires.
- Des produits bruts jusqu'aux produits consommables, les aliments sont transformés : nettoyés, découpés et cuisinés. Au fur et à mesure de la transformation, les « marchandises sales » (restes d'aliments provenant d'un épluchage ou d'un habillage, emballages, vaisselle sale...) risquent de souiller les « marchandises propres » (marchandises consommables, vaisselle propre).
- La marche en avant consiste donc à créer un circuit par lequel les « marchandises propres » ne doivent ni emprunter ni croiser le circuit que suivent les « marchandises sales », ni revenir en arrière, depuis la livraison des marchandises jusqu'à la consommation.



2 Préparation d'une salade de fruits

1. Les différentes opérations de la préparation des fruits

Le lavage

Définition

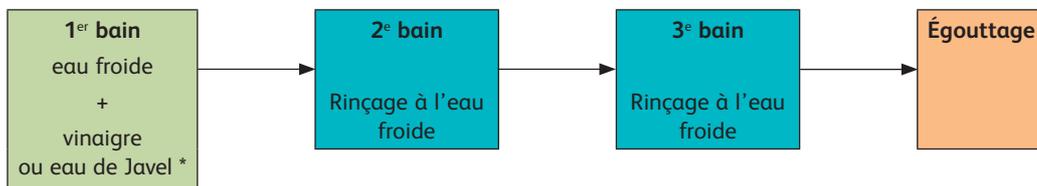
- Le **lavage** est l'action d'immerger des végétaux dans l'eau froide afin d'éliminer les impuretés (sable, insectes, terre, produits phytosanitaires) et de les rendre comestibles.



APPRENDRE

Le lavage est en général réalisé avant l'épluchage mais il existe des exceptions (poireaux, salade...).

- Il existe deux types de lavage :
 - le lavage à l'eau courante ;
 - le lavage par bains successifs.



* Ajouter 0,05 L de vinaigre par litre d'eau ou 2 ou 3 gouttes d'eau de Javel par litre d'eau.

→ **Remarque** : un bain prolongé dans l'eau peut entraîner une perte des vitamines.

Matériel

- Bassines
- Égouttoir
- Saladier

Mode opératoire

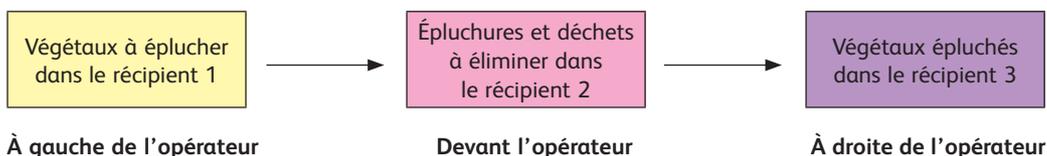
1. Remplir les bassines d'eau ou d'eau additionnée de vinaigre ou d'eau de Javel.
2. Tremper les aliments.
3. Les frotter.
4. Les égoutter.



L'épluchage

Définition

- **L'épluchage** est l'action de peler afin d'éliminer les parties non comestibles de l'aliment (peau, trognon, queue, feuille).
- Afin de respecter les règles d'économie, il est conseillé d'utiliser un couteau économe qui permet de réaliser de fines pelures.
- Afin de respecter les règles d'hygiène et d'ergonomie, l'organisation du poste d'épluchage s'effectue de gauche à droite (pour un droitier).



→ **Remarques** :

- Certains végétaux s'oxydent au contact de l'air. Il convient de les citronner pour éviter leur noircissement.
- Les épluchures doivent être rapidement éliminées.
- Les végétaux qui ne comportent pas de pelures (fruits rouges, abricots...) doivent être soigneusement lavés avant d'être consommés.

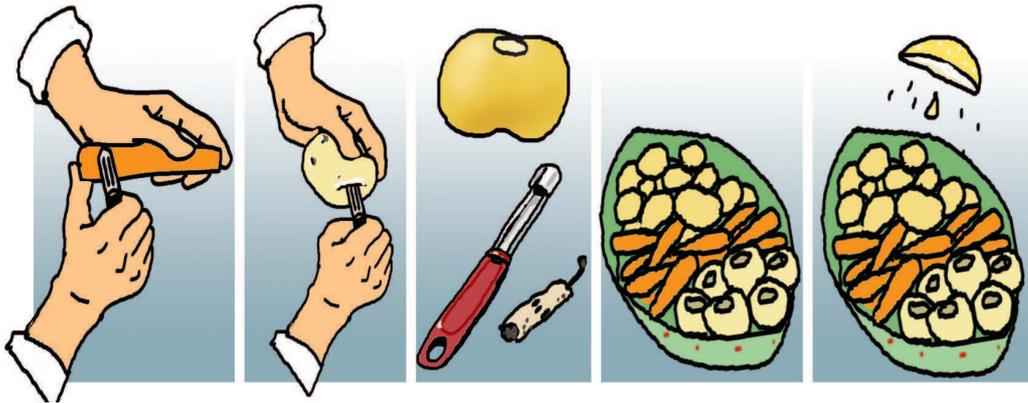
Matériel

- Couteau d'office
- Couteau économe

- Vide-pomme
- 3 récipients

Mode opératoire

1. Éplucher chaque végétal à l'aide de l'économe pour faire des pelures fines.
2. Enlever les parties abîmées avec la pointe du couteau.
3. Évider les fruits, si nécessaire, à l'aide du vide-pomme.
4. Poser les fruits et légumes dans le récipient prévu à cet effet.
5. Arroser d'un jus de citron les végétaux sensibles au noircissement.



Le taillage

Définition

- Le **taillage** est l'action de découper en morceaux réguliers et de différentes tailles et formes (tranches, rondelles, cubes...) afin d'améliorer l'esthétique de la présentation.
- Il est réalisé à l'aide d'un couteau d'office. Comme les deux autres opérations, le taillage s'effectue toujours dans le même sens :



Les différents taillages

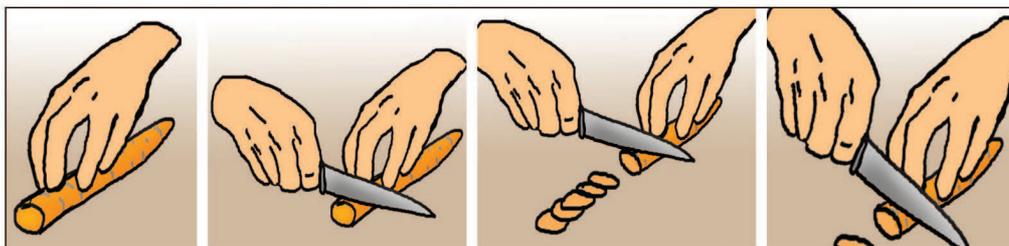
- Taillage mirepoix : cubes de 1 cm de côté (exemple : betteraves)
- Taillage macédoine : cubes de 0,5 cm de côté (exemple : macédoine de légumes)
- Taillage pont-neuf : bâtonnets de 1 x 1 x 6 cm (exemple : frites)
- Taillage pomme-allumette : bâtonnets de 0,5 x 0,5 x 6 cm (exemple : frites allumettes)
- Taillage julienne : bâtonnets de 0,2 x 0,2 x 6 cm (exemple : juliennes de légumes)

Matériel

- Planche à découper
- Couteau d'office
- Saladier

Mode opératoire

1. Maintenir le végétal de la main gauche du bout des doigts.
2. Couper avec la main droite à l'aide du couteau d'office. Le couteau est perpendiculaire à l'aliment.
3. Reculer ses doigts au fur et à mesure du taillage.
4. Utiliser le majeur comme régulateur de l'épaisseur du taillage.



2. Le protocole de préparation d'une salade de fruits pour 4 personnes

- ① Revêtir la tenue professionnelle
 - Adopter une tenue professionnelle propre, repassée et complète.
 - Enlever tous les bijoux et le vernis sur les ongles.
 - Attacher ses cheveux.
- ② Assurer l'hygiène des mains

Se laver les mains et utiliser des gants à usage unique.
- ③ Effectuer le bionettoyage du plan de travail et rincer si nécessaire
 - Matériel = lavette
 - Produit = détergent désinfectant à usage alimentaire



④ Préparer le matériel et les denrées

Matériel	Quantité	Denrées	Quantité
Couteau d'office	1	Pomme	1
Couteau économe	1	Poire	1
Cuillère à soupe	1	Orange	1
Cuillères à café	4	Banane	1
Saladier	1	Jus de citron	½
Récipients	3	Sucre en poudre	100 g
Ramequins	4		
Presse citron	1		
Vide-pommes	1		
Verre doseur	1		
Torchons	2		

⑤ Réaliser la salade de fruits en suivant le mode opératoire

1. Laver les fruits à l'eau claire.
2. Éplucher les fruits.
3. Tailler la banane en rondelles et les pomme, poire et orange en dés.

4. Les mélanger dans le saladier.
5. Arroser les fruits avec le jus de citron pour éviter l'oxydation.
6. Faire un sirop avec le sucre : verser les 100 g de sucre dans 100 mL d'eau pour un sirop concentré (ou 25 g de sucre dans 100 mL d'eau pour un sirop léger).
7. Faire chauffer le sucre et l'eau jusqu'à ce que le sucre soit bien fondu.
8. Verser le sirop sur les fruits.
9. Bien mélanger.
10. Dresser dans les ramequins.
11. Réserver au frais.



⑥ Vérifier la qualité du travail

Goûter la préparation.

⑦ Entretien et ranger le matériel et les produits

- Laver la vaisselle avec un détergent à l'aide d'une lavette et d'un tampon abrasif.
- Égoutter et essuyer à l'aide d'un torchon.
- Ranger la vaisselle.
- Jeter la poubelle.

⑧ Nettoyer le plan de travail

⑨ Assurer à nouveau l'hygiène des mains

CE QU'ON ATTEND DU PROFESSIONNEL

Le professionnel doit :

- ▶ réaliser la salade de fruits en respectant le mode opératoire ;
- ▶ respecter les règles d'hygiène et de sécurité ;
- ▶ s'assurer de la propreté de la tenue professionnelle ;
- ▶ veiller à attacher ses cheveux (ou utiliser une charlotte) ;
- ▶ porter des gants à usage unique ;
- ▶ assurer l'hygiène quotidienne des locaux :
 - laver et désinfecter le sol,
 - nettoyer les plans de travail et les équipements.
- ▶ refuser l'accès des visiteurs sans la tenue conforme ;
- ▶ s'équiper correctement en cas d'infection respiratoire (utiliser un masque) ;
- ▶ respecter les principes de l'ergonomie et de l'économie ;
- ▶ faire les transmissions auprès du responsable et/ou de l'équipe.

3 La préparation des crêpes

1. La pâte à crêpes

- La pâte à crêpes est une pâte molle et fluide obtenue à partir d'un mélange d'ingrédients.
- Elle est ensuite versée en couche mince dans une poêle pour être cuite.
- Des garnitures peuvent y être ajoutées au moment de la consommation.



2. Protocole pour la confection d'une vingtaine de crêpes

- ① Revêtir la tenue professionnelle
- ② Assurer l'hygiène des mains
- ③ Effectuer le bionettoyage du plan de travail et rincer si nécessaire
- ④ Préparer le matériel et les denrées

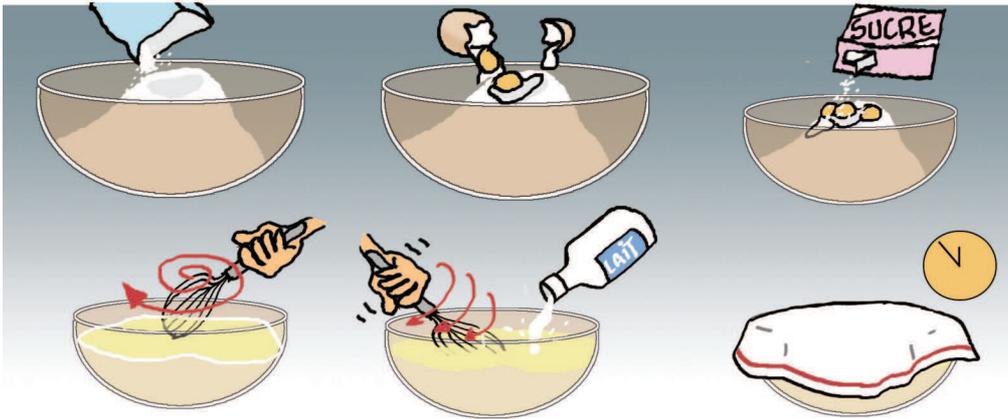
Matériel	Quantité	Denrées	Quantité
Saladier	1	Œufs	3
Verre mesureur	1	Lait	50 cL
Fouet	1	Farine	250 g
Louche	1	Sucre en poudre (facultatif)	1 cuil. à soupe
Crêpière	1		
Spatule	1	Parfum (facultatif) : vanille, eau de fleur d'oranger, alcool,	
Assiette de présentation	1	zeste d'agrumes	
Torchons	2	Huile (pour la cuisson de la pâte)	



⑤ Réaliser les crêpes en suivant le mode opératoire

- Confection de la pâte
 1. Verser la farine en fontaine dans le saladier et faire un puits.
 2. Incorporer les œufs à la farine.
 3. Y ajouter le sucre et les parfums (facultatif).
 4. Mélanger les ingrédients du centre vers la périphérie à l'aide du fouet.
 5. Quand le mélange épaissit, verser le lait froid petit à petit et mélanger énergiquement pour éviter les grumeaux.
 6. Couvrir et laisser reposer la pâte 30 minutes.





■ Cuisson de la pâte

1. Huiler et faire chauffer la poêle.
2. Verser et répartir une petite quantité de pâte à l'aide de la louche.
3. Cuire quelques minutes jusqu'à l'obtention d'une colorat dorée.
4. Retourner la crêpe à l'aide de la spatule.
5. Faire cuire l'autre côté.
6. Déposer les crêpes sur l'assiette de présentation.

⑥ Vérifier la qualité du travail

Les crêpes doivent être fines et bien colorées.

⑦ Entretien et ranger le matériel et les produits

⑧ Nettoyer le plan de travail

⑨ Assurer à nouveau l'hygiène des mains



CE QU'ON ATTEND DU PROFESSIONNEL

Le professionnel doit :

- ▶ réaliser les crêpes en respectant le mode opératoire ;
- ▶ respecter les règles d'hygiène, de sécurité, d'ergonomie et d'économie ;
- ▶ contrôler la qualité du résultat.

4 Préparation mixée

1. Les différentes opérations de la préparation mixée

La préparation des fruits ou des légumes

Les fruits et légumes doivent être lavés, épluchés et taillés, selon le même mode opératoire que celui énoncé pour la préparation d'une salade de fruits (voir p. 144).

La cuisson

- Elle peut se faire à l'eau ou à la vapeur.
- La cuisson à l'eau permet de soumettre à l'action de la chaleur un aliment en l'immergeant dans un liquide à base d'eau, pendant un temps plus ou moins long. En fonction du résultat voulu, on peut opérer de plusieurs façons :



- si l'on veut obtenir un bouillon riche de tous les éléments hydrosolubles de l'aliment, on plonge celui-ci dans l'eau froide et on augmente progressivement la température jusqu'à obtenir l'ébullition ;
- si l'on veut garder un maximum de constituants alimentaires dans l'aliment, on plonge celui-ci dans l'eau bouillante, pour limiter le temps de cuisson et donc limiter la perte en éléments minéraux et vitamines hydrosolubles.

■ La cuisson à la vapeur permet de soumettre à l'action de la chaleur un aliment en empêchant tout échange entre celui-ci et le liquide. On place alors l'aliment dans un panier ou une passoire au dessus de l'eau bouillante. Ce mode de cuisson est préférable pour que les aliments gardent toute leur valeur nutritionnelle.

Pour la cuisson à la vapeur, on peut utiliser un autocuiseur. Celui-ci sera plus efficace qu'une casserole classique, car le temps de cuisson est moins long, ce qui limite l'oxydation par la chaleur des vitamines et permet une économie d'énergie.

Matériel

- Casserole ou autocuiseur
- Égouttoir

Mode opératoire

1. Placer les denrées alimentaires dans une casserole avec un peu d'eau ou dans le panier de l'autocuiseur (voir la notice d'utilisation de l'autocuiseur pour connaître la quantité d'eau à mettre au fond).
2. Faire cuire les aliments le temps nécessaire.
3. Égoutter les aliments cuits et les placer dans le matériel prévu pour le mixage.

Le mixage

Définition

- Le **mixage** est l'action d'écraser, de broyer et de mélanger des denrées alimentaires à l'aide d'un appareil, afin d'obtenir des préparations ayant une texture pâteuse ou lisse, sans morceaux, adaptée aux jeunes enfants ou aux personnes ayant des difficultés de mastication, de déglutition, etc.
- Il est réalisé à l'aide d'un matériel comme le moulin à légumes, ou d'un appareil électrique, tel que le robot multifonctions. Il faut que l'utilisateur de ces matériels et appareils possède une bonne connaissance de leur fonctionnement pour éviter tout risque d'accident.
- Les préparations doivent être mixées le plus près possible de leur distribution au consommateur, car cette opération favorise le développement microbien. Elles seront jetées à la fin de service.



Matériel

- Moulin à légume ou mixeur électrique
- Récipient

Mode opératoire

1. Placer les aliments cuits dans le moulin ou le robot.
2. Les mixer.
3. Recueillir la préparation mixée dans un récipient de service.

2. Protocole pour la préparation d'une soupe pour 6 personnes

① Revêtir la tenue professionnelle

- Adopter une tenue professionnelle propre, repassée et complète.
- Enlever tous les bijoux et le vernis sur les ongles.
- Attacher ses cheveux.

② Assurer l'hygiène des mains

Se laver les mains et utiliser des gants à usage unique.

③ Effectuer le bionettoyage du plan de travail et rincer si nécessaire

- Matériel = lavette
- Produit = détergent désinfectant à usage alimentaire



④ Préparer le matériel et les denrées

Matériel	Quantité	Denrées	Quantité
Couteau d'office	1	Potiron	2 kg
Couteau économe	1	Tomates	500 g
Casserole	1	Navets	2
Mixeur (manuel ou électrique)	1	Petites courgettes	1 kg
Cuillères à soupe	6	Poireau	1
Bols	6	Céleri	1 branche
Torchon	1	Oignon	1
		Bouquet garni	1

⑤ Réaliser la soupe de légumes en suivant le mode opératoire

1. Retirer les feuilles sèches et les poils du poireau et le laver, ainsi que le céleri.
2. Les couper en deux dans le sens de la longueur. Découper en tronçon d'1 cm dans le sens de la largeur.
3. Laver les courgettes et retirer leurs extrémités. Les éplucher partiellement en laissant environ la moitié de la peau. Les découper en tronçons de 0,5 cm de long.
4. Laver et éplucher les autres légumes. Les découper en cubes de 3 cm de côté environ.
5. Porter à ébullition un peu d'eau dans une casserole.
6. Mettre les légumes avec le bouquet garni dans la casserole.
7. Faire cuire à faible bouillon pendant 30 minutes minimum, jusqu'à ce que tous les légumes soient fondants.
8. Passer les légumes et le bouillon au mixeur très fin.
9. Dresser dans les bols et assaisonner selon les goûts (sel, poivre).
- 10 Servir chaud.



⑥ Vérifier la qualité du travail

Goûter la préparation.

⑦ Entretien et ranger le matériel et les produits

- Laver la vaisselle avec un détergent à l'aide d'une lavette et d'un tampon abrasif.
- Égoutter et essuyer à l'aide d'un torchon.
- Ranger la vaisselle.
- Jeter la poubelle.

⑧ Nettoyer le plan de travail

⑨ Assurer à nouveau l'hygiène des mains

CE QU'ON ATTEND DU PROFESSIONNEL

Le professionnel doit :

- ▶ réaliser la soupe de légumes en respectant le mode opératoire ;
- ▶ respecter les règles d'hygiène, de sécurité, d'ergonomie et d'économie ;
- ▶ contrôler la qualité du résultat.

5 Produits prêts à l'emploi ou semi-préparés

1. Définition

- Les produits prêts à l'emploi ou semi-préparés ne nécessitent pas de préparation ou bien une seule étape finale d'assemblage et/ou de cuisson.
- Ce sont des produits qui ont subi une transformation pour limiter le développement des micro-organismes et prolonger la durée de conservation des produits périssables. Ils ont été surgelés, mis sous atmosphère modifiée ou sous vide, lyophilisés, déshydratés, etc.
- Certains d'entre eux peuvent être consommés directement : biscuits, compotes, salade en sachet, lait chocolaté...
- D'autres nécessitent une cuisson ou une remise en température par le consommateur : pâte brisée prête à l'emploi, pommes de terre cuites sous-vide, tarte aux pommes surgelée, petits pots aux légumes...
- Quant aux autres produits, il faut leur ajouter un ou plusieurs ingrédients et les faire cuire pour obtenir le produit final consommable : flan, gâteau semi-préparé, purée de pommes de terre...
- Dans tous les cas, il suffit de suivre les indications de préparation portées sur les emballages. Bien sûr, les quantités d'ingrédients préconisées peuvent être adaptées à un nombre de parts souhaité.
- Ces produits présentent beaucoup d'avantages : ils permettent un gain de temps, leur préparation est simple et leur cuisson rapide.
- Leur principal inconvénient est qu'ils sont plus chers que les matières premières qui les constituent.
- Leur production est soumise à des règles strictes d'hygiène, de composition et de fabrication. Il est impératif de suivre les instructions de conservation et de stockage pour pouvoir les consommer en toute sécurité.

2. Protocole pour la confection d'une purée de pommes de terre

- ① Revêtir la tenue professionnelle
- ② Assurer l'hygiène des mains
Se laver les mains et utiliser des gants à usage unique.
- ③ Effectuer le bionettoyage du plan de travail et rincer si nécessaire
- ④ Préparer le matériel et les denrées

Matériel	Quantité	Denrées	Quantité
Casserole	1	Sachet de purée en flocons	1
Verre doseur	1	Eau	500 mL
Cuillère en bois	1	Lait	250 mL
Assiettes de présentation	4		
Torchons	2		

⑤ Réaliser la purée

Suivre les instructions données sur le carton d'emballage.

⑥ Vérifier la qualité du travail

Goûter la préparation pour y ajouter les ingrédients nécessaires selon les goûts (sel, poivre...).

⑦ Entretien et ranger le matériel les produits

⑧ Nettoyer le plan de travail

⑨ Assurer à nouveau l'hygiène des mains



CE QU'ON ATTEND DU PROFESSIONNEL

Le professionnel doit :

- ▶ réaliser une préparation à base de produits prêts à l'emploi en respectant les quantités indiquées et le mode d'emploi ;
- ▶ respecter les règles d'hygiène, de sécurité, d'ergonomie et d'économie ;
- ▶ contrôler la qualité du résultat.

CONTRÔLER SES CONNAISSANCES

Les savoirs

Connaître :

- ▶ les critères de qualité à respecter pour la préparation des repas et des collations ;
- ▶ la méthode d'organisation du travail ;
- ▶ les règles d'hygiène, de sécurité et d'économie lors de la préparation des repas.

Les savoir faire

- ▶ Respecter les règles d'hygiène et de sécurité concernant le personnel, les locaux et les équipements.
- ▶ Réaliser la « marche en avant » et respecter les protocoles des diverses tâches de préparation des repas ou collations.

ANALYSER UN DOCUMENT

L'alimentation mixée pour certaines personnes âgées

Idées menus

Alimentation mixée

Matériel nécessaire :

mixeur plongeur, bol mixeur, fouet pour éviter les grumeaux...

- ▶ Privilégiez les plats en sauce.
- ▶ Si la préparation est trop épaisse, rajoutez du jus, de la sauce, du lait ou de la crème...
- ▶ Si la préparation est trop liquide, utilisez des épaississants et n'hésitez pas à l'enrichir avec de l'œuf, du lait en poudre, du fromage, de la crème ou des protéines en poudre que l'on trouve dans le commerce.
- ▶ Ne pas oublier de donner de l'eau gélifiée entre les repas.

1 ^{er} jour	2 ^e jour	3 ^e jour
Petit-déjeuner Bouillie au chocolat Jus de fruit	Petit-déjeuner Bouillie à la semoule Compote de poires	Petit-déjeuner Bouillie au café au lait Compote de pommes à la cannelle
Déjeuner Mousse de betteraves Blanquette de veau mixée Purée de carottes Mousse de marron	Déjeuner Mousse de foie Poulet basquaise mixé Purée de pommes de terre/haricots verts Purée de pêche/abricot	Déjeuner Tomate mixée Brandade de morue Fromage de chèvre frais Purée de quetsches
Goûter Fromage blanc battu Compote pommes/bananes	Goûter Crème pralinée Jus de raisin	Goûter Petit-suisse Jus d'ananas
Dîner Mousseline de poisson au coulis de tomate Crème de brocoli Béchamel Salade de fruits frais mixée	Dîner Velouté de légumes Soufflé au jambon Glace à la fraise	Dîner Soupe aux pois cassés Purée de chou-fleur à la crème Compote de poires sauce chocolat

60

Fiche recettes



Mousse de betteraves

Pour 2 personnes.

Préparation : 15 minutes.

Betterave rouge cuite 200 g, 1 c à café de crème fraîche, sel, poivre. Poudre épaississante 1 mesure. Sauce : 1 c à soupe d'huile olive + 1 c à café de vinaigre balsamique

Mixer la betterave coupée en morceaux. Ajouter sel et crème fraîche et la poudre épaississante si nécessaire. Servir très frais sur une petite assiette en ajoutant la sauce vinaigrette.

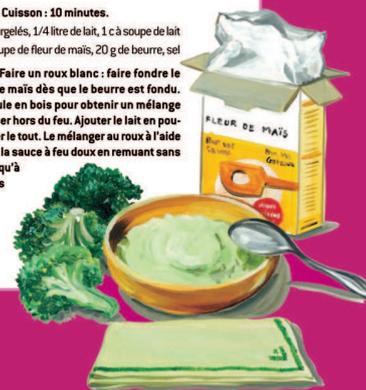
Crème de brocolis béchamel

Pour 2 personnes.

Préparation : 25 minutes. Cuisson : 10 minutes.

300 g de brocolis frais ou surgelés, 1/4 litre de lait, 1 c à soupe de lait écrémé en poudre, 1 c à soupe de fleur de maïs, 20 g de beurre, sel

Faire cuire les brocolis. Faire un roux blanc : faire fondre le beurre, ajouter la fleur de maïs dès que le beurre est fondu. Mélanger avec une spatule en bois pour obtenir un mélange riche et homogène. Laisser hors du feu. Ajouter le lait en poudre au lait et faire chauffer le tout. Le mélanger au roux à l'aide d'un fouet. Faire chauffer la sauce à feu doux en remuant sans cesse avec la spatule jusqu'à épaississement. Mixer les légumes et incorporer la sauce Béchamel. Ajouter si nécessaire de la crème fraîche.



Plaquette de l'INPES, 2011.

1. Définir le mixage.
2. Expliquer l'intérêt des préparations mixées.
3. Lister les étapes d'une préparation mixée et le matériel nécessaire.
4. Citer les mesures d'hygiène à respecter pour réaliser ce type de préparation.
5. Citer d'autres exemples de préparations mixées que ceux listés dans ce document.