

<b>Nom :</b>	<input style="width: 95%; height: 20px;" type="text"/>
<b>Prénom :</b>	<input style="width: 95%; height: 20px;" type="text"/>
<b>Né(e) le :</b>	<input style="width: 15%; height: 20px;" type="text"/> / <input style="width: 15%; height: 20px;" type="text"/> / <input style="width: 20%; height: 20px;" type="text"/>
<b>Numéro identifiant :</b>	<input style="width: 20%; height: 20px;" type="text"/>
	<b>Concours / Examen :</b> ..... <b>Session :</b> ..... <b>Type :</b> ..... <b>Spécialité :</b> ..... <b>Epreuve :</b> .....

**EXAMEN PROFESSIONNEL D'ACCÈS AU GRADE  
D'ADJOINT TECHNIQUE TERRITORIAL PRINCIPAL DE 2<sup>E</sup> CLASSE SESSION 2024  
ÉPREUVE DE 3 À 5 QUESTIONS**

Une épreuve écrite à caractère professionnel, portant sur la spécialité choisie par le candidat lors de son inscription. Cette épreuve consiste, à partir de documents succincts remis au candidat, en trois à cinq questions appelant des réponses brèves ou sous forme de tableaux et destinées à vérifier les connaissances et aptitudes techniques du candidat.



Durée : 1 heure 30

Coefficient : 2

**SPÉCIALITÉ : RESTAURATION**

**À LIRE ATTENTIVEMENT AVANT DE TRAITER LE SUJET :**

- Vous ne devez pas dégrafer le sujet et vous rédigerez vos réponses exclusivement sur le présent sujet.
- Sauf consignes particulières figurant dans le sujet, vous devez écrire uniquement à l'aide d'un stylo à encre foncée, non effaçable pour garantir une numérisation de qualité des copies transmises aux correcteurs et vous pouvez utiliser du blanc correcteur.
- Un seul sujet est donné au candidat. Aucun autre exemplaire du sujet ne pourra lui être fourni.
- Hormis sur le cartouche d'identification, vous ne devez faire apparaître aucun signe distinctif (ni votre prénom, ni votre nom ou un nom fictif, ni initiales, ni votre numéro de candidat, ni le nom de votre collectivité employeur, de la commune où vous résidez ou du lieu de la salle d'examen où vous composez, ni nom de collectivité fictif non indiqué dans le sujet, ni signature ou paraphe, brouillons même vierges remis avec le sujet...) sur le sujet et/ou annexe(s) le cas échéant (intercalaires, papier millimétré, feuille blanche). Sera considéré comme signe distinctif tout élément permettant de différencier et repérer particulièrement le candidat et non requis pour répondre à la commande du sujet.
- L'utilisation d'une calculatrice à fonctionnement autonome non programmable, sans imprimante et sans dispositif de communication à distance est autorisée. Toutefois, en cas de défaillance de cette dernière, le candidat peut la remplacer par une autre. Sont interdits les échanges de machines entre les candidats, la consultation des notices fournies par les constructeurs ainsi que les échanges d'informations par l'intermédiaire des fonctions de transmission des calculatrices.
- Les feuilles de brouillon ne seront en aucun cas prises en compte.
- Le non-respect des règles ci-dessus peut entraîner l'élimination du candidat par le jury.

**Ce sujet comprend 16 pages\*.**

**Il appartient au candidat de vérifier que le document comprend le nombre de pages indiqué.**

S'il est incomplet, en avertir un surveillant.

\* Certains documents peuvent comporter des renvois à des notes ou à des documents volontairement non fournis car non indispensables à la compréhension du sujet.

# SUJET

## Question 1 (3 points)

À l'aide notamment du document 1, veuillez répondre aux questions suivantes :

1/a Quel est l'intitulé de cette fiche technique ? (0,5 point)

---

---

1/b Citez deux autres pâtes de base que celles citées dans cette fiche technique ? (0,5 point)

---

---

---

---

1/c Dans quelle catégorie sont classées les talmouses ? (0,5 point)

---

---

1/d A quel moment le persil devra-t-il être utilisé ? (0,5 point)

---

---

1/e Vous devez préparer cette recette pour 136 personnes. Combien d'œufs faudra-t-il prévoir ? (1 point)

---

---

---

---

---

**Question 2 (4 points)**

À l'aide notamment du document 2, veuillez répondre aux questions suivantes :

2/a Le poulet utilisé pour cette recette est-il cuit entier ou découpé ? (0,5 point)

---

---

2/b Quels sont les deux végétaux utilisés pour terminer la sauce ? (0,5 point)

---

---

2/c Que signifie le terme culinaire « habiller » une volaille ? (1 point)

---

---

---

---

2/d Donner la définition d'un poulet PAC (0.5 point)

---

---

2/e Citer 6 volailles ? (1,5 point)

---

---

---

---

---

---

**Question 3 (5,5 points)**

À l'aide notamment du document 3, veuillez répondre aux questions suivantes :

3/a Dans le tableau ci-dessous, mettre une croix dans la colonne, selon l'apport énergétique principal de l'aliment. (Une seule croix par ligne et par aliment) (2,5 points)

Tableau des principaux apports énergétiques			
Aliments	Glucides	Protides	Lipides
Semoule			
Cabillaud			
Beurre			
Rognon			
Riz			
Sucre en poudre			
Huile d'olive			
Œuf			
Gelée de framboise			
Saindoux			

3/b Combien d'acides aminés utilise l'organisme pour fabriquer les protéines ? (0,5 point)

---

---

---

---

3/c Dans l'alimentation, on trouve des protéines de quelles origines ? (1 point)

---

---

---

---

3/d Les protéines, les glucides et les lipides apportent de l'énergie pour le corps. Combien de calories apporte : (1,5 point)

- 1 gramme de lipide ? \_\_\_\_\_
- 1 gramme de glucide ? \_\_\_\_\_
- 1 gramme de protéine ? \_\_\_\_\_

**Question 4 (3 points)**

À l'aide notamment du document 4, veuillez répondre aux questions suivantes :

4/a Parmi les fruits et légumes, les cucurbitacées sont largement utilisées en restauration. Pourriez-vous en citer 4 ? (1 point)

---

---

---

---

---

4/b Dans le tableau ci-dessous, noter en fonction de la croix, un légume/fruit à pépins/noyaux (2 points).

<b>Tableau des fruits et légumes à pépins ou noyau</b>		
Fruits / légumes	Fruits/légumes à pépins	Fruits/légumes à noyau
	X	
		X
	X	
		X
	X	
		X
	X	
		X

**Question 5 (4,5 points)**

À l'aide notamment du document 5, veuillez répondre aux questions suivantes :

5/a Que dit le texte sur le refroidissement rapide pour ce qui concerne exclusivement les températures ? (0,5 point)

---

---

---

5/b À quel endroit doit-on entreposer les denrées refroidies et à quelle température ? (1 point)

---

---

---

---

5/c Quelle est la durée de conservation d'un plat refroidi (sans étude de vieillissement) ? (0,5 point)

---

---

---

5/d Un plat refroidi le 3 juin devra être consommé au plus tard à quelle date ? (0,5 point)

---

---

5/e Que dit le texte sur la remise en température (d'un point de vue chiffré) ? (0,5 point)

---

---

---

---

5/f Vous avez remis en température 25 plaques gastronomes de gratin dauphinois pour le service de midi. A l'issue du service, il vous reste 5 plaques au four à +85°C. Que faites-vous de ces 5 plaques ? développez (1,5 point).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

Source : livre de Michel MAINCENT-MOREL : La cuisine de référence \_ édition mars 2022

### Réalisation : TALMOUSES À LA BAGRATION

DENREES POUR 8 COUVERTS	Unités	Quantités	Prix U	total H.T
<b>Pâte brisée:</b>				
Farine type 45	kg	0,250		
Sel fin	kg	0,005		
Beurre	kg	0,125		
Oeuf (jaune)	pièce	1		
Eau	l	0,05		
Farine (pour abaisser)	kg	0,040		
<b>Pâte à chou</b>				
Lait	l	0,25		
Sel fin	kg	0,005		
Noix de muscade		PM		
Beurre	kg	0,080		
Farine	kg	0,125		
Oeufs (entiers)	pièce	4		
Gruyère ou Emmental râpé	kg	0,040		
<b>Dorure</b>				
Oeuf (entier)	pièce	1		
Lait	l	PM		
<b>Finition</b>				
Dès de fromage	kg	0,040		
<b>Appareil (sauce Mornay)</b>				
Beurre	kg	0,040		
Farine	kg	0,040		
Lait	l	0,40		
Oeufs (jaunes)	pièces	2		
Fromage rapé	kg	0,080		
<b>Décor</b>				
Persil en branches	kg	0,040		
<b>Assaisonnement</b>				
Sel fin		PM		
Piment de Cayenne		PM		
Noix de muscade		PM		

COUT MATIERE TOTAL HORS TAXE

COUT MATIERE DE LA PORTION

### Technique de réalisation

**1 Mettre en place le poste de travail.**

. Denrées, matériels de cuisson et de dressage.

**2 Confectionner la pâte brisée.**

**3 Confectionner la pâte à chou.**

. Y ajouter le fromage râpé et tamisé.

**4 Foncer 16 tartelettes.**

. Abaisser la pâte brisée, foncer les tartelettes.

**5 Confectionner les talmouses.**

. Coucher dans chaque tartelette un gros chou de pâte à chou à l'aide d'une poche à douille ronde unie.  
 . Dorer soigneusement, quadriller à la fourchette.  
 . Répartir les dès de fromage sur la pâte.

**6 Marquer les talmouses en cuisson.**

. Disposer les tartelettes sur une plaque à pâtisserie.  
 . Cuire au four (200°C, four fermé au départ pendant 20 à 25 mn).  
 . Libérer la vapeur du four et sécher les talmouses durant 5 à 10 mn.  
 . Débarrasser sur une grille à pâtisserie.

**7 Confectionner la sauce Mornay.**

. Confectionner un roux blanc et le refroidir.  
 . Mettre le lait à bouillir et le verser sur le roux froid.  
 . Remuer sans discontinuer à l'aide d'un fouet à sauce. Porter à ébullition et cuire pendant 3 à 4 mn.  
 . Assaisonner avec le sel fin, le piment de Cayenne et la noix de muscade.  
 . Ajouter hors du feu les jaunes d'œufs et les reporter à ébullition pendant quelques secondes.  
 . Incorporer délicatement le fromage tamisé.  
 . Débarrasser la sauce Mornay dans une petite calotte en inox.  
 . Tamponner en surface, filmer et réserver.

**8 Garnir les talmouses.**

. Fourrer les talmouses de sauce Mornay à l'aide poche munie d'une douille unie.  
 . Maintenir les talmouses au chaud.

**9 Préparer le persil en branches.**

**10 Dresser les talmouses.**

. Disposer harmonieusement les talmouses sur un grand plat rond recouvert d'un papier gaufré.  
 . Lustré au beurre clarifié.  
 . Décorer avec le persil haché.





Source : ww.laseche.fr, consulté le 27/12/2023

# Lipides, glucides et protéines, Kesako ?

Pour avoir de l'**énergie** et fonctionner correctement, notre corps a besoin qu'on lui apporte des éléments nutritifs en quantités suffisantes. Ces nutriments retrouvés dans l'alimentation n'ont pas la même valeur ni les mêmes rôles, mais sont tous aussi importants pour assurer une **bonne santé**. On distingue ainsi 3 types de macro-nutriments nécessaires au corps.

## Les protéines

### Définition

Une **protéine** est un ensemble d'acides aminés. Il existe 20 acides aminés que l'organisme utilise pour fabriquer les protéines. Parmi eux, 9 sont dits essentiels, car le corps n'est pas capable de les synthétiser : on doit les apporter via l'alimentation. Une protéine est source d'**énergie** pour le corps, à hauteur de 4kcal par gramme.

### Rôles

Les protéines, ce sont les bâtisseuses du corps ! On en trouve partout : organes, anticorps, hormones... Elles sont notamment connues pour constituer les **muscles** et sont ainsi essentielles au quotidien, d'autant plus lorsque l'on souhaite se muscler. Attention cependant à ne pas en manger trop, car notre corps n'est pas capable d'en assimiler beaucoup d'un coup. Chez La Sèche, nous ne recommandons pas d'acheter de la protéine en poudre, mais conseillons de tirer profit de nos recettes équilibrées pour avoir un bon apport quotidien en protéines.

### Sources

Dans l'alimentation, on trouve des **protéines** :

- d'origine animale : viandes, poissons, fruits de mer, œufs, produits laitiers...
- d'origine végétale : graines oléagineuses, légumineuses, céréales...

## Les glucides

### Définition

Les **glucides**, pour faire très simple, ce sont les sucres. Il en existe plusieurs types, distingués selon leurs structures. On peut assimiler les **glucides simples** à des molécules de petite taille et les **glucides complexes** à des molécules de plus grande taille contenant notamment de l'amidon. La moitié de l'**énergie** dont le corps a besoin par jour doit venir des glucides. Comme les protéines, 1 gramme de glucide fournit 4kcal.

## Rôles

Ce sont les **carburants énergétiques** principaux : pas assez de sucres et vous serez en hypoglycémie et plus facilement sujets aux malaises. Trop de sucres pourraient entraîner de gros problèmes comme le diabète ou l'obésité. Ils jouent aussi un rôle de plaisir et de **satiété** avec les saveurs sucrées et les teneurs en fibres.

## Sources

Dans l'alimentation, on retrouve :

- les **glucides simples** : fruits frais (pomme, orange...), fruits secs (dattes, pruneaux...) légumes (carotte, betterave...), produits sucrés (bonbons, gâteaux...). Bien que ces derniers soient à éviter car nutritivement pas intéressants, les 1ères catégories permettent d'avoir de l'énergie rapidement.
- les **glucides complexes** : féculents (pomme de terre, céréales type maïs, riz..., légumineuses type haricots rouges, lentilles...) et leurs dérivés. Ils sont généralement plus rassasiants et ont une saveur moins sucrée.

## Les lipides

### Définition

Les **lipides**, ce sont les matières grasses, essentielles au bon fonctionnement de l'organisme ! Loin d'être nos ennemis, ils fournissent aussi de l'**énergie** : 9kcal par gramme. L'essentiel est de faire attention au type de graisse consommé, car il en existe plusieurs : saturées, mono et poly insaturées (oméga 6 et 3)...

### Rôles

Les **lipides** servent de réserve d'**énergie**, transportent les protéines et les hormones dans le sang et possèdent des propriétés anti-inflammatoires capitales pour une bonne santé des articulations. Il y en a plusieurs et toutes ne sont pas aussi bénéfiques pour la santé : certaines augmentent le cholestérol et favorisent la survenue du cancer, comme les graisses hydrogénées et les acides gras trans (les fast-food en contiennent des tonnes !). En revanche, notre corps ne sait pas fabriquer de graisses poly insaturées, comme les oméga 3 et 6. Essentielles, elles abaissent le mauvais cholestérol et augmentent le bon.

### Sources

Dans l'alimentation, il faut faire attention :

- Bonne sources de lipides : beurre, margarine, poissons gras, graines oléagineuses, huiles végétales...
- Lipides à éviter : produits industriels, fast food, charcuteries grasses...



Source [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr), consulté le 27/12/2023

## FRUITS ET LEGUMES DE SEPTEMBRE

ABRICOT	AIL
ARTICHAUT	AUBERGINE
AVOCAT	BLETTE
BROCOLI	BRUGNON
CAROTTE	CHOU ROUGE
CHOU-FLEUR	CONCOMBRE
CORNICHON	COURGE
COURGETTE	CRESSON
EPINARD	FENOUIL
FIGUE	FRAISE DES BOIS
FRUIT DE LA PASSION	HARICOT VERT
MAÏS	MANGUE
MELON	MIRABELLE
NECTARINE	OIGNON
OSEILLE	PASTEQUE
PÂTISSON	PÊCHE
POIRE	POIREAU
POIVRON	POMME
POTIRON	PRUNE
QUETSCHES	RAISIN
REINE-CLAUDE	SALADE ( batavia etc.)
TOMATE	

Source : Extrait de la note de service DGAL du 23 mai 2011, consulté le 27/12/2023

## V - Restauration collective

### A - Refroidissement rapide

Si l'étape de refroidissement rapide n'a pas été identifiée par le professionnel comme un CCP, elle doit néanmoins faire l'objet d'une surveillance particulière, conformément à la note de service DGAL/SDSSA/N2008-8186 du 21 juillet 2008 ; cette étape doit être gérée comme un point déterminant par le professionnel.

Les préparations culinaires destinées à être conservées par le froid doivent être rapidement refroidies après le dernier stade de traitement thermique ou, en l'absence de traitement thermique, après le dernier stade de leur élaboration.

Le professionnel doit apporter la preuve que la température à cœur du produit refroidi rapidement est passée de +63°C à +10°C en moins de deux heures, ou justifier par son analyse des dangers les valeurs appliquées si elles sont différentes de celles définies dans la réglementation.

Les produits ayant été refroidis sont entreposés, à la fin du refroidissement, dans une enceinte dont la température ne doit pas dépasser +3°C. De ce fait, il peut y avoir une phase intermédiaire courte au cours de laquelle la température des produits refroidis mis en chambre froide est comprise entre +3°C et +10°C.

### B - Remise en température

La remise en température d'une préparation culinaire s'applique aux denrées qui ont préalablement été refroidies rapidement.

"Marchandises dangereuses" : matières et objets dont le transport est interdit selon l'ADR ou autorisé uniquement dans les conditions qui y sont prévues (cf lien utile : <http://www.unece.org/trans/danger/publi/adr/adr2007/07ContentsF.html> )

Si l'étape de remise en température n'a pas été identifiée par le professionnel comme un CCP, elle doit néanmoins faire l'objet d'une surveillance particulière, conformément à la note de service DGAL/SDSSA/N2008-8186 du 21 juillet 2008 ; cette étape doit être gérée comme un point déterminant par le professionnel.

Le professionnel doit apporter la preuve que la température à cœur du produit remis en température est passée de +10°C à +63°C en moins d'une heure, ou justifier par son analyse des dangers les valeurs appliquées si elles sont différentes de celles définies dans la réglementation.

Conformément à l'annexe I de l'arrêté du 21 décembre 2009, les plats cuisinés ou repas livrés chauds ou remis au consommateur sont maintenus à une température supérieure ou égale à +63°C, sauf si l'analyse des dangers montre qu'une température inférieure n'entraîne pas de risque pour la santé du consommateur.

Les préparations culinaires refroidies, mais destinées à être consommées chaudes, doivent être consommées le jour de leur première remise en température ; dans le cas contraire, elles sont éliminées.

A series of 30 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a template for writing.





## CENTRES DE GESTION



### EXAMEN PROFESSIONNEL D'AVANCEMENT DE GRADE ADJOINT TECHNIQUE PRINCIPAL DE 2<sup>E</sup> CLASSE SESSION 2024

#### ÉPREUVE ÉCRITE DE 3 À 5 QUESTIONS

Une épreuve écrite à caractère professionnel, portant sur la spécialité choisie par le candidat lors de son inscription. Cette épreuve consiste, à partir de documents succincts remis au candidat, en trois à cinq questions appelant des réponses brèves ou sous forme de tableaux et destinées à vérifier les connaissances et aptitudes techniques du candidat.

Durée : 1 heure 30  
Coefficient : 2

#### SPÉCIALITÉ : RESTAURATION

# Verso

*Ne retourner que suite au signal du responsable de salle.*

#### À LIRE ATTENTIVEMENT AVANT DE TRAITER LE SUJET :

- Vous ne devez pas dégrafer le sujet et vous rédigez vos réponses exclusivement sur le présent sujet.
- Sauf consignes particulières figurant dans le sujet, vous devez écrire uniquement à l'aide d'un stylo à encre foncée, non effaçable pour garantir une numérisation de qualité des copies transmises aux correcteurs et vous pouvez utiliser du blanc correcteur.
- Un seul sujet est donné au candidat. Aucun autre exemplaire du sujet ne pourra lui être fourni.
- Hormis sur le cartouche d'identification, vous ne devez faire apparaître aucun signe distinctif (ni votre prénom, ni votre nom ou un nom fictif, ni initiales, ni votre numéro de candidat, ni le nom de votre collectivité employeur, de la commune où vous résidez ou du lieu de la salle d'examen où vous composez, ni nom de collectivité fictif non indiqué dans le sujet, ni signature ou paraphe, brouillons même vierges remis avec le sujet...) sur le sujet et/ou annexe(s) le cas échéant (intercalaires, papier millimétré, feuille blanche). Sera considéré comme signe distinctif tout élément permettant de différencier et repérer particulièrement le candidat et non requis pour répondre à la commande du sujet.
- L'utilisation d'une calculatrice à fonctionnement autonome non programmable, sans imprimante et sans dispositif de communication à distance est autorisée. Toutefois, en cas de défaillance de cette dernière, le candidat peut la remplacer par une autre. Sont interdits les échanges de machines entre les candidats, la consultation des notices fournies par les constructeurs ainsi que les échanges d'informations par l'intermédiaire des fonctions de transmission des calculatrices.
- Les feuilles de brouillon ne seront en aucun cas prises en compte.
- Le non-respect des règles ci-dessus peut entraîner l'élimination du candidat par le jury.

**Ce sujet comprend 16 pages.**

**Il appartient au candidat de vérifier que le document comprend le nombre de pages indiqué.**  
S'il est incomplet, en avertir un surveillant.