

Classe : 1^{ère} Bac Pro Cuisine/CSR

Durée envisagée :

FICHE CONTRAT SEQUENCE DE FORMATION
--

OBJECTIF GENERAL DE FORMATION : Développer les connaissances des élèves sur les allergies et allergènes alimentaires

Support ou thème d'étude : Les allergies et allergènes alimentaires et les ingrédients de substitution au restaurant.

Pré-Requis :

- Etre capable de donner des exemples d'ingrédients par famille (en français et en LV)
- Etre capable de lire un menu/une carte de Restaurant
- Avoir un profil de maîtrise élémentaire de la langue vivante étrangère utilisée (Niveau A1/A2)

OBJECTIFS INTERMEDIAIRES	OBJECTIFS OPERATIONNELS	COMPETENCES MISES EN OEUVRE SAVOIRS ASSOCIES	ACTIVITES PROPOSEES	SUPPORTS - MATERIEL	DUREE
Séance 1 (LV) : - Créer un lexique famille d'aliment et lister allergies/allergènes sous forme de tableau	S1.1 : Identifier les 14 allergies alimentaires S1.2 : Identifier les ingrédients contenant des allergènes S1.3 : Classer les ingrédients	S1 : CO/CE/EE/EOI - Rechercher, comprendre et traiter des informations simples et factuelles via tout type de support numérique ou papier; - Comprendre, en tant que consommateur, les informations figurant sur les emballages des biens de consommation courante, les fiches produits sur un site d'achat en ligne, etc. ;	- Relever les 14 allergies alimentaires dans un document ressource (eg.video : https://www.youtube.com/watch?v=xOxAQmiFv-s ou https://www.youtube.com/watch?v=EleLfSxv96c (pour la partie sur la façon de mentionner les listes d'ingrédients) - Relever les ingrédients identifiés comme allergènes sur des emballages alimentaires. (voir Annexe 1)	Documents ressources (numériques ou papiers) - Support de cours pour reporter les éléments de réponses (tableau de classification des allergènes) voir en Annexe 2	1 à 2 h

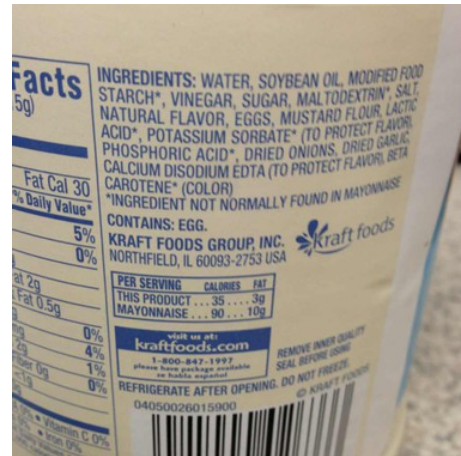
Séance 2 (LV) : - Etre capable de formuler des phrases pour faire des propositions alternatives à un interlocuteur (client/collègue) - Identifier les ingrédients de substitution à ceux contenant des allergènes	S2.1 : Trouver des substituts aux ingrédients ciblés S2.2 : Etre capable de suggérer à l'oral des alternatives adaptées aux contraintes alimentaires	S2 : CO/CE/EE/EOI - Fournir au client, à l'utilisateur, etc. un type d'explication adapté à la situation, à la demande - Demander, oralement et/ou par écrit, des informations complémentaires afin de mieux comprendre les besoins de l'interlocuteur - Rechercher, comprendre et traiter des informations simples et factuelles via tout type de support numérique ou papier (internet, livre, dictionnaire, encyclopédie, programmes TV, journaux, magazines, etc.)	- Relever les substituts aux ingrédients contenant des allergènes et noter les réponses dans le tableau initié en S1 https://foodallergytraining.org.au/resources/images/docs/NAS_FA_Ingredient_Substitution_Tool_Generic_250421.pdf - Cours sur les façons de suggérer des alternatives aux clients https://youtu.be/RLD5N37waVI?feature=shared&t=105 de 1'45 à 4'08. https://www.anglaisfacile.com/exercices/exercice-anglais-2/exercice-anglais-28230.php	Documents ressources (numériques ou papiers) Support de cours (tableau de classification des allergènes, cours sur la manière de proposer des alternatives)	1 à 2 h
Séance 3 (DNL) - Créer et rédiger une carte de restaurant - Identifier les allergène et proposer des solutions alternatives	S3.1 : Créer une carte de restaurant avec des recettes classiques (selon le temps imparti sinon, la donner aux élèves) S3.2 : Relever les allergènes des plats. S3.3 : Proposer des alternatives aux plats permettant de minimiser la présence d'allergènes	S3 : CO/CE/EE/EOI + Médiation - Compiler les informations nécessaires à la création d'un menu équilibré qui répond aux consignes de la séquence (présence d'allergènes définis pour chaque plat) - Rédiger une carte de restaurant simple - Rechercher des informations simples dans un document - Etre capable de proposer des solutions à un problème posé (ici, la présence d'allergènes) - Suite à un travail de concertation, proposer une seconde carte de restaurant et la rédiger.	- Par groupes, les élèves proposent une entrée, un plat et un dessert classique de la cuisine française avec au moins 3 ingrédients allergènes - On compile les réponses pour créer la carte de notre restaurant imaginaire (voir exemple Annexe 4) - Les propositions de chaque groupe sont proposées au groupe voisin qui doit identifier les allergènes et proposer une recette similaire en changeant les ingrédients identifiés comme allergènes possibles (Annexe 5) - Une seconde carte est tirée des propositions des élèves (on s'aperçoit que l'on déplace souvent le problème. Difficile de n'avoir aucun allergène dans une recette)	- Supports des cours de LV - Carte de restaurant à donner ou à créer via un outil numérique (genially par exemple)	1 à 2 h

Séance 4 - Tenir une conversation dans le cadre professionnel - Résoudre une problématique à l'oral.	S4.1 : Réaliser des jeux de rôles clients allergiques/Serveur ou Serveur/Cuisinier afin de proposer des alternatives aux envies des clients.	S4 : CO/EOI A l'oral : - Accueillir un client - Formuler une observation, transmettre une information - Formuler des propositions alternatives - Communiquer en situation professionnelle - Utiliser de manière pertinente le lexique connu - Utiliser des formules de politesse	- Réaliser ensuite des jeux de rôle : - simuler une prise de commande avec un élève client allergique et un élève serveur à partir de la carte 1. - Simuler une réclamation en cuisine avec un élève serveur qui remonte l'information à un élève cuisinier qui doit proposer des alternatives à partir de la carte 1.	- Supports des cours de LV - Carte de restaurant à donner ou à créer via un outil numérique (genially par exemple)	1 à 2 h
--	---	---	--	---	----------------

ANNEXE 1 : Food labels



Nutella



Mayonnaise sauce



Vegetable lasagne



Seafood chowder

Ingredients

Campbell's Cream of Celery 295g

Water, **Celery** (17%), Rapeseed Oil, **Wheat** flour [Niacin (E375), Reduced Iron, Thiamine Mononitrate, Riboflavin (E101), Folic Acid], **Cream**, Modified Maize Starch, Salt, **Whey** Powder, **SoyProtein** Isolate, Yeast Extract, **Milk** Proteins, **Celery** Seed, White Pepper, Flavourings (Contain **Celery**), Onion Powder.

Allergens

Contains: **milk, wheat, soya, celery**. Always check the packaging before use.

Cream of Celery

ANNEXE 2 : Tableau des allergies/allergènes et substituts

ANNEXE 2		TABLEAU DE COURS	
ALLERGIES		ALLERGENES	SUBSTITUTS
1. GLUTEN		Gluten, blé, seigle, orge (<i>Gluten, wheat, rye, barley</i>)	Produits à base de riz, sarrasin, avoine, maïs, millet, amarante, manioc, tapioca (<i>rice, buckwheat, oats, maize, millet, amaranth, cassava, tapioca</i>)
2. CRUSTACEAN		Crustacés (<i>Crustaceans</i>)	Autres protéines animales ou arômes.
3. EGG		Œufs (<i>eggs</i>)	Pour lier : substitut d'oeuf, graines de chia bouillies, purée de légumes ou fruits amylicés, fécule Pour aérer : Jus de cuisson pois chiches, agar-agar ou gélatine foisonnée
4. FISH		Poissons (<i>Fish</i>)	Autres protéines animales ou arômes.
5. PEANUTS		Cacahuètes (<i>Peanuts</i>)	En huile : huile de tournesol, colza, pépin de raisin...
6. SOYA		Soja (produits de boulangerie, pâtisserie, produits à base de viandes hachées, produits industriels transformés) (<i>Soy</i>)	Laits : Riz, Avoine, Céréales,... Tofu : Haloumi Epaississant : fécule
7. MILK		Produits laitiers (<i>Dairy products</i>)	Lait de riz, soja, d'amande, tofu Yaourt : soja, amande, riz et coco Beurre : huile de coco déparfumé Fromages : Faux-mage (soja, noix de coco,...)
8. NUTS		Fruits à coque (<i>Tree nuts</i>)	Pour le croquant : les graines et légumineuse
9. CELERY		Céleri (<i>Celery</i>)	Céleri branche : chou chinois, fenouil Céleri rave : panais,

10. MUSTARD		Moutarde (<i>Mustard</i>)	Raifort, wasabi
11. SESAME		Sésame (<i>Sesame</i>)	Graine de pavot, lin, chanvre, tournesol Autres huiles (olive, tournesol...) Tahini : Purée de noix diverses
12. SULPHITE		Fruits secs Crustacés Flocons de pommes de terre Certains biscuits apéritifs, moutarde, cornichons, confiture, boissons fermentées	Poivre Vitamine C : antioxydant Moût : acide ascorbique Ajout de tanin et lysozyme
13. LUPINS		Lupin (<i>Lupin</i>)	Pois chiche
14. SHELLFISH		Mollusques (<i>Molluscs</i>)	Autres protéines animales ou arômes.

ANNEXE 3 : Lesson : How to provide alternative dish suggestions considering dietary restrictions such as food allergies

1. Accueillir les clients atteints d'allergies alimentaires :

Regarder la vidéo et relever les actions à mettre en œuvre au restaurant pour prévenir les risques de réactions allergiques (Illustrer les réponses par des captures d'écran)

2. Comment un serveur peut-il faire des suggestions aux clients allergiques afin de leur proposer des mets adaptés ?

Here are some sentences tailored towards dietary restrictions:

1. "If you're avoiding gluten, our grilled fish with steamed vegetables is a gluten-free option."
2. "For a dairy-free alternative, our vegetable stir-fry with tofu is a flavorful choice."
3. "If you have a nut allergy, our chicken Caesar salad without the almonds is a safe option."
4. "If you're vegan, our lentil soup and mixed green salad are both plant-based choices."
5. "For those with a shellfish allergy, I would recommend our chicken marsala instead of the shrimp scampi."
6. "If you're watching your sodium intake, our poached salmon with lemon sauce is a low-sodium option."
7. "For a low-carb alternative, our grilled vegetable platter with a side of quinoa is both delicious and satisfying."
8. "If you're diabetic, our grilled chicken breast with roasted sweet potatoes is a healthy choice."
9. "If you're avoiding eggs, our penne arrabbiata without the egg-based pasta is a suitable option."
10. "For those with soy allergies, our Mediterranean vegetable wrap without the tofu is a tasty alternative."

Exercise: Imagine you're a waiter/waitress at a restaurant, and you have a customer with specific dietary restrictions. Your task is to suggest alternative dishes from the menu that accommodate their dietary needs. Write down at least five sentences you would use to suggest alternative dishes to the customer based on the following scenarios:

1. The customer has a gluten intolerance.
2. The customer is lactose intolerant.
3. The customer is allergic to nuts.
4. The customer is vegan.
5. The customer needs a low-sodium option.
- 6.

For each scenario, consider the customer's dietary restriction and suggest a suitable alternative dish from the restaurant's menu.

Example response:

1. Scenario: The customer has a gluten intolerance. Suggested alternative dish: "If you're avoiding gluten, our grilled fish with steamed vegetables is a gluten-free option."
2. Scenario: The customer is lactose intolerant. Suggested alternative dish: "For a dairy-free alternative, our vegetable stir-fry with tofu is a flavorful choice."
3. Scenario: The customer is allergic to nuts. Suggested alternative dish: "If you have a nut allergy, our chicken Caesar salad without the almonds is a safe option."
4. Scenario: The customer is vegan. Suggested alternative dish: "If you're vegan, our lentil soup and mixed green salad are both plant-based choices."

5. Scenario: The customer needs a low-sodium option. Suggested alternative dish: "If you're watching your sodium intake, our poached salmon with lemon sauce is a low-sodium option."

Your task is to provide similar alternative dish suggestions for each scenario, keeping in mind the customer's dietary needs.

ANNEXE 4: Exemples de carte que les élèves peuvent imaginer

**Starters:**

1. **Caprese Salad**
Fresh tomatoes, mozzarella cheese, basil, balsamic glaze.
Contains: Dairy (mozzarella), Tree nuts (pine nuts in the balsamic glaze), Sulfites (in the balsamic glaze)
2. **Vegetable Spring Rolls**
Crispy spring rolls filled with mixed vegetables, served with sweet chili sauce.
Contains: Soy, Wheat (in the spring roll wrapper), Sesame (in the sweet chili sauce)
3. **Butternut Squash Soup**
Creamy soup made with roasted butternut squash, garnished with pumpkin seeds.
Contains: Dairy (cream), Tree nuts (pumpkin seeds), Celery

Mains:

1. **Grilled Salmon**
Grilled salmon fillet served with steamed vegetables and lemon butter sauce.
Contains: Fish, Dairy (butter), Soy
2. **Chicken Stir-Fry**
Sliced chicken breast stir-fried with bell peppers, broccoli, and carrots in a soy-ginger sauce, served with jasmine rice.
Contains: Soy, Wheat (in the soy-ginger sauce), Sesame
3. **Beef Lasagna**
Layers of lasagna noodles, ground beef, marinara sauce, and melted mozzarella cheese.
Contains: Dairy (mozzarella), Wheat (in the lasagna noodles), Soy (in the marinara sauce)

Desserts:

1. **Chocolate Lava Cake**
Warm chocolate cake with a molten chocolate center, served with vanilla ice cream.
Contains: Dairy (ice cream), Eggs (in the cake), Soy (in the chocolate)
2. **Hazelnut Tiramisu**
Layers of espresso-soaked ladyfingers, hazelnut mascarpone cream, and cocoa powder.
Contains: Dairy (mascarpone), Eggs (in the ladyfingers), Tree nuts (hazelnuts)
3. **Almond Raspberry Tart**
Shortcrust pastry filled with almond cream and topped with fresh raspberries.
Contains: Tree nuts (almonds), Wheat (in the pastry), Eggs (in the almond cream)



Starters:

1. **Warm goat cheese salad with walnuts and honey vinaigrette**
Allergens: nuts (walnuts), dairy (goat cheese)
Possible substitutions: Replace walnuts with sunflower seeds or pumpkin seeds. For dairy, use nut-based cheese or tofu.
2. **Tomato basil soup with croutons**
Allergens: gluten (croutons)
Possible substitution: Use gluten-free croutons made from gluten-free bread or grilled polenta.
3. **Fresh salmon tartare with citrus and avocado**
Allergens: fish (salmon)
Possible substitution: Offer a vegetarian option by replacing salmon with marinated tofu cubes or seasoned mashed white beans.

Main Courses:

1. **Roasted duck breast with honey sauce and mashed sweet potatoes**
Allergens: None
No substitution needed
2. **Wild mushroom risotto with parmesan**
Allergens: dairy (parmesan)
Possible substitution: Replace parmesan with nutritional yeast or dairy-free cheese.
3. **Herb-roasted chicken with sautéed potatoes and market vegetables**
Allergens: None
No substitution needed

Cheese:

1. **Assorted cheese plate**
Allergens: dairy (cheeses)
Possible substitution: Offer a plant-based alternative such as nut-based or soy-based cheese.

Desserts:

1. **Red fruit tartlet with whipped cream**
Allergens: dairy (whipped cream)
Possible substitution: Use whipped coconut cream or soy-based cream.
2. **Chocolate fondant with vanilla ice cream**
Allergens: dairy (vanilla ice cream)
Possible substitution: Offer nut-based or coconut-based ice cream.
3. **Traditional tiramisu with biscuits**
Allergens: gluten (biscuits)
Possible substitution: Use gluten-free biscuits made from rice or buckwheat flour.

