

SESSION 2023

CAPLP ET CAFEP
CONCOURS EXTERNE

Section
HÔTELLERIE – RESTAURATION

Option
ORGANISATION ET PRODUCTION CULINAIRE

Épreuve écrite disciplinaire appliquée

L'épreuve porte sur la conception d'une séquence d'enseignement dans l'option choisie à partir d'une analyse critique et argumentée d'une documentation proposée par le sujet.

Le sujet de l'épreuve est spécifique à l'option choisie.

Durée : 5 heures

L'usage de la calculatrice est autorisé dans les strictes modalités relevant de la circulaire de la circulaire du 17 juin 2021 publiée au BOEN du 29 juillet 2021.

Il appartient au candidat de vérifier qu'il a reçu un sujet complet et correspondant à l'épreuve à laquelle il se présente.

Si vous repérez ce qui vous semble être une erreur d'énoncé, vous devez le signaler très lisiblement sur votre copie, en proposer la correction et poursuivre l'épreuve en conséquence. De même, si cela vous conduit à formuler une ou plusieurs hypothèses, vous devez la (ou les) mentionner explicitement.

NB : Conformément au principe d'anonymat, votre copie ne doit comporter aucun signe distinctif, tel que nom, signature, origine, etc. Si le travail qui vous est demandé consiste notamment en la rédaction d'un projet ou d'une note, vous devrez impérativement vous abstenir de la signer ou de l'identifier. Le fait de rendre une copie blanche est éliminatoire.

Tournez la page S.V.P.

À partir de vos connaissances et des ressources documentaires fournies dans le dossier joint, il vous est demandé de proposer une séquence pédagogique relative à l'enseignement de la cuisine en classe de **terminale baccalauréat professionnel cuisine** sur la thématique suivante :

« Régimes alimentaires et nouvelles tendances : relever le défi d'une cuisine adaptée aux besoins et attentes de la clientèle »

Dans ce cadre, vous préciserez, en les justifiant, chacun des points suivants :

- le contexte de la séquence (positionnement dans l'année, diversité des parcours des apprenants...);
- le déroulement de la séquence, les objectifs en termes de compétences et les modalités d'évaluation, les équipements mobilisés ;
- les objectifs de chacune des séances composant cette séquence ;
- la nature des travaux demandés aux apprenants.

Tout au long de la construction de votre séquence, vous veillerez à produire une analyse critique et argumentée des ressources documentaires, utilisées ou non, et vous justifierez de vos choix didactiques ainsi que de la mobilisation des divers apports scientifiques nécessaires.

Dossier documentaire :

Document 1 : Extrait du référentiel de certification du baccalauréat professionnel cuisine
Document 2 : Les besoins et attentes de la clientèle : un casse-tête en cuisine !
Document 3 : Les différents régimes alimentaires
Document 4 : Les allergènes et l'affichage obligatoire
Document 5 : Les restaurants étoilés s'adaptent à leurs clients
Document 6 : Allergènes alimentaires-Guide pratique DGCCRF
Document 7 : Avec Plaisir, les bons plans gourmands sans allergène
Document 8 : Les restaurateurs s'adaptent et le font savoir
Document 9 : Allergie alimentaire : définition et symptômes
Document 10 :Tarte au chocolat et crème anglaise (sans gluten et sans lactose)
Document 11 : Le gluten, véritable fléau ou phénomène de mode ?
Document 12 : Les alternatives véganes aux œufs

INFORMATION AUX CANDIDATS

Vous trouverez ci-après les codes nécessaires vous permettant de compléter les rubriques figurant en en-tête de votre copie. Ces codes doivent être reportés sur chacune des copies que vous remettrez.

► Concours externe du CAPLP de l'enseignement public :

Concours	Section/option	Epreuve	Matière
EFE	8510J	102	9312

► Concours externe du CAFEP/CAPLP de l'enseignement privé :

Concours	Section/option	Epreuve	Matière
EFF	8510J	102	9312

Document 1	Extrait du référentiel de certification du baccalauréat professionnel cuisine
-------------------	--

COMPÉTENCES DU PÔLE D'ACTIVITÉS PROFESSIONNELLES N°1 : ORGANISATION ET PRODUCTION CULINAIRE		
C1-2. MAÎTRISER les bases de la cuisine		
COMPÉTENCES OPÉRATIONNELLES	CONDITIONS DE RÉALISATION <i>et de mise en situation professionnelle en fonction des concepts de restauration</i>	CRITÈRES ET INDICATEURS DE PERFORMANCE
C1-2.7 Réaliser les liaisons	Répertoire technique personnel Fiches produits Fiches de rendement Équipements de protection individuels et collectifs Matériels de préparation, équipements Matières premières Procédures, consignes de sécurité Guide des bonnes pratiques Plan de maîtrise sanitaire Document unique Besoins spécifiques de la clientèle (menu végétarien, diététique, ...)	Conformité et maîtrise des gestes et des techniques professionnelles en autonomie complète (régularité, précision, finesse, ...) Respect du principe de la « marche en avant » Optimisation des moyens (rendement, temps, produits, ...) Conformité des fabrications dans le respect de la fiche technique, des appellations, du vocabulaire professionnel Pertinence du choix des matériels et des équipements Optimisation des qualités organoleptiques des fabrications Appréciation et rectification si besoin des fabrications Pertinence du traitement des points critiques Cohérence avec l'organisation planifiée du travail
C1-2.10 Réaliser les pâtes de base		
C1-3.2 Réaliser les hors d'œuvre froids et chauds		
C1-3.3 Produire des mets à base de poissons, coquillages, crustacés, mollusques		
C1-3.4 Produire des mets à base de viandes, volailles, gibiers, abats, œufs		
C1-3.5 Réaliser les garnitures d'accompagnement		
C1-3.6 Réaliser les desserts		

COMPÉTENCES DU PÔLE D'ACTIVITÉS PROFESSIONNELLES N°2 : COMMUNICATION ET COMMERCIALISATION EN RESTAURATION		
C2-2. COMMUNIQUER à des fins commerciales		
COMPÉTENCES OPÉRATIONNELLES en français et en langue vivante étrangère	CONDITIONS DE RÉALISATION <i>et de mise en situation professionnelle en fonction des concepts de restauration</i>	CRITÈRES ET INDICATEURS DE PERFORMANCE
C2-2.1 Communiquer avant le service avec le personnel de salle : argumenter et orienter la vente, promouvoir des produits, des plats	Fiches produits Supports de vente (menus, cartes, ...) Politique commerciale de l'entreprise Fiches techniques valorisées avec photographies, croquis, schémas Signes et sigles officiels de la qualité Technologies de l'information et de la communication	Qualité du vocabulaire professionnel utilisé (clarté, concision) Pertinence des informations données : origine, saisonnalité, signes officiels de qualité, caractéristiques organoleptiques des productions, aspect nutritionnel, risques allergogènes, ...
C2-2.3 Communiquer avec la clientèle : Recueillir les besoins et attentes de la clientèle, proposer des conseils à la clientèle, argumenter en termes commerciaux	Prévisionnel de fréquentation, statistiques Résultats d'enquêtes de satisfaction Supports de vente (cartes, menus, ...) Fiches techniques (avec descriptif)	Adaptation du langage (verbal, non verbal) à la clientèle Questionnement adapté, écoute active Identification et prise en compte des besoins et des attentes de la clientèle Pertinence de l'argumentaire commercial Conseils à la clientèle



Source : <https://www.les-recettes-d-hugo.com>, consulté en septembre 2022

De nos jours, que ce soit avant d'aller au restaurant ou de recevoir des amis, il faut souvent se poser ces questions : « Est-ce que Marie mange de la viande ? ou « Est-ce que Samuel mange du pain au blé entier ou faut-il une option sans gluten ? » ou « Est-ce que Sabrina peut manger un dessert qui contient de la crème ? ».

Effectivement, c'est de plus en plus commun de côtoyer des gens qui ont des intolérances, des préférences ou des régimes alimentaires spécifiques. Pour certains, cela peut devenir déroutant. Est-ce que quelqu'un qui est intolérant au lactose est nécessairement végétalien ? Est-ce que l'intolérance au gluten est la même chose que la maladie cœliaque ?

Premièrement, faisons la différence entre le végétarisme, le végétalisme et le véganisme. Seules quelques lettres varient entre ces trois mots. Cependant, ces lettres sont bien importantes, puisqu'elle donne un sens très important à chacun de ces régimes.

Le végétarisme

Le végétarisme est une façon de s'alimenter. Les végétariens ne mangent ni viande ni poisson. Ce type de régime alimentaire exclut seulement la consommation d'êtres vivants (bœuf, porc, poulet, poisson, crevettes, gélatine animale, etc.). Néanmoins, les végétariens se nourrissent de produits dérivés des animaux, tel que le fromage, les œufs et le lait. Souvent, les gens qui choisissent d'être végétarien le font pour des raisons de santé et d'éthique.

Un autre type de végétarisme est le **flexitarisme**, qui consiste à être végétarien à temps partiel. En effet, les personnes qui adoptent ce type de régime alimentaire ont tendance à réduire leur consommation de viande et de poisson, sans toutefois arrêter d'en manger complètement.

Finalement, encore dans la famille du végétarisme, se trouve le régime alimentaire du **pesco-végétarisme**. Un pesco-végétarien fait le choix d'exclure la viande de son alimentation, mais choisit toutefois de consommer du poisson et des fruits de mer.

Le végétalisme

Le végétalisme est un régime alimentaire qui consiste à éliminer tous les produits de source animale comme la viande, le lait, les œufs, les insectes et le poisson. Contrairement au végétarisme, les végétaliens ne consomment rien qui provient des animaux. Ils basent leur alimentation à partir de protéines végétales, légumes, noix et fruits. Souvent, les gens qui choisissent le régime végétalien le font pour améliorer leur santé, pour réduire leur impact environnemental et pour éviter d'utiliser des animaux à des fins alimentaires. Enfin, il est important de ne pas confondre le végétalisme avec le véganisme.

Le véganisme

Le véganisme est non seulement un régime alimentaire, mais aussi un style de vie. En effet, le véganisme « se définit par l'absence d'usage des produits animaux dans la vie quotidienne ». La majeure ressemblance entre le végétalisme et le véganisme est la façon de manger ; aucun produit animal dans son assiette. Cependant, les véganes appliquent ce principe dans toutes les sphères de la vie. Effectivement, souvent pour des raisons éthiques, dans le but de ne pas exploiter les animaux, les personnes qui appliquent le véganisme quotidiennement n'utilisent pas de produits animaux pour, certes, cuisiner, mais aussi pour se vêtir, nettoyer, se maquiller, etc. [...]

Ensuite, il y a certaines intolérances alimentaires, ainsi que des maladies qui ont créé des régimes alimentaires : sans lactose et sans gluten.

Sans lactose

[...] Le lactose est le sucre qui est présent naturellement dans le lait de vache, ainsi que dans le lait maternel. Les enfants naissants produisent de la lactase, une enzyme qui sert à digérer le lactose. « Après le stade de l'enfance, certaines personnes cessent de produire la quantité de lactase nécessaire à la digestion du lactose présent dans le lait », et subséquemment, deviennent intolérantes au lactose.

Comme symptômes de leur intolérance, ces personnes vont ressentir des ballonnements, des maux de cœur et de la diarrhée lorsqu'elles ingèrent du lactose. De plus, il y a un très faible pourcentage de la population qui est allergique au lactose. Le plus commun, c'est l'intolérance au lactose. [...]

Sans gluten

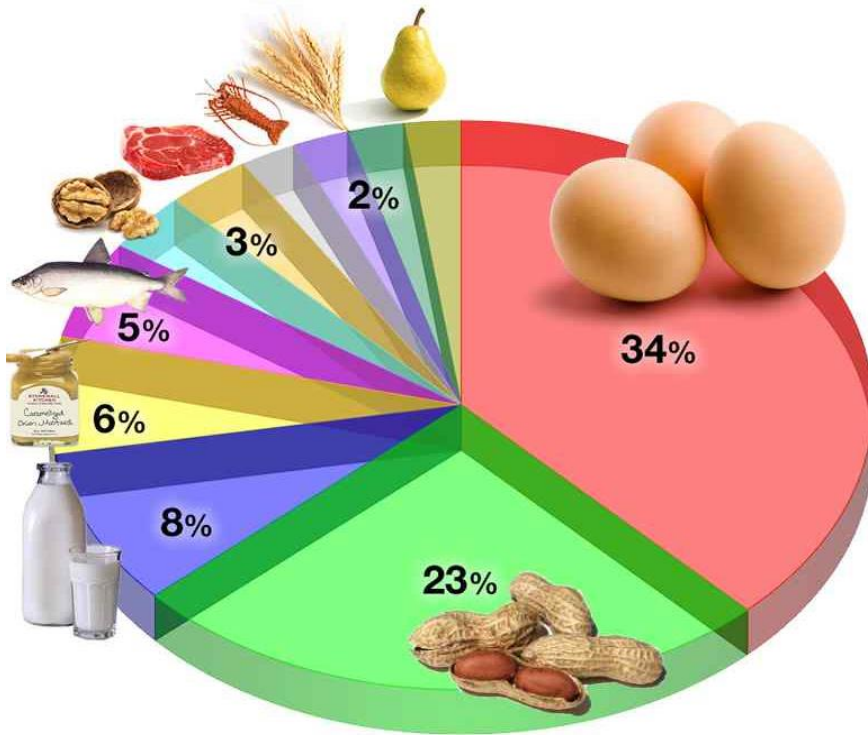
[...] Le gluten, c'est « le nom général des protéines de réserve (glutélines et prolamines) retrouvées dans le blé, l'orge et le seigle et des variantes de ces céréales comme le triticale, l'épeautre et le kamut. » Certaines personnes sont intolérantes au gluten et ressentent des maux de ventre et de la diarrhée lorsque qu'elles mangent des aliments contenant du gluten. Néanmoins, d'autres individus sont réellement allergiques au gluten et ont un diagnostic de la maladie cœliaque. Ces individus ont des symptômes plus sévères lorsqu'ils sont en contact avec le gluten, tels que la perte de poids, des gaz, des ballonnements, de la fatigue chronique, une baisse de la quantité de fer dans le sang et un état de malnutrition général.

Conséquemment, lorsqu'une personne est intolérante ou aux prises avec la maladie cœliaque, elle doit choisir un régime sans gluten. Donc, elle ne peut plus consommer de repas qui contient du blé, de l'orge et du seigle. [...]

Tableau récapitulatif

Régimes alimentaires	Peut être consommé ou acheté	Ne peut être consommé ou acheté
Végétarisme	Fruits, légumes, grains, oeufs et produits laitiers.	Viande, poisson et fruits de mer
Pesco-végétarisme	Poisson, fruits de mer, oeufs et produits laitiers.	Viande (poulet, boeuf, cheval, porc, etc.)
Flexitarisme	Moins de viande sans toutefois la retirer complètement de l'alimentation.	Rien
Véganisme	Fruits, légumes, grains, noix, etc. Aussi, laits végétaux, fromages véganes et imitations de viande.	Viande, poisson, fruits de mer Laine, cuir, suède, fourrure, plumes, etc.
Sans gluten	Viande, poisson, produits laitiers, fruits, légumes, noix, pain sans gluten, pâtes sans gluten, etc.	Blé, orge, seigle, chapelure, bière, sauce soja, etc.
Sans lactose	Viande, poisson, fruits, légumes, grains.	Produits laitiers (lait, fromage, yogourt) et autres aliments contenant des produits laitiers.

Source : extrait du site <https://larecolteenvrac.com/> consulté en septembre 2022



Les allergènes les plus courants :

- 34% blanc d'œuf
- 23% cacahuètes
- 8% lait de vache
- 6% moutarde
- 5% poissons
- 3% noix
- 2% viandes
- 2% crustacés
- 2% blé
- 2% fruits

Source : extrait du site <https://www.hygiene-securite-alimentaire.fr/> Décembre 2021

Extrait de la carte « Bistrot & Chocolat » à Strasbourg :

LES BRUNCHS DU WEEK-END - 7 brunchs au choix.

Les boissons sont servies à la commande. Toutefois, si vous souhaitez votre brunch chaud après, n'hésitez pas à le signaler à notre équipe.

- POÊLES DE CAROTTES MIAM** 23,50 €
 - boissons : 1 thé noir, vert ou rouge bio ou expresso ou café rallongé ou café au lait ou cacao bio
 - 1 jus de fruits bio au choix : pêche-abricot, cerise, orange, carotte, pomme ou mangue
 - Menu : Steak végétarien, Salade maraîchère, Ceviche végétarien, Hummus de légumes, Taboulé de quinoa, Ketchup de betteraves, Cookie, Salade de fruits frais, Fondant au chocolat, Waffle de mousses de fruits sur sablé, Pain (gluten free), margarine et confiture.
- SALTED MIAM** 23,00 €
 - boissons : 1 thé noir, vert ou rouge bio ou expresso ou café rallongé ou café au lait ou cacao bio
 - 1 jus de fruits bio au choix : pêche-abricot, cerise, orange, carotte, pomme ou mangue
 - Menu : Mini cake salé, Morceaux de comté affiné, Œufs brouillés au pavot bleu, Chouquettes au comté, Salade maraîchère, Crumble de champignons, tomates et courgettes, Hummus de légumes, Madeleines salées, Mini burger végétarien pain focaccia maison aux herbes, Ceviche végétarien.
- SWEETY MIAM** 18,50 €
 - boissons : 1 thé noir, vert ou rouge bio ou expresso ou café rallongé ou café au lait ou cacao bio
 - 1 jus de fruits bio au choix : pêche-abricot, cerise, orange, carotte, pomme ou mangue
 - Menu : Muffin, Pancakes, Cookie, Moelleux chocolat noir, Pain beurre, confiture et pâte à tartiner au chocolat maison et noisettes, Brownies de chocolat noir et noisettes, Salade de fruits frais, Coulis de chocolat, Fromage blanc au muesli bio.
- SOFTLY MIAM**
 - boissons : 1 thé noir, vert ou rouge bio ou expresso ou café rallongé ou café au lait ou cacao bio
 - 1 jus de fruits bio au choix : pêche-abricot, cerise, orange, carotte, pomme ou mangue
- SERIOUS MIAM**
 - boissons : 1 thé noir, vert ou rouge bio ou expresso ou café rallongé ou café au lait ou cacao bio
 - 1 jus de fruits bio au choix : pêche-abricot, cerise, orange, carotte, pomme ou mangue
- FULL MIAM**
 - boissons : 1 thé noir, vert ou rouge bio ou expresso ou café rallongé ou café au lait ou cacao bio
 - 1 jus de fruits bio au choix : pêche-abricot, cerise, orange, carotte, pomme ou mangue
- ZE MAXI FULL MIAM**
 - boissons : 1 thé noir, vert ou rouge bio ou expresso ou café rallongé ou café au lait ou cacao bio
 - 1 jus de fruits bio au choix : pêche-abricot, cerise, orange, carotte, pomme ou mangue

ALIMENTS ALLERGÈNES

- gluten
- arachide
- soja
- fruits à coque
- sésame
- œuf
- lait
- moutarde
- céleri
- Le dioxyde de soufre peut être présent dans les produits.

note: nous ne servons exclusivement que les brunchs de 10h00 à 14h30 le 14/30, le reste de la carte est aussi disponible.

Source : <https://www.bistrotetchocolat.fr> -Septembre 2022



Les chefs étoilés français ont appris au fil du temps à faire avec les allergies de plus en plus fréquentes de leurs clients afin que leurs repas de haute gastronomie enchantent toujours les palais, tout en tenant compte des pathologies.

"Il y a une vingtaine d'années, on était perdu lorsqu'un client nous informait d'une allergie. On sortait un artichaut et une salade. Maintenant cela ne nous pose plus aucun souci. C'est une deuxième nature", affirme Piet Hiet Huysentruyt, patron du Likoké aux Vans en Ardèche. [...]

Laurent Pourcel, du Jardin des Sens à Montpellier, témoigne de l'ampleur du phénomène des allergies : " C'est de plus en plus fréquent : sur une table de cinq ou six personnes, il y a régulièrement une personne allergique. Nous avons un ou deux clients par jour (souffrant d'allergie) et des problèmes les plus divers", dit-il. [...]

"Il y a moins de laitage, de beurre, de pommes de terre. On utilise plus d'huile d'olive, de poissons, de légumes", constate Hermance Joplet du restaurant nouvellement étoilé Le Castellaras à Fayence, dans l'arrière-pays varois. L'huile d'olive "est plus digeste, a une meilleure acceptabilité", confirme le nutritionniste Christian Recchia.

Au Plaza Athénée à Paris, le multi-étoilé Alain Ducasse a supprimé la viande. A Monaco, au Louis XV, il table sur moins de sel, moins de sucre, moins de graisse, moins de protéines animales. Ailleurs, en cas de demande de la clientèle, les cuisiniers adaptent leur carte, modifient la composition de leurs sauces en cas d'allergie à un ingrédient. Pour ceux qui ne supportent pas le gluten, tous les chefs reconnaissent avoir en réserve pour ce genre de situations des pains à cuire sans gluten qu'ils préparent d'avance et conservent au congélateur.

"Pour la Saint-Valentin, une cliente n'imaginait pas qu'on puisse lui servir un menu sans gluten", se souvient Hermance Joplet. Parmi les plats qu'elle a finalement dégustés, figurait un risotto de petit épeautre de Haute-Provence avec petits légumes. [...]

Pas de problème non plus pour les végétariens. Chez les frères Pourcel, la viande laisse la place aux "premières asperges de pays, coulis de jaune d'œuf dur et premières morilles à la crème ancienne".

Mais "le plus difficile, ce sont les allergies au lactose", observe Fabien Lefebvre, de l'Octopus, nouvel étoilé à Béziers (sud). L'huile d'olive peut alors remplacer le beurre.

"La solution, c'est aussi de cuisiner sans matière grasse", reprend M. Lefebvre qui propose par exemple un "loup cuit à la vapeur avec des algues". "Il faut s'adapter au cas par cas", souligne le chef de l'Octopus. [...]

Les allergies alimentaires peuvent être responsables de troubles de santé graves. Pour diminuer le risque, adoptez un bon réflexe : lisez les étiquettes des produits que vous consommez !

Qu'est-ce qu'un allergène ?

Un allergène est une substance qui déclenche l'allergie, un ensemble de réactions du système immunitaire de l'organisme à la suite d'un contact, d'une ingestion, voire d'une inhalation.

La fréquence des allergies alimentaires et leurs conséquences sur la santé ont amené les pouvoirs publics à instaurer des mesures d'information du consommateur.

Quelles sont les règles d'étiquetage ?

Tout produit contenant des allergènes fait l'objet d'un étiquetage obligatoire. L'ingrédient doit figurer sur l'étiquetage dans la liste des ingrédients de la denrée par **une référence claire au nom de l'allergène**.

Par exemple, si la recette d'une denrée met en œuvre de la lécithine issue de soja en tant qu'émulsifiant, celle-ci devra être mentionnée en tant que telle dans la liste des ingrédients « *émulsifiant : lécithine de soja* », et non « *émulsifiant : lécithine* » ou « *émulsifiant : E322* ».

Le règlement n°1169/2011 concernant l'information du consommateur sur les denrées alimentaires, dit INCO, prévoit que, pour les produits préemballés, la présence d'allergènes doit figurer sur **la liste des ingrédients et être mise en exergue**. Ainsi, l'allergène pourra être inscrit en gras, en italique ou souligné. Pour les produits dispensés de liste des allergènes, l'étiquette doit porter la mention « Contient » suivi du nom de l'allergène.

Pour les produits non préemballés, le décret n°2015-447 du 17 avril 2015 rappelle que l'indication de la présence d'allergènes se fait obligatoirement par écrit, à proximité du produit concerné, de façon à ce qu'il n'existe aucun doute pour le consommateur.

Dans le cadre de la restauration collective, si un dispositif permet à un consommateur allergique de signaler son refus de consommer un allergène, cet affichage n'est pas obligatoire.

La présence fortuite d'allergènes

Les règles d'étiquetage ne concernent que les ingrédients introduits volontairement par le fabricant dans la recette du produit.

La présence fortuite d'allergènes majeurs (contamination involontaire par contact avec d'autres produits sur la chaîne de fabrication, lors du stockage ou du transport) n'est pas impossible.

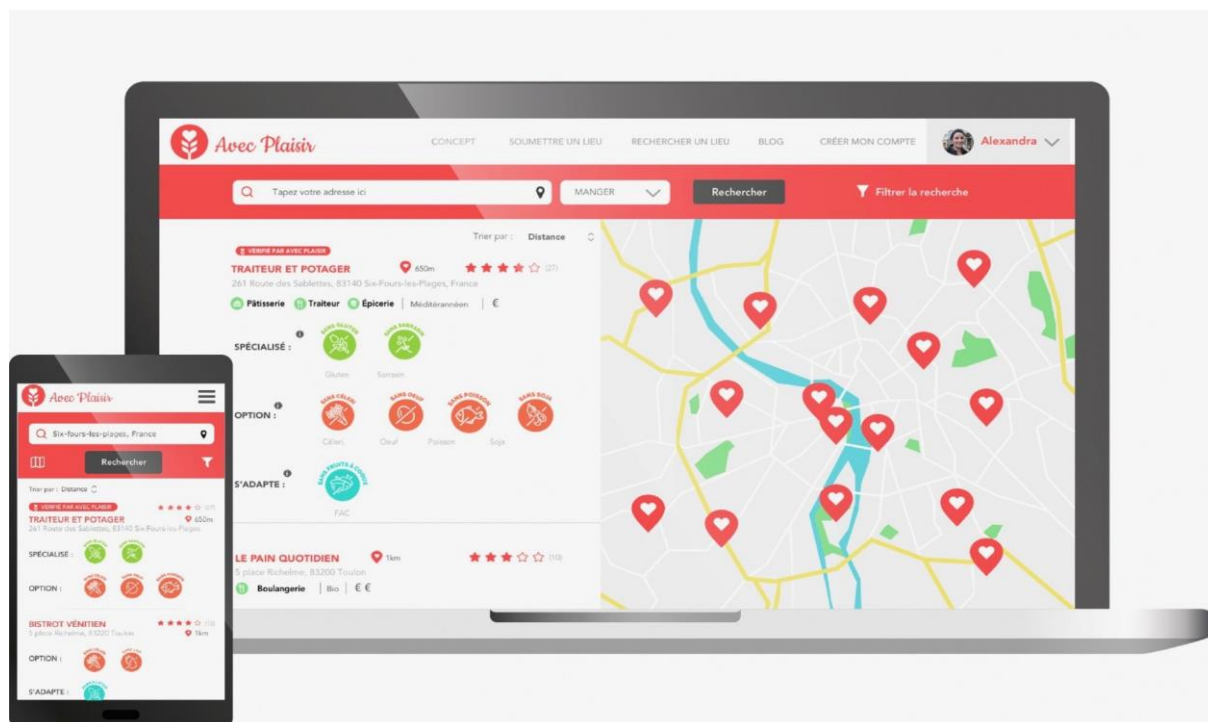
En conséquence, les industriels de l'agroalimentaire doivent évaluer les risques de contamination et tout mettre en œuvre pour les réduire.

Un étiquetage du type « *peut contenir des traces de...* » ou « *susceptible de contenir des...* » ne constitue qu'un dernier recours dans le cas où il n'est pas possible de maîtriser le risque de contamination fortuite.

L'article 36 du règlement INCO prévoit que la Commission européenne adoptera un acte d'exécution sur ce thème.



Source : <https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/> Mai 2019



"Lorsque l'on doit manger sans gluten, sans lactose, sans arachide ou sans fruits à coque... difficile de trouver un restaurant sans prendre de risque", explique Julie Maillard, fondatrice d'[Avec Plaisir](#), elle-même dépendante de contraintes alimentaires.

Alors, pour que manger à l'extérieur reste un plaisir malgré ces allergies, la jeune femme a eu l'idée de créer une plateforme communautaire qui géolocalise les adresses autour de soi (*restaurants, pâtisseries, hôtels...*) pour se régaler n'importe où, comme n'importe qui. [...]

Julie a lancé sa start-up il y a deux ans. En partenariat avec Mérieux NutriSciences elle a bouclé une levée de fonds de 200 000 €. Aujourd'hui, le site et son application Android et IOS regroupent plus de 200 adresses qui respectent un cahier des charges et la charte qualité de la start-up.

"Les professionnels candidatent puis, notre équipe de 5 salariés, nos stagiaires et avec le soutien des collaborateurs de Mérieux NutriSciences qui couvrent toute la France, nous nous rendons sur place pour vérifier la maîtrise du risque allergène avant de référencer les établissements sur le site. Nous proposons aussi des formations dont le but est d'aider à la mise en place de la réglementation européenne sur les allergènes imposés depuis 2011 mais trop peu appliquée", souligne la dirigeante. [...]

Avec Plaisir compte 100 000 pages vues par mois, les utilisateurs pouvant laisser leurs avis et noter les établissements. Il est également possible de créer son profil afin de cibler les lieux correspondant au mieux à ses besoins.[...]

Source : extrait du site <https://www.le-tout-lyon.fr/> -article consulté en septembre 2022

Extrait du site du restaurant :



À La Cour de ferme, nous proposons une cuisine pure, locale et de saison, ancrée dans son territoire : la région sud.

Nous accordons une place très importante au végétal. Les fruits, les légumes et les herbes proviennent de cultivateurs paysans et de marchés locaux, aussi de notre potager et de la cueillette sauvage. Les viandes, les fromages de chèvre et brebis sont issus des fermes des alentours. Le menu est sujet à des changements quotidiens.

La cuisine est 100% sans gluten, pas d'inquiétude si vous êtes cœliaques, la cuisine est 100% sans gluten.

Avis sur le restaurant gastronomique « Auberge la Fenièvre » :



Enfin un restaurant sans gluten gastronomique !

Accueil, service très sympathique, agrémenté d'une mise en bouche délicieuse, jambon cru, velouté de légume...

La carte truffée, de saison se décline en plusieurs services.. et la gourmandise de vouloir tout goûter vous fera choisir des plats servis avec générosité.

Vous profiterez de produits de saison, et de produits locaux . Asperge sauce adoucie aux copeaux de truffes, mousseline aux effluves de lard fumé et truffe, risotto aux copeaux de truffe, pagre sur émulsion de beurre aux échalotes.. tout est un délice. le sorbet au romarin est une révélation rafraichissante et permet aux papilles d'aborder le dessert lui aussi succulent..la spécialité Le Paris-Lourmarin.

Un restaurant qui vous permet de vous réconcilier enfin avec la nourriture, en tant que coeliaque ou intolérant au gluten. Un repas originale d'une grande finesse gustative qui ne vous fera que du bien.. Merci à Reine Samut et à son équipe.

●●●●○ Rapport qualité / prix ●●●●○ Service
●●●●● Cuisine

En cas d'allergie à un aliment (œuf, lait, poisson, etc.), le système immunitaire réagit par des manifestations inflammatoires de survenue brutale. À tout âge, l'allergie alimentaire peut causer des symptômes respiratoires, cutanés ou digestifs. Un choc anaphylactique peut également survenir.

Qu'est-ce que l'allergie alimentaire ?

L'allergie alimentaire est un ensemble de réactions immunitaires anormales, survenant après l'ingestion d'un aliment particulier. Celui-ci, normalement inoffensif pour l'organisme, est alors appelé "allergène" ou "trophallergène" (terme désignant un allergène ingéré). Ce type d'allergie se déclare au niveau de la paroi du tube digestif, en deux temps.

Un premier contact avec l'allergène reste sans symptôme. Toutefois, il entraîne une sensibilisation à l'aliment en cause, et la production d'anticorps dirigés contre lui. Ceux-ci se fixent sur les mastocytes (cellules participant à la défense de l'organisme).

Lors d'un second contact avec l'allergène, les mastocytes sont stimulés. Ils libèrent alors des substances comme l'histamine, causant des signes inflammatoires (ex. : rhinite, eczéma).

En Europe, l'allergie alimentaire progresse. Elle toucherait 6 % des enfants, et plus de 3 % des adultes.

Il ne faut pas confondre intolérance alimentaire et allergie alimentaire

Il existe des affections parfois confondues avec une réaction allergique alimentaire :

- L'intolérance au lactose (sucre présent dans le lait), qui provoque gaz, douleurs abdominales et diarrhées et l'intolérance au gluten ou "maladie cœliaque", qui peut également causer des troubles digestifs. Contrairement aux symptômes allergiques qui surviennent immédiatement après l'ingestion de l'aliment en cause, ceux de l'intolérance au lactose ou au gluten apparaissent progressivement et s'installent dans la durée.
- Les symptômes liés à la consommation d'aliments riches en histamine ou en tyramine. Ces substances se trouvent en abondance dans de nombreux aliments comme le poisson, les fromages fermentés, les salaisons ou dans le chocolat. Chez certaines personnes qui présentent une insuffisance de certaines enzymes, ces substances s'accumulent dans l'organisme et peuvent provoquer des symptômes voisins de ceux de l'allergie, souvent cutanés comme l'eczéma voire, moins fréquemment, respiratoires (comme un asthme). Mais il ne s'agit pas d'une allergie.

Quels sont les produits pouvant déclencher une allergie alimentaire ?

En fonction des recherches scientifiques les plus récentes, la liste des allergènes identifiés est révisée régulièrement. Outre des aliments, elle comprend des dérivés et additifs alimentaires. La présence de ces substances dans les produits commercialisés est mentionnée sur leurs étiquettes. C'est pourquoi il est important de les lire attentivement en cas d'allergie alimentaire.(...)

Les symptômes d'allergie alimentaire chez l'enfant :


Ils sont variés, puisqu'il peut s'agir d'une rhinite ; d'un asthme ; d'une urticaire localisée ou généralisée, parfois associée à un œdème ; de poussées d'eczéma, douleurs abdominales associées à des coliques et à des pleurs fréquents, reflux gastro-œsophagien du nourrisson, vomissements, diarrhées.

Qu'est-ce qu'un choc anaphylactique ?

C'est la réaction allergique la plus forte, comportant un risque vital. Elle touche tout l'organisme, à savoir les systèmes neurologiques (malaise, voire syncope) ; respiratoire (crise d'asthme) ; digestifs (vomissements et douleurs abdominales intenses) ; cutané et muqueux (œdème de Quincke, urticaire diffus) ; cardio-vasculaire (troubles du rythme cardiaque).

Le choc anaphylactique demande un traitement d'urgence adapté, à savoir une injection intramusculaire d'adrénaline (substance augmentant le rythme cardiaque et la pression artérielle, et dilatant les bronches) et une hospitalisation.

Les patients à risque ont souvent déjà subi un choc moins important. Généralement, ils savent comment agir en cas de symptômes et conservent sur eux un traitement d'urgence (dose d'adrénaline auto-injectable).

FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION					
DENREES			UNITES	QUANTITES	PHASES TECHNIQUES DE REALISATION
NOMBRE DE PORTIONS : 8 couverts DATE : 22/09/2022			INTITULE DU PLAT : TARTE AU CHOCOLAT ET CREME ANGLAISE (Sans gluten et sans lactose)		
<u>Pâte sucrée (sans gluten et sans lactose)</u> - Farine de riz - Farine de châtaigne - Amande en poudre - Huile de pépins de raisins - Sucre glace - Œuf entier - Sel fin			Kg Kg Kg Kg Kg P Kg	0.150 0.030 0.050 0.030 0.040 1 PM	1. Mettre en place du poste de travail 2. Réaliser la pâte sucrée 3. Abaisser et foncer la pâte, stocker au froid 4. Réaliser une crème Anglaise et refroidir 5. Cuire à blanc les tartelettes 6. Réaliser la ganache au chocolat et orange 7. Réaliser les éléments de décor <ul style="list-style-type: none"> • Confire des zestes d'oranges • Lever des segments d'oranges 8. Garnir les tartes 9. Dresser et envoyer
<u>Ganache au chocolat</u> - Chocolat couverture - Crème de coco - Cointreau - Ecorces d'oranges confites			Kg L L Kg	0.4 0.4 0.1 PM	
<u>Crème Anglaise (sans lactose)</u> - Boisson végétal (riz, amandes ou coco) - Sucre semoule - Vanille gousse - Œufs jaunes			L Kg P P	0.5 0.060 1 5	<u>Suggestion de présentation</u> 
<u>Décor</u> - Oranges - Sucre semoule			Kg Kg	0.250 0.100	

Source : document de l'auteur, septembre 2022

Au hit-parade de nouveaux sujets à la une des polémiques de santé : le gluten.

Le gluten est partout : dans les émissions culinaires, dans les revues de santé, au cœur des débats radio diffusés, dans les blogs de plus grandes stars, sur des brochures dans les cabinets médicaux, au supermarché.

Le gluten ? Non, plutôt le « sans gluten ».

Depuis quelques années, on assiste à une gigantesque chasse au gluten. « Intolérants », « allergiques » ..., ceux qui déclarent ne plus consommer du gluten sont légion (nombreux).

Mais savent-ils seulement de quoi ils parlent ? Car qu'est-ce que le gluten ? Pourquoi peut-on y être sensible ? Que lui reproche-t-on ?

Le gluten n'est pas responsable de tous les maux

Le blé contient des glucides à chaîne courte, peu absorbés et fermentescibles nommés fructanes. Ils appartiennent au groupe des FODMAPs (Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols), glucides pouvant poser des problèmes de digestion à certaines personnes.

Ce serait plutôt ces molécules, et non directement le gluten, qui serait responsable de l'inconfort digestif que ressentent certaines personnes après avoir consommé du gluten.

La sensibilité au gluten ne présente « pas de risque mortel ni de dégradation de l'intestin ». Elle peut néanmoins être très inconfortable au quotidien. Mais de là à exclure le gluten de son alimentation, il y a un pas à ne pas franchir ! Si on exclut les vrais cas de maladie cœliaque, dans lesquels il est indispensable d'écartier toute consommation de gluten, se priver de gluten serait plus nocif que bénéfique.

Régime sans gluten : attention aux effets secondaires !

La plupart des personnes qui choisissent de ne plus consommer de gluten s'orientent vers d'autres types de céréales, comme le riz ou le maïs.

Première conséquence : si ces produits se ressemblent, ils ne sont pas équivalents nutritionnellement. Le pain sans gluten est souvent plus énergétique, plus riche en glucides et plus gras que du pain « classique ».

Deuxième conséquence : le régime sans gluten pourrait entraîner des risques accrus de pathologies, notamment cardiovasculaires, d'après les chercheurs de la Harvard Medical School de Boston. Ce risque pourrait s'expliquer par les carences alimentaires liées à un régime sans gluten, mais aussi à la suppression des céréales complètes. Les céréales complètes apportent des nutriments bénéfiques au système cardio vasculaire.

De plus, beaucoup de ces aliments sont reconstitués, bourrés de sucres en tous genres : sirop de glucose, glucose-fructose, fructose, sirop d'agave...

Alors pas sûr que ce soit judicieux de stopper la consommation de gluten si on n'en a aucune raison médicale.

Phénomène de mode ?

L'intolérance au gluten est un phénomène de mode plus qu'une indication médicale. Ce régime est une véritable aubaine pour les industriels.

Les produits qui affichent « sans gluten » (un épi de blé dans un rond rouge barré) représentent en chiffre d'affaires en France d'environ 50 millions d'euros en 2016, aux Etats-Unis le marché est passé de 973 millions de dollars en 2014 à 2,3 milliards de dollars estimés en 2019.

Alors qu'ils affichent des prix deux à trois fois supérieurs aux produits classiques....

Les fonctions des œufs en cuisine

Les œufs contribuent à la texture du gâteau par leur humidité, leur liant et leur fonction de levain. Le choix du substitut dépend du rôle des œufs dans la recette :

L'œuf joue un rôle de **levain** dans un gâteau, un pain ou une brioche à la texture aérienne. Si la recette fait appel à plusieurs œufs (deux ou trois par exemple) ou bien à des blancs d'œuf battus en neige, c'est certainement cette fonction qu'il occupe.

L'œuf fait office de **liant** ou d'**humidifiant** dans le cas de biscuits, muffins ou cookies. Si la recette contient un seul œuf, c'est sans doute ce à quoi il sert.

Dans un plat salé, comme une terrine, l'œuf ou les œufs jouent un rôle de **liant**.

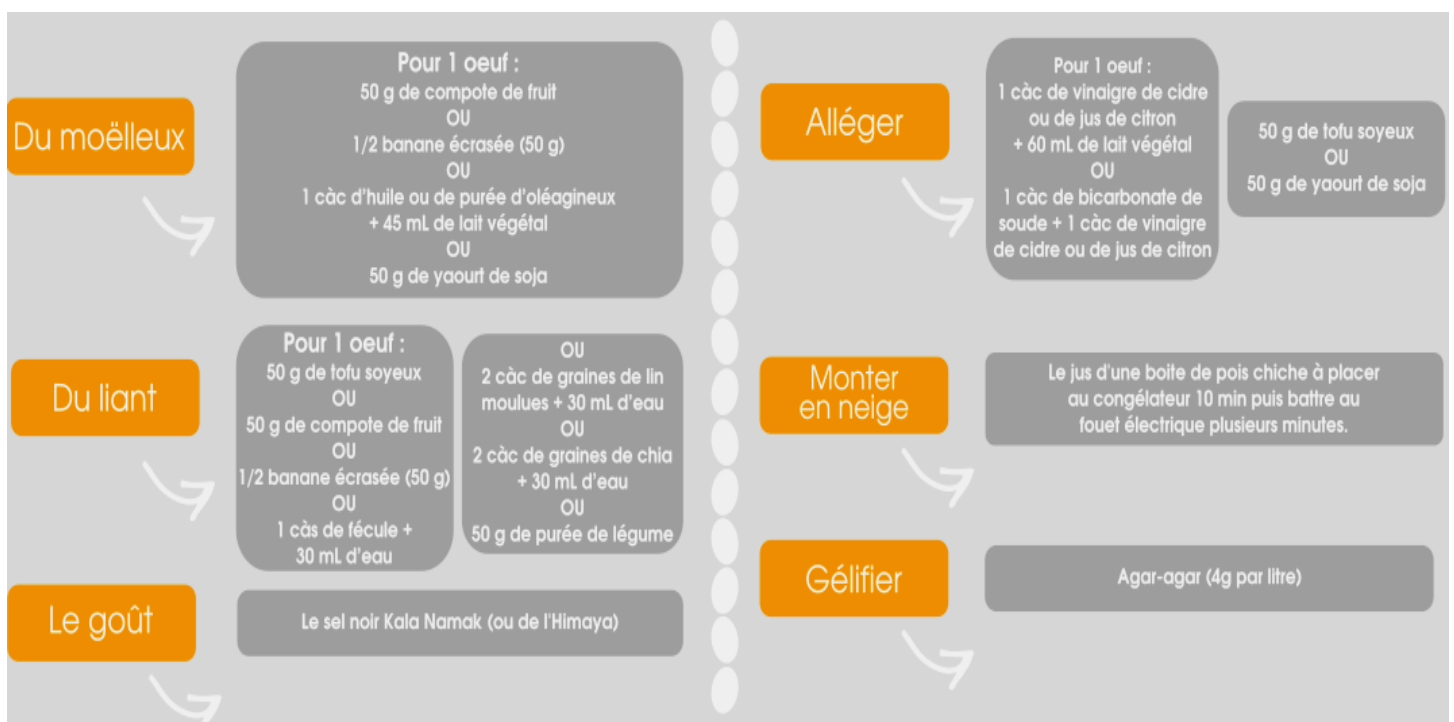
Certaines recettes comme la quiche ou les omelettes donnent une place privilégiée aux œufs, qui impliquent de les utiliser en grande quantité.

Cuisiner végane : faut-il remplacer l'œuf ?

C'est la première question à se poser. Très souvent, lorsque la recette ne fait appel qu'à un seul œuf, il y a de fortes chances que celui-ci ne soit pas essentiel à la recette.

C'est d'autant plus probable lorsque la recette contient du gluten (blé, seigle, épeautre, kamut...) ou un autre ingrédient qui fait office de liant (yaourt, tofu, compote...). On peut alors en général le supprimer sans que cela nuise à la recette.

Des idées pour remplacer les œufs



Source : <https://veqoresto.fr/les-alternatives-aux-oeufs> - septembre 2022