

Objectifs de l'activité :

- Construire la structure d'une fiche technique recette
- Réviser les savoirs associés en sciences de l'alimentation

Vous avez regardé ce samedi 21 mars, l'émission en direct de Cyril LIGNAC à 18 h 35 sur la chaîne M6 « tous en cuisine ».

<https://www.programme-television.org/news-tv/Cyril-Lignac-Le-chef-en-direct-de-sa-cuisine-ce-samedi-pour-un-rendez-vous-inedit-4656529>

➤ Compléter les documents ci-joint des 2 recettes présentées ce jour-là à l'aide de vos notes et répondre aux questions ci-dessous :

1- Entourer la bonne réponse : Entrée-plat Entrée-dessert plat-dessert

2- Quel est l'invité surprise qui accompagnait Cyril LIGNAC, tout au long ?

.....

3- Cyril a plusieurs reprises à citer le mot « émulsionner », définissez-le :

.....
.....

4- Compléter le tableau suivant :

Aliments	Groupes d'aliments	Constituants Alimentaires	Rôle dans l'organisme
Chocolat noir		Glucides simples	
	VPO		
Lait			
Pommes de terre			Énergétique
Huile d'olive			
	Fruits et légumes		
Eau			Fonctionnel
Crème fraîche		Lipides	

5- Cyril n'a pas épluché les pommes et les a coupés en dernier, pourquoi d'après-vous ?

.....
.....
.....

6- Les pommes sont riches en vitamines hydrosolubles pourquoi ?

.....

7- Nommer les 2 types de glucides apportés par les fruits et légumes :

.....

8- Indiquer le facteur responsable du brunissement des pommes :

.....

9- Citer l'astuce pour que la ganache prenne bien ?

10-Citer les différents types de taillage utilisés dans les recettes :

11- Entourer la bonne réponse selon les affirmations ci-dessous :

- Les pommes de terre utilisées dans la recette sont -ils des :

Glucides complexes (lents) ou glucides simples (rapides)

- Les pommes de terre sont les plus riches :

En eau

en fer

en fibres

en protéines

en vitamines C

12- Pour accompagner le curry de volaille avec la sauce, on peut consommer du pain complet, qu'a-t-il de particulier ?

13-Les fibres sont indispensables à notre alimentation, rappeler leur rôle :

14- Cyril a ajouté à la fin les cacahouètes grillées sur la mousse au chocolat, citer les sens auxquels il a voulu faire appel, et donner les propriétés organoleptiques :

15-J'ai pu apercevoir que Cyril et une famille étaient équipés d'un appareil de cuisine, donner leur nom :

Préparation :



Principale compétence mise en œuvre :

- ✓ Réaliser une ganache

Préparation :
.....

Ingrédients	Quantités pour 4 personnes	Mode de conservation ou de commercialisation	Matériels pour peser les denrées

Préparation :

GAMME OPERATOIRE

Réalisation :
1-.....

MATERIEL

MATERIEL