Ce document a été mis en ligne par l'organisme FormaV®.

Toute reproduction, représentation ou diffusion, même partielle, sans autorisation préalable, est strictement interdite.

Pour consulter tous nos sujets d'annales et corrigés du BP Cuisine, veuillez visiter :
bp-cuisine.fr/annales-sujets-et-corriges

ANNEXE N° 1

LES SALADES
UN COCKTAIL DE VITAMINES DANS L'ASSIETTE

La feuille d'une plante est un véritable laboratoire de biochimie qui réalise synthèse et transformations des plus complexes. Les feuilles vertes, consommées fraîches, apportent à nos cellules toute une kyrielle de sels minéraux, de vitamines, d'oligoéléments et de chlorophylle. Elles sont riches en fibres et n'ont pratiquement aucun pouvoir calorique (ce sont les sauces qui les accompagnent qui apportent les calories). Les plantes feuillues, composées à 95 % d'eau, sont rafraîchissantes et excellentes pour la santé. En règle générale, les salades (les feuilles vertes encore davantage que les cœurs) contiennent beaucoup de vitamine C et de provitamine A ou carotène. Elles fournissent également des vitamines du groupe B. Les salades apportent aussi, en plus ou moins grande quantité magnésium, potassium, fer, calcium, soufre, phosphore, chlore, zinc, cuivre et manganèse...

La *mâche* est très riche en fer et ses fibres sont bien tolérées. On peut compter sur le *cresson* pour un bon apport en calcium. Le *pissenlit* est surtout riche en potassium ce qui lui donne des vertus diurétiques indéniables. Le *pourpier* renferme lui aussi de bonnes quantités de potassium, auquel s'ajoutent du magnésium et du fer. La *frisée* est surtout remarquable par sa richesse en fibres (notamment en cellulose) qui ont une action efficace sur le transit intestinal. La *laitue* est sédative et favorise le sommeil. On la nommait autrefois : «l'herbe des sages et des philosophes».

SAUCES : LAISSEZ PARLER VOTRE IMAGINATION

On peut utiliser des vinaigres de vin, de cidre, de framboise... , ou les remplacer par du jus de citron, d'orange ou de pamplemousse, ce qui est une bonne habitude puisque l'on apporte ainsi, même en très petite quantité, de la vitamine C. Il ne faut pas oublier la grande variété des huiles dont on dispose : olive, noix, maïs, noisette et tournesol.

Les produits laitiers, comme le yaourt ou le fromage blanc, la crème et même le lait concentré non sucré, permettent par ailleurs de préparer des sauces légères. On peut également ajouter de la moutarde et des fines herbes.

Quelques sauces sont merveilleusement adaptées à certaines salades : la *batavia* s'accompagne très agréablement d'une vinaigrette parfumée à l'estragon ou au roquefort. La *romaine* se marie délicieusement avec des lardons frits ou avec une sauce à l'estragon dans laquelle on ajoute un oeuf dur écrasé. La *chicorée frisée* se prépare avec des lardons, comme les *pissenlits*. On accommode la *scarole* avec de l'huile d'olive et de l'ail émincé. La *mâche* est préparée traditionnellement avec des betteraves rouges. Pour le *cresson*, une simple vinaigrette suffit, mais on peut aussi parsemer le plat de fromage râpé, roquefort, bleu ou parmesan.

Avec les sauces, on peut laisser libre cours à son imagination ! Selon l'adage, il faut quatre personnes pour accommoder une salade : un prodigue pour l'huile, un avare pour le vinaigre, un sage pour le sel et le poivre, un fou pour faire le mélange...

Anne LABAIE

Article extrait de "l'argus de la consommation, mai 1994".

Ne rien inscrire dans cette partie

Échantillon .....: **HARICOTS VERTS ET FROMAGE EN SALADE**
DRESSAGE

Date,heure de prélèvement : 16/10/2002 à 10:00
Date de réception labo ....: 17/10/2002
Date d'analyse .....: 17/10/2002
Lieu de prélèvement .....: Dans le local de préparation

T° produit / amb / récep : 20.0 °C / /
Cadre de prélèvement.....: Autocontrôle

Conditions de prélèvement: Prélevé par nos soins

Date de préparation .....: 16/10/2002
Contenant .....: Sur assiette
Niveau d'élaboration .....: En cours de préparation / fabrication
État de division .....:
Marque .....:
Code article .....:
Identification de lot ....:
Date de fabrication .....:
Date de conditionnement :
Date de livraison .....:
DLC ou DLUO .....:
Date de retrait .....:
Date de déconditionnement:

Code famille .....:
Technologie de fabrication:
Conditionnement .....:
État physique .....: Frais
Unité de vente .....:
Aspect échantillon .....:
Fabricant .....:
Code fabricant .....:
Code emballeur .....:
Distributeur .....:
Référence origine .....:

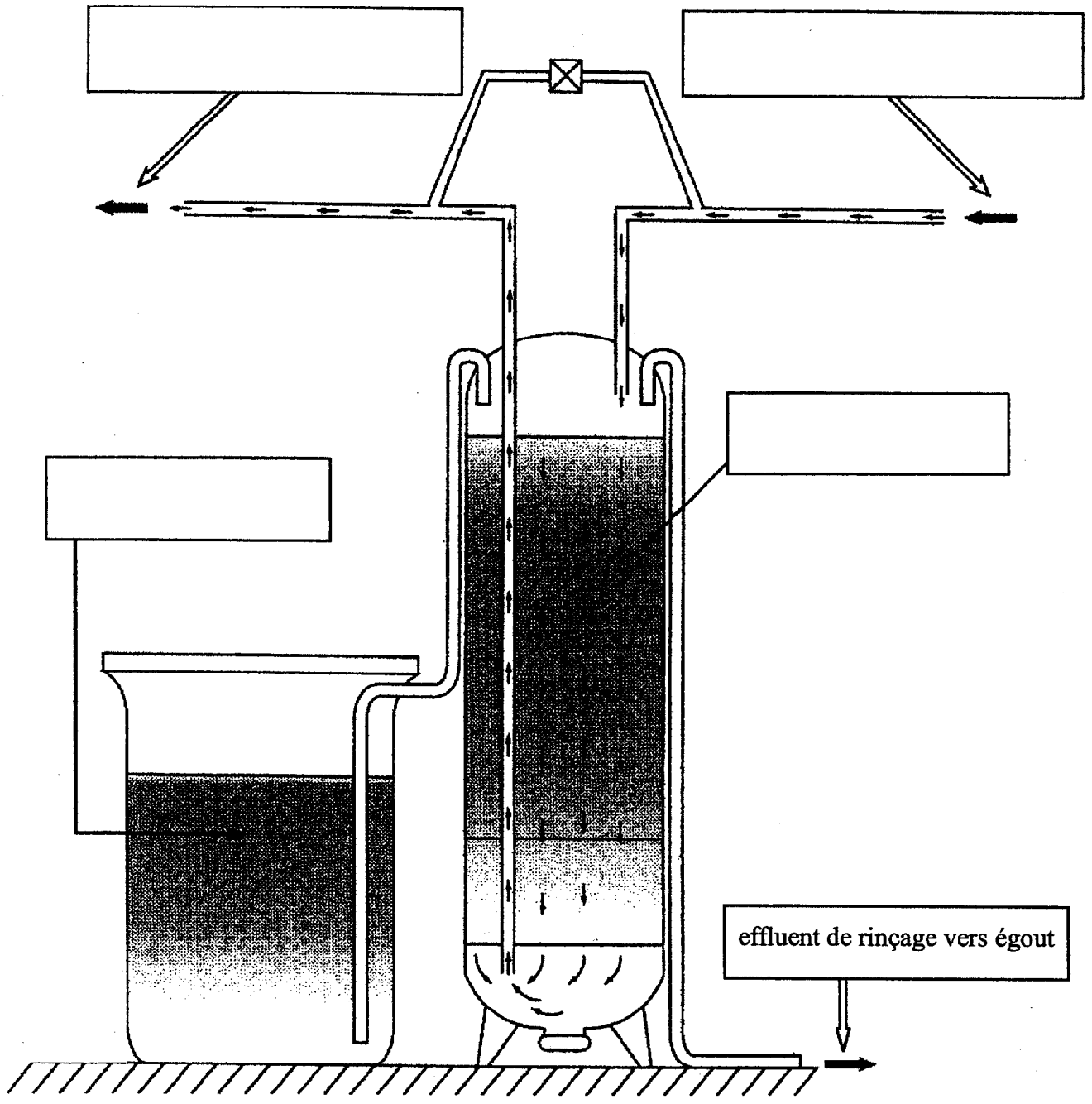
Germes recherchés	Résultats	Critères
MICROORGANISMES AÉROBIES 30°C /g ✓ AFNOR V 08-051	*24 000 000*	-
STAPHYLOCOQUES A COAGULASE POSITIVE 37°C /g	*INF. 100*	*100*
ANAÉROBIES SULFITO-RÉDUCTEURS 46°C /g ✓ AFNOR XPV 08-061	*INF. 10*	*30*
RECHERCHE DE SALMONELLA /25g	*ABSENCE*	*ABSENCE*
ESCHERICHIA COLI /g ✓ AFNOR V08-053	*~ 15 000*	*100*
BACTERIES LACTIQUES 30°C /g	*26 000 000*	-

Document extrait d'une analyse pour le compte d'un restaurant.

Ne rien inscrire dans cette partie

DOCUMENT REPONSE N° 1

Schéma de fonctionnement d'un adoucisseur



D'après un document extrait de l'ouvrage :
"Sciences appliquées aux équipements et installations des locaux professionnels" publié aux éditions Foucher.

Ne rien inscrire dans cette partie

DOCUMENT REPONSE N° 2

Étapes	Fonctionnement
Adoucissement	…… …… …… …… …… ……
Saturation	…… …… …… …… …… ……
Régénération	…… …… …… …… …… ……

✂ ……

Ne rien inscrire dans cette partie

Copyright © 2026 FormaV. Tous droits réservés.

Ce document a été élaboré par FormaV© avec le plus grand soin afin d'accompagner chaque apprenant vers la réussite de ses examens. Son contenu (textes, graphiques, méthodologies, tableaux, exercices, concepts, mises en forme) constitue une œuvre protégée par le droit d'auteur.

Toute copie, partage, reproduction, diffusion ou mise à disposition, même partielle, gratuite ou payante, est strictement interdite sans accord préalable et écrit de FormaV©, conformément aux articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Dans une logique anti-plagiat, FormaV© se réserve le droit de vérifier toute utilisation illicite, y compris sur les plateformes en ligne ou sites tiers.

En utilisant ce document, vous vous engagez à respecter ces règles et à préserver l'intégrité du travail fourni. La consultation de ce document est strictement personnelle.

Merci de respecter le travail accompli afin de permettre la création continue de ressources pédagogiques fiables et accessibles.