

SYNTHESE ARGUMENTAIRE PROJET PEDAGOGIQUE

 REPARTITIONS PEDAGOGIQUES		TRAVAUX PRATIQUES Mr MORA, MR ANTOUN	- Expérimentation et étude de produits et techniques spécifiques - Analyse gustative et correctives - Justifier l'emploi de certains produits allégés ou complémentaires - Prendre les photos des recettes créatives et commenter - Réaliser des documents et supports de travail - Préparer et assumer la présentation face à un public
		S. A Mme GENTHILE	Critique nutritionnelle et argumentation
		A. A Mme GAUBERT	Analyser et Améliorer l'esthétique des assiettes produites
		L V Mr DE VECCHY	Affiner l'argumentaire et la communication
INTITULES	DESCRIPTIF / ASPECT COULEUR GOUT SAVEUR	INTERETS EN CUISINE ALLEGEE	INTERETS NUTRITIONNELS
PLAT 1 TASSE TAÏ	Bouillon de crustacés clarifié et parfumé à la citronnelle. Tasse garnie de raviolis à la farine de manioc, farce crevettes, bourache, champignons parfumés. Le consommé doit être versé devant le client.	Clarifier un consommé, valoriser les crevettes ; Réaliser une pâte fine peu énergétique, présenter une entrée colorée et florale.	- Le tapioca est dépourvu de cholestérol et de fibres. Il contient du potassium, du phosphore, du calcium et du fer. - Les algues sont une excellente source de fibres, de minéraux et de phytonutriments. Les algues ont tout à fait leur place dans un régime équilibré. Nous vous conseillons de les saupoudrer sur le riz, les pommes de terre cuites au four et la salade, ou de les incorporer dans vos soupes, bouillons, fèves et plats mijotés.
PLAT 2 CRUDITES	L'assiette est composée de plusieurs fruits et légumes travaillés en crus et cuits. L'utilisation d'une algue marine (Xanthane) en poudre, liera le velouté de cresson sans alourdir le bouillon. Une sphère de mangue à base de calcium et d'algues (phénomène de cuisine moléculaire apportera de la fraîcheur à cette crudité.	Comme en Danemark, la vogue Vegan, un régime ressemblant à celui de nos ancêtres du « paléo ». Des crudités variées : une fraîcheur nutritionnelle	- L'intérêt de la consommation de fruits et légumes crus est multiple, non seulement sur le plan nutritionnel par l'apport d'eau, de vitamines, de minéraux, d'antioxydants, de fibres, mais aussi sur le plan gustatif avec la découverte de nouvelles saveurs, textures, couleurs... - La gomme de Xanthane est un produit naturel. Elle est issue de la fermentation par la bactérie <i>xanthomonas campestris</i> selon le même principe que la production de levure de boulanger. Elle se présente sous forme d'une poudre blanche, neutre en goût et inodore. Elle ne contient quasiment que des fibres (80%). - Le Noma est un restaurant, deux étoiles au Michelin, situé à Copenhague au Danemark et dirigé par le chef René Redzepi. Le nom est un mot-valise formé des deux termes danois « <i>no</i> rdisks » (pays nordiques) et « <i>ma</i> d » (nourriture). Le restaurant est connu pour sa réinvention et l'interprétation de la cuisine nordique. En 2010, 2011, 2012 et 2014, il est classé comme le « meilleur restaurant au monde » par la revue <i>Restaurant</i>.

PLAT 3 PAELLA	Encornet en deux cuissons « sauter » à la plancha, garni de quinoa aux poivrons, jus réduit safrané, croustillant de riz à l'encre.	Le féculent est réduit, l'encornet valorisé, la portion et l'apport sont maîtrisés dans une esthétique moderne	- Les encornets regorgent des nutriments excellents pour la santé, en particulier la vitamine B12 et l'oméga 3. La consommation régulière de poissons et fruits de mer réduirait le risque de cancer colorectal et d'infarctus du myocarde (crise cardiaque) - Le quinoa est une céréale, a une teneur en protéines qui est particulièrement élevée. Il est riche en manganèse, en fer et en cuivre
PLAT 4 VEAU	Veau cuit à basse température, concasser et lié comme un tartare. Pain burger réaliser avec farine de riz. L'assiette est dressée comme un hamburger, avec purée patate et gelée de cresson, jus de veau autour.	Une cuisson de veau basse température pour valoriser des morceaux peu gras mais fermes. Réinterpréter un classique symbole de malbouffe.	- La viande de veau est connue pour son profil lipidique intéressant : pauvre en matières grasses, cette viande contient jusqu'à 60% d'acides gras polyinsaturés dans son profil lipidique total. Les protéines qu'elle apporte sont également de bonne qualité. - Le veau contient également du phosphore, du zinc, de la vitamine B3, de la vitamine B12, et dans une moindre mesure du potassium, du sélénium et de la vitamine B6. Sa teneur en fer est intermédiaire entre la viande blanche et la viande rouge. - Le riz est une céréale particulièrement digeste et très appréciée car elle est naturellement sans gluten. Avec une teneur en amidon importante, le riz constitue un excellent « carburant » pour l'organisme au sein d'un repas équilibré. Suivant le raffinage du grain de riz (complet, demi-complet ou blanc), les apports nutritionnels sont différents. La farine de riz vous apporte donc la plus grande partie des éléments nutritifs du grain entier.
PLAT 5 CHEESE CAKE	Appareil à base de fromage blanc sec, de ricotta, de sucre, de crème, des œufs, lier à la gélatine et mouler pour lui donner une forme de présentation	Conserver la place du produit laitier dans le menu.	- Une portion de cheese-cake (100 grammes) représente une valeur énergétique de 350 calories ou kilocalories (ou 1 460 kilojoules). En moyenne, les produits de la catégorie gâteaux et pâtisseries apportent une valeur énergétique équivalente à 338 kilocalories. - <i>Il existe en effet des solutions pour alléger la facture calorique :</i> En jouant tout simplement sur les ingrédients et surtout sur l'apport en matière grasse. Commençons par le fromage. Optez pour une version allégée à 4 %. Le beurre est exclu. Quant aux œufs, seuls les blancs seront utilisés. Pour le fond de tarte, éliminez-le tout simplement. Avec cette version allégée, vous avez divisé votre apport calorique par 3. N'hésitez pas à parfumer votre cheese-cake avec du citron vert, il n'en sera que meilleur.
PLAT 6 FRAISES	Dessert à base de fraises, de pâte feuilletée allégée et d'une sorbet fraise réalisé à l'aide d'un thermomix. Le tout agrémenté d'une huile essentielle citron	Dessert à base de fruits de saison, coloré et avec très de sucre. Sorbet très naturel.	- La fraise est un ingrédient de choix pour concocter de somptueux desserts, et elle se marie bien avec les salades. Riche en antioxydants et en vitamines C, elle contribuerait à prévenir le cancer et plusieurs autres maladies. - L'huile essentielle de citron est connue pour ses propriétés drainantes, elle facilite la digestion. Ultra détox, elle aide à nettoyer le foie et aide à purifier le système digestif.

APPORT ENERGETIQUE DU REPAS : Environ 3800 KJ soit un tiers des besoins quotidiens.

Un repas trop riche pour la soirée... Une bonne marche s'impose après !!



LISTE DES ALLERGENES POSSIBLES

 Céréales contenant du gluten	Céréales avec gluten (blé, épeautre, orge, avoine, kamut).	 Fruits à coque	Fruits à coque (amande, noisette, noix, pistache, etc.)
 Crustacés	Crustacés	 Céleri	Céleri
 Oeufs	Oeufs et ovo-produits	 Moutarde	Moutarde
 Poissons	Poissons	 Graines de sésame	Graines de sésame
 Arachides	Arachides	 Anhydride sulfureux et sulfites	Anhydride sulfureux et sulfites
 Soja	Soja	 Lupin	Lupin
 Lait	Lait et produits laitiers	 Mollusques	Mollusques