

ANNEXES

Annexe 1 (partie A de l'examen)

C'EST L'HEURE DE RAMENER TA FRAISE !

Si vous n'avez pas encore mangé de fraises à ce jour, félicitations ! Il n'est pas facile de résister à la montagne de fraises espagnoles qui envahissent les supermarchés depuis février, à prix cassés.



Trois fois meilleures !

Heureusement, en mai, on fait ce qu'il nous plaît ! Après trois mois de patience héroïque, la récompense est de taille, car les fraises - locales et de saison - sont bien meilleures.

10 C'est vrai que c'est une baie irrésistible. Son nom latin, *fragare*, fait déjà figure d'invitation, puisqu'il signifie « sentir bon ». Ajoutons à son parfum, son bel aspect, sa couleur sensuelle rouge pétant, sa saveur délicate, et on comprend pourquoi on meurt d'envie de la croquer. Au point d'être incité à tricher, en achetant hors saison ce fruit inévitablement fade et à l'améliorer à grand renfort de sucre et de crème.

15 Savoureuses et bonnes pour la santé

En plus de son goût exquis, cette baie renferme de nombreux atouts sur le plan nutritionnel. Elle est particulièrement riche en vitamine C : 100 g, soit huit fruits environ, couvrent grosso modo la moitié de nos besoins, pour autant qu'ils soient arrivés à maturité. Sur ce point, elle fait même mieux que l'orange ou le pamplemousse ! Manger des fraises c'est aussi faire le plein d'antioxydants qui ont un effet protecteur contre certaines maladies (cancers, problèmes cardiovasculaires, etc.). Et, contrairement à ce que sa saveur douce laisse à penser, c'est l'un des fruits les moins caloriques du marché, à condition de ne pas les noyer sous une couche de crème et de sucre. Ainsi, une portion de 100 g ne contient pas plus de calories que deux petits carrés de chocolat !

25 Gare aux pesticides !

Les fraises importées hors saison ne sont pas seulement sans saveur, mais elles peuvent aussi engendrer des risques pour la santé. C'est le cas, notamment, des espagnoles issues de cultures intensives sous serre. Les ONG dénoncent depuis des années un usage massif de produits phytosanitaires (pesticides, fongicides et insecticides). Il arrive même que l'on découvre dans des échantillons des substances interdites depuis plusieurs années ! Or, contrairement aux pommes qui subissent aussi d'importants traitements chimiques, les fraises ne peuvent être pelées pour diminuer les résidus de pesticides. Elles ne se prêtent pas non plus à un lavage énergique sous peine de perdre toute leur saveur.

Garder son bon sens

35 Malgré tout, on aurait tort de se priver de fraises. Il convient juste de respecter quelques principes élémentaires. La saison, qui vient de débuter, peut se prolonger jusqu'en automne, grâce à certaines variétés tardives comme la Mara des bois. Et puis, pour réduire l'absorption de pesticides, mieux vaut privilégier les produits certifiés biologiques ou de culture locale.

40 Doris Favre, diététicienne diplômée, *Bon à savoir* no 5, mai 2016

Annexe 2 (partie B de l'examen)

RECETTES

1	<p>Pour 4 personnes :</p> <p>500 g de gruyère suisse râpé 500 g de vacherin râpé 20 cl de vin blanc 1 caquelon, 1 réchaud 500 g de petites pommes de terre, 1 grappe de raisins blancs, 1 livre de pain mi-blanc</p> <p>Préparez des pommes de terre en robe des champs (cuisson à l'eau salée). Coupez le pain en tranches épaisses. Faites chauffer le caquelon à feu vif. Versez le vin blanc puis les fromages. Mélangez à feu doux jusqu'à obtention d'une consistance onctueuse. Posez le caquelon sur le réchaud. Servez avec les pommes de terre, le pain et le raisin.</p>
2	<p>Pour 4 personnes :</p> <p>4 filets de morue ou d'un autre poisson de mer à chair ferme 50 cl de lait de coco 7 branches de céleri Coriandre fraîche 1 cuillère à soupe d'huile d'olive</p> <p>Lavez puis coupez le céleri. Faites-le blanchir à l'huile d'olive. Versez le lait de coco. Ajoutez la morue puis la coriandre fraîche. Laissez mijoter 30 minutes à feu doux. Servez avec du riz ou des nouilles chinoises.</p>
3	<p>Pour 6 personnes :</p> <p>6 grosses pommes 200 g de farine 150 g de beurre 150 g de sucre</p> <p>Coupez les pommes en morceaux. Préchauffez le four à 180°C. Faites fondre le beurre. Ajoutez le sucre puis la farine jusqu'à obtention d'une pâte granuleuse. Saupoudrez la pâte sur les pommes. Cuisson : 30 minutes</p>

4	<p>Pour 4 personnes 800 g de crevettes décortiquées 4 carottes 500 g de champignons de Paris Gingembre Thym 1 oignon 1 pincée de sel et de poivre</p> <p>Lavez puis coupez les carottes et les champignons en julienne. Faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive. Ajoutez les légumes, puis le thym et le gingembre. Salez, poivrez. Ajoutez les crevettes. Laissez mijoter 30 minutes à feu doux.</p>
5	<p>Pour 4 personnes : 1 appareil spécial 800 g de fromage à raclette coupé en petites tranches 800 g de pommes de terre 1 boîte d'épis de maïs 1 boîte de concombres</p> <p>Présentez les maïs et les concombres dans des compotiers. Faites fondre le fromage en le plaçant sous le corps de chauffe. Servez une personne après l'autre.</p>
6	<p>Pour 6 personnes : 500 g de chocolat 20 cl de lait 50 g de beurre 6 œufs 1 casserole, 1 spatule en bois, 1 saladier</p> <p>Faites fondre le chocolat au bain marie avec le lait et le beurre. Mélangez. Séparez les blancs des jaunes. Ajoutez les jaunes au mélange chaud. Montez les blancs en neige. Incorporez les blancs avec une spatule en bois. Réfrigérez 4 heures.</p>

7	<p>Pour la pâte : 200 g de farine, 2 cuillères et demie à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de levure de boulanger déshydratée, 1 pincée de sel, 25 cl d'eau tiède.</p> <p>Pour la garniture : sauce tomate, un peu de mozzarella à cuire, jambon, champignons.</p> <p>Mélangez dans l'ordre les ingrédients pour la pâte. Pétrir. Laissez reposer une heure. Préchauffez le four à 200°C.</p> <p>Étalez la pâte et mettez-la sur une plaque de cuisson.</p> <p>Garnissez avec les ingrédients préparés.</p> <p>Cuisson : 20 minutes.</p>
8	<p>Pour quatre personnes :</p> <ul style="list-style-type: none">200 g de carottes200 g de chou-fleurUne petite endiveMayonnaise bio <p>Lavez et pelez les carottes et débitez-les en bâtonnets.</p> <p>Séparez les bouquets du chou-fleur et coupez-les en deux.</p> <p>Coupez le pied de l'endive et séparez ses feuilles.</p> <p>Arrangez les légumes dans un plat et mettez la mayonnaise à disposition dans un bol.</p>
9	<ul style="list-style-type: none">160 g de riz pour sushis250 g de pavé de bifteck de 3 cm d'épaisseur (bœuf)1 noix de gingembre frais4 brins de ciboulette ciselés2 feuilles de shiso ciselées1 demi-oignon rouge4 cuillères à café de sauce soja1 cuillère à soupe d'huile de tournesolSel, poivre <p>Faites cuire la viande à feu vif 2 minutes de chaque côté dans l'huile.</p> <p>Laissez refroidir puis coupez-la en lamelles très fines.</p> <p>Emincez l'oignon, mélangez-le à la ciboulette ciselée, au shiso ciselé et au gingembre râpé.</p> <p>Mouillez vos doigts et faites des boulettes de riz.</p> <p>Posez une lamelle de viande. Ajoutez le mélange sur le dessus.</p> <p>Servir avec la sauce soja.</p>

10	<p>1 pâte feuilletée salée 2 grosses aubergines 4 tomates séchées 1 poignée de pignons de pin Sel, poivre 1 cuillère d'huile d'olive</p> <p>Laver et couper les aubergines en morceaux. Faire revenir à la poêle dans l'huile d'olive afin qu'elles se dégorgent de leur eau. Saler, poivrer. Préchauffer le four à 180°C. Etaler les aubergines dans un plat. Couper les tomates séchées et les répartir sur les aubergines avec les pignons de pin. Recouvrir de la pâte feuilletée. Piquer la pâte avant d'enfourner.</p> <p>Cuisson : 30 minutes. Tourner la tarte au moment de servir.</p>
11	<p>Pour 4 personnes :</p> <p>1 tasse de sirop d'érable ou si vous n'en avez pas, du miel liquide 1 tasse d'eau 1 tasse de farine 1 pincée de noix de muscade et de cannelle 2 cuillères à soupe de beurre salé 3 pommes</p> <p>Portez à ébullition le sirop d'érable et l'eau. Plongez-y les pommes préalablement coupées en morceaux. Baissez à feu doux. Mélangez les autres ingrédients et malaxez pour obtenir une pâte. Incorporez la pâte en formant des boules à l'aide d'une cuillère. Couvrez et laissez mijoter 15 minutes. Servez chaud ou froid, accompagné d'une boule de glace à la vanille.</p>
12	<p>Ingrédients (pour 2 personnes) :</p> <p>100 g de feuilles de pissenlit (pieds coupés) 100 g de mâche (salade) 100 g de croûtons de pain 5 fines rondelles de chèvre coupées en 4 Quelques feuilles de basilic</p> <p>Grillez les croûtons 5 minutes à la poêle. Pendant ce temps, lavez et égouttez les salades. Mettez dans un saladier les salades, le chèvre, les croûtons et les feuilles de basilic coupées finement. Ajoutez une sauce vinaigrette.</p>