

(Remplir cette partie à l'aide de la notice)

Concours / Examen : Pro... CST CN

Recrutement :

Epreuve : CAS PRATIQUE

Spécialité : HEBERGEMENT-REST. Session : 2023

CONSIGNES

- Remplir soigneusement, sur CHAQUE feuille officielle, la zone d'identification en MAJUSCULES.
- Ne pas signer la composition et ne pas y apporter de signe distinctif pouvant indiquer sa provenance.
- Numérotar chaque PAGE (cadre en bas à droite de la page) et placer les feuilles dans le bon sens et dans l'ordre.
- Rédiger avec un stylo à encre foncée (bleue ou noire) et ne pas utiliser de stylo plume à encre claire.
- N'effectuer aucun collage ou découpage de sujets ou de feuille officielle. Ne joindre aucun brouillon.

A. Le Petit déjeuner des sportifs

1.1. Pour le groupe alimentaire des "Fruits et légumes", je décide de proposer des fruits et légumes de saison, riches en fibre et en vitamine C, pour couvrir les besoins énergétiques, tels que l'orange, les framboises, les fraises, la pomme, les dattes et une "ratatouille maison" façon piperade afin d'être au plus près des spécialités espagnoles.

Pour le groupe alimentaire "des produits laitiers", je mets en place un choix d' produits locaux, tels que des yaourts "maison" des fromages blancs pauvres en matière grasse, et certains laits végétaux comme le lait d'amande, riche en calcium et facilitant leur digestion.

Pour le groupe alimentaire "des céréales et féculents", je propose un assortiment de céréales à base de fruits, de muesli fait maison, d'amandes, de noix riches en fibre.

Pour le groupe alimentaire "des boissons", je mets à la disposition de la clientèle sportive, des jus de fruits non filtrés afin de garder la pulpe, ainsi que toutes les fibres et vitamines. Les jus sont à base d'orange, d'ananas.

1.2. Je proposerai également différents miel et confitures locaux produits qui rentrent dans le groupe des aliments glucidiques à base de sucre.

Un choix de mets espagnols riches en protéines tels que le chorizo, le jambon Serrano, et différentes propositions à base d'œuf sera fait. Afin de répondre au groupe alimentaire des produits d'origine animales.

1.3 . La proposition de pain blanc n'est pas adaptée aux besoins d'un sportif. Il fait parti des "sucres rapides", avec un index glycémique élevé. Son assimilation par l'organisme est trop rapide et peut provoquer une migraine. Il faut privilégier les pains riches en fibres et minéraux. Leur assimilation est plus progressive, il faut utiliser des pains complets, aux céréales, et également les pains de seigle.

1.4 . La proposition de céréales fourrées d'une pâte chocolatée n'est pas adaptée à l'alimentation d'un sportif, elles sont trop sucrées ce qui favorise une assimilation trop rapide par l'organisme, et elles sont trop grasses.

1.5 . La consommation trop excessive de ce type de céréales est à déconseiller aux enfants. Ces produits sont trop sucrés et peuvent entraîner des troubles physiques comme le diabète ainsi qu'une dépendance pouvant entraîner des troubles de l'humeur. Ils sont également trop gras et peuvent occasionner des problèmes cardiaques et d'hypertension. Surtout pour des enfants ayant peu d'activité, une vie sédentaire. Ces produits dits "Ultra transformés" sont à banir.

1.6 . Pour les sportifs, la consommation de compléments alimentaires doit être maîtrisée. Ces compléments favorisent le développement musculaire ou diminuent la masse graisseuse, mais ils sont néfastes pour le corps et le psychique, avec certains troubles cardiovasculaires, ainsi qu'une certaine dépendance.

1.7 . La mise en place du "take away" est aussi bien une réalité qu'une solution à l'anti-gaspillage. C'est de ce côté des consommateurs qui privilégient cette démarche, tout en ayant une attitude écoresponsable. Les professionnels fournissent des matériaux plus étanches, recyclables, avec un certain design, une facilité de transport et d'utilisation par la remise en température.

Le restaurateur y trouve également un intérêt écoresponsable. Termine les plats généralement non consommés ou non finis par la clientèle.

Le restaurateur n'est plus responsable des conditions de consommation par ce type d'initiative. Le restaurateur voit ainsi ces déchets alimentaires traités par une tierce personne, qui les ramène ainsi chez elle et du coup se trouve responsable de leur stockage.

B. La démarche HACCP lors du buffet du petit déjeuner

Mail envoyé au Chef de bureau

Travaillant au sein d'une restauration administrative, nous sommes dans l'obligation de mettre en place une méthode de travail, nous permettant au quotidien de contrôler et d'analyser les points critiques afin d'éviter toute intoxication alimentaire collective. Cette méthode se nomme HACCP, et a pour but à travers la méthodologie de travail les locaux, le personnel, les fournisseurs, et le matériel, de

prévenir tout dysfonctionnement et ainsi analyser les éléments critiques pouvant entraîner un risque alimentaire.

Nous devons mettre en place un PMS (plan de maîtrise sanitaire) regroupant toute notre activité.

de la réception de la marchandise, son stockage sa décontamination, et sa mise en œuvre, tout en respectant une hiérarchisation du travail.

Le PMS regroupe la formation du personnel et ses visites médicales, l'entretien et le nettoyage des locaux le suivi des règles d'hygiène, comme la marche en avant, ou l'enregistrement des suivis de températures d'un aliment.

Ici nous avons un problème de température de l'eau du bain marie, elle doit être supérieure à celle prise.

L'œuf brouillé doit être à $+63^{\circ}\text{C}$ à cœur, si ce dernier ne l'est pas, il faut le détruire.

L'eau du bain marie doit être à $+80^{\circ}\text{C}$ afin d'obtenir une liaison chaude.

2.1 . Le lit "à l'italienne" signifie qu'il s'agit de deux sommiers avec 2 matelas d'une personne pouvant être rapprochés pour ne faire qu'un seul lit.

2.2 . Il s'agit d'une liaison chaude, elle doit être maintenue à $+63^{\circ}\text{C}$

2.3 . Avec cette perte de liaison chaude et à la consommation de ces œufs brouillés, un risque de salmonellose est présent.

2.4 . De la matière fécale de la poule peut se trouver sur la coquille d'œuf, et ainsi contaminer par porosité l'œuf, d'où le risque réel de salmonellose.

2.5 . Action correctrice, jeter les œufs brouillés et remonter à $+80^{\circ}\text{C}$ le bain marie, vérifier la température à

04/07.

(Remplir cette partie à l'aide de la notice)

Concours / Examen : PRO CST CN

Recrutement :

Epreuve : CAS PRATIQUE

Spécialité : HEBER/RESTAURA Session : 2023

CONSIGNES

- Remplir soigneusement, sur CHAQUE feuille officielle, la zone d'identification en MAJUSCULES.
- Ne pas signer la composition et ne pas y apporter de signe distinctif pouvant indiquer sa provenance.
- Numéroté chaque PAGE (cadre en bas à droite de la page) et placer les feuilles dans le bon sens et dans l'ordre.
- Rédiger avec un stylo à encre foncée (bleue ou noire) et ne pas utiliser de stylo plume à encre claire.
- N'effectuer aucun collage ou découpage de sujets ou de feuille officielle. Ne joindre aucun brouillon.

. coeur de l'oeuf brouillé, qui doit être supérieur à +63°C

2.6 . Température relevée sur la Fiche de non conformité dans le cadre HACCP.

Toute prise de température doit être effectuée ainsi que les erreurs et doivent être mentionnées avec une action corrective.

2.7 . Le restaurateur peut faire appel aux services vétérinaires du département, à l'aide de son plan de maîtrise sanitaire pour toute vérification de la réglementation.

2.8 . oeufs brouillés conservés au bain marie à +38°C
Températures fin de Service (à détruire ou rupture)
température prise à coeur - 63°C

Risque de Salmonellose

Yaourts en pot, non ouverts, conservés à +3°C
Températures conformes (+3°C)

Le produit peut être percé afin de contrôler la température à coeur à l'aide d'une sonde et doit être retiré du service (Repas personnel)

Aucun risque microbien

c. La démarche qualité et l'ergonomie au poste de travail

3.1 . Les boîtes à emporter sont faites pour transporter des aliments chauds ou froids, solides ou liquides. Elles doivent être étanches afin de conserver toute l'intégrité du produit. Elles doivent être en matériau recyclable afin d'être dans une démarche écoresponsable. Elles doivent également répondre à des critères de qualité pour le transport et également pour la remise en température du produit, ainsi être micro-ondable.

3.2 Afin d'assurer l'utilisation sans danger de ce type de contenant, il doit être homologué par différents organismes. valident ainsi la bonne conformité. Un label : Fabriqué en France ou UE, reconnu par les services sanitaires ainsi que par la répression des Fraudes.

3.3 . Afin de limiter contre le gaspillage alimentaire nous pouvons mettre en place, un système de plat à emporter, diminution de la taille des assiettes, Revalorisation du pain pour une autre utilisation, Ce qui n'est pas proposé au client peut l'être pour le personnel.

3.4 Afin de réduire et lutter contre le gaspillage de l'eau et des énergies.

Nous pouvons mettre en marche les appareils électriques au plus prêt du Service (scramble), éteindre les lumières dans les zones où il n'y a personne.

Récupérer l'eau pour le remplissage du bain maie 06/07.

ou pour l'arrasage des plantes. Optimiser la place dans les chambres froides ou positives afin de limiter la place de stockage et ainsi éteindre une enceinte non utilisée.

3.5 . Identification des Labels

A FAIT MAISON

B Culture ou
Élevage Biologique

3.6 . Afin de déplacer les tables dans un souci ergonomique, il faut le faire à plusieurs afin de répartir la charge. et ainsi privilégier les bonnes postures du dos. Eviter également le positionnement des doigts afin de lubrifier contre tout risque d'écrasement. Veiller à libérer le chemin afin d'éviter tout risque de chutes.

3.7 . Le gérant doit vérifier et prévenir tous risques auprès de ses agents afin que ses derniers soient opérationnels, bons santé et éviter tout autre maladie.

3.8 . Le gérant peut mettre en place une formation de prévention avec la coordination d'un service médical ou auprès d'un SST (sauveteur au travail) et de manière régulière sous la forme de mise en situation.

