

BACCALAURÉAT TECHNOLOGIQUE
SCIENCES ET TECHNOLOGIES DE L'HÔTELLERIE ET DE LA RESTAURATION
(STHR)

Sciences et Technologies Culinaires et des Services –
Enseignement Scientifique Alimentation-Environnement

Épreuve écrite et pratique de
Sciences et Technologies Culinaires (STC)

Durée : 3 heures

Coefficient : 8

Sujet n°POLY1

XX/06/2026
MATIN

Documents et matériels utilisés :

- L'usage de la calculatrice mode examen actif est autorisé,
- L'usage de la calculatrice sans mémoire « type collègue » est autorisé,
- Matériels de service en usage dans l'établissement (mallette à couteaux...).

Dès que le sujet vous est remis, assurez-vous qu'il est complet.

Attention :

- **Le sujet devra être intégralement remis aux examinateurs à l'issue des 3 heures,**
- Le numéro du sujet devra être reporté sur la copie de sciences.

SESSION 2026	EXAMEN : Baccalauréat technologique STHR	Durée	3 heures
	Épreuve écrite et pratique de STC	Coefficient	8
26-HRSTC1PO1	Sujet national n°POLY1 à utiliser le XX/06/2026	Matin	1 sur 7

SUJET N°POLY1 - XX/06/2026 – MATIN

L'épreuve de sciences et technologies culinaires donne lieu :

- *Dans un premier temps, à une production écrite d'une heure à l'issue de laquelle le candidat remet sa copie ; cette partie porte sur le programme d'enseignement scientifique alimentation – environnement (ESAE) ;*
- *Dans un deuxième temps, à une réalisation pratique d'une durée de deux heures ; cette partie porte sur le programme d'enseignement de sciences et technologies culinaires (STC).*

Le sujet sera rendu à l'issue de l'épreuve.

« Pane abbrustolito¹ – L'Italie en Pays basque »

Le « Pane Abbrustolito » est une brasserie créée par un chef italien à Biarritz sur le front de mer pour sa clientèle locale et touristique.

La cuisine du chef met à l'honneur un produit unique : la bruschetta, belle tartine grillée et cuisinée avec des produits italiens, landais et basques.



Après quelques années d'activité, le chef souhaite monter en gamme afin de répondre aux attentes de sa clientèle et envisage d'utiliser davantage de produits labellisés.

Il s'intéresse, par ailleurs, aux besoins particuliers des clients : intolérances alimentaires, apports nutritionnels et régimes spécifiques.

Documents disponibles :

Document 1 – Pourquoi le lactose du yaourt est-il bien toléré en cas d'intolérance au lactose ?

Document 2 – Table de composition nutritionnelle des aliments.

Document 3 – Peut-on être végétalien sans risque pour sa santé ?

Document 4 – Fiche technique

¹ Pain grillé

SESSION 2026	EXAMEN : Baccalauréat technologique STHR	Durée	3 heures
	Épreuve écrite et pratique de STC	Coefficient	8
26-HRSTC1PO1	Sujet national n°POLY1 à utiliser le XX/06/2026	Matin	2 sur 7

PARTIE ÉCRITE – DURÉE : 1 HEURE

Vous disposez d'une heure pour prendre connaissance du sujet et réaliser le travail demandé. En fin d'heure, votre copie sera ramassée et vous ne pourrez plus y avoir accès.

Vous reporterez le numéro du sujet en haut à droite de la copie.

Dans l'élaboration de sa bruschetta, le chef utilise du fromage de brebis pour la polenta au fromage et du yaourt à la grecque pour sa sauce piment-piquillos.

1. Caractériser la fermentation lactique.

Les clients demandent fréquemment s'ils peuvent consommer des yaourts alors qu'ils présentent une intolérance au lactose.

2. Justifier la possibilité de consommer des yaourts pour une personne intolérante au lactose.

Le chef est soucieux du respect de l'équilibre alimentaire dans ses recettes, dont celle de la bruschetta.

3. Commenter les apports nutritionnels de la bruschetta.

4. Proposer un menu équilibré intégrant la bruschetta.

Les tomates utilisées dans la bruschetta peuvent présenter des traces de pesticides. Si elles ne sont pas suffisamment mûres, elles peuvent également contenir naturellement de la solanine², qui disparaît à maturité.

5. Justifier les toxicités intrinsèques et extrinsèques de cette tomate.

Un client se présente comme végétalien, le chef lui propose alors une bruschetta sans poulet, fromage et yaourt.

6. Expliquer le refus du client de consommer cette bruschetta afin d'éviter les carences en certains constituants alimentaires.

² Substance toxique sécrétée naturellement par les aliments de la famille des « solanacés » pour se protéger des insectes.

SESSION 2026	EXAMEN : Baccalauréat technologique STHR	Durée	3 heures
	Épreuve écrite et pratique de STC	Coefficient	8
26-HRSTC1PO1	Sujet national n°POLY1 à utiliser le XX/06/2026	Matin	3 sur 7

PARTIE PRATIQUE – DURÉE : 2 HEURES

Vous disposez d'une heure et cinquante minutes pour prendre connaissance du sujet et réaliser le travail demandé. Les dix dernières minutes de l'épreuve pratique seront consacrées à un échange avec le jury.

Le chef souhaite proposer à sa carte une nouvelle recette : « **Bruschetta della nonna** » à base de poulet. Il réalise des essais comparatifs avec un filet de poulet standard et un filet de poulet Label Rouge IGP Landes.

1. Réaliser la recette, en ajustant les assaisonnements.
2. Dresser 4 assiettes :
 - 2 assiettes en utilisant le poulet standard.
 - 2 assiettes en utilisant le poulet Label Rouge IGP.
3. À l'issue des 1 h 50 de production, lors des 10 minutes d'entretien avec le jury, analyser visuellement et gustativement cette réalisation en relevant les aspects scientifiques mis en œuvre. Puis répondre à la question suivante :

Après avoir réalisé les deux bruschettas, il s'interroge sur l'utilisation du poulet labellisé.

	Poulet standard	Poulet labellisé
Prix au kilo HT	8,50 €/kg	13,50 €/kg
Coût matière HT (4 personnes)	3,40 €	5,40 €

- Discuter de l'intérêt de la mise en œuvre du filet de poulet labellisé dans la recette de la « Bruschetta della nonna ».

SESSION 2026	EXAMEN : Baccalauréat technologique STHR	Durée	3 heures
	Épreuve écrite et pratique de STC	Coefficient	8
26-HRSTC1PO1	Sujet national n°POLY1 à utiliser le XX/06/2026	Matin	4 sur 7

Document 1 - Pourquoi le lactose du yaourt est-il bien toléré en cas d'intolérance au lactose ?

Les bactéries lactiques du yaourt digèrent le lactose au niveau intestinal et améliorent la digestion des personnes qui le digèrent mal. Pour cette raison, bien qu'il contienne 4,6 g de lactose pour 100 g le yaourt est bien toléré par les populations dont la lactase intestinale est faible. Le yaourt est fabriqué à partir de lait concentré (enrichi en poudre de lait) incubé après ensemencement de souches de *Lactobacillus bulgaricus* (LB) et de *Streptococcus thermophilus* (ST). À l'issue de sa fabrication, il contient 4,6 % de lactose, comme le lait. Pourtant, toutes les populations, y compris non caucasiennes, en consomment et le tolèrent parfaitement. On trouve en effet des « yaourts » (ou laits fermentés) consommés traditionnellement aussi bien en Inde, en Chine, en Mongolie, en Russie ou en Turquie qu'en Europe.

Cet article passe en revue de nombreuses études permettant de comprendre les mécanismes grâce auxquels la lactase des ferments du yaourt conserve son activité tout au long du tube digestif et digère le lactose. Certaines études montrent que l'activité lactasique persiste dans le duodénum après l'ingestion de yaourt. Grâce à leur paroi, les bactéries lactiques protégeraient en fait leur lactase des enzymes des milieux gastrique et intestinal, aidées en cela par un effet tampon du yaourt. On notera que l'activité lactasique dépend notamment de la concentration en bactéries, qui doit être d'au moins 10^8 par gramme.

En pratique, le yaourt est bien toléré par tous les individus et même recommandé aux personnes digérant moins bien le lactose.

Source : DENNIS A. SAVAIANO. *Pourquoi le lactose du yaourt est-il bien toléré en cas d'intolérance au lactose ?*
Centre de ressources et d'informations nutritionnelles. Brèves scientifiques. 06/2023
[en ligne] disponible sur www.cerim.org/breves-scientifiques, consulté le 15/10/2025.

Document 2 – Table de composition nutritionnelle des aliments

Composition	Filet de poulet	Fromage de brebis	Polenta	Yaourt à la grecque
Energie (kJ/100 g)	598	1640	328	478
Eau (g/100 g)	67,5	36,9	79,9	80,4
Protéines (g/100 g)	30,1	24,1	1,38	3,32
Glucides (g/100 g)	0	Traces	16,9	4,21
Lipides (g/100 g)	2	33,6	<0,3	9,22
Fibres alimentaires (g/100 g)	0	0	1,6	<0,14
Calcium (mg/100 g)	4,7	750	4,7	139
Fer (mg/100 g)	0,39	0,3	0,21	Non connue

Source : AUTEUR d'après l'ANSES. *Table de composition nutritionnelle des aliments*,
[en ligne] disponible sur www.ciqua.anses.fr, consulté le 15/10/2025.

SESSION 2026	EXAMEN : Baccalauréat technologique STHR	Durée	3 heures
	Épreuve écrite et pratique de STC	Coefficient	8
26-HRSTC1PO1	Sujet national n°POLY1 à utiliser le XX/06/2026	Matin	5 sur 7

Document 3 – Peut-on être végétalien sans risque pour sa santé ?

Le régime végétalien, [...] peut entraîner des carences. Il n'est donc pas adapté à tout le monde.

- Elle peut entraîner différentes carences en fer, protéines, calcium, vitamines... Les boissons végétales avec l'appellation « lait » (soja, riz, amande...) ne conviennent pas aux besoins des nourrissons.

- Pour les enfants et les adolescents ? Un régime végétalien présente des risques élevés pour la santé compte tenu des besoins en fer et en calcium qui sont plus élevés que chez l'adulte. Des compléments sont donc parfois essentiels dans cette période de croissance. Il est indispensable de consommer des légumineuses, des oléagineux, céréales et du tofu par exemple pour couvrir les besoins nutritionnels.

Quelques conseils pour éviter les déficits ou les carences.

Les personnes végétaliennes, [...] doivent prendre un complément en vitamine B12 et peuvent avoir des déficiences en fer, en calcium, en vitamine D... pouvant conduire à des problèmes de santé (notamment des anémies en cas d'apport en fer insuffisant). Parfois, diversifier son alimentation ne suffit pas. Des points réguliers avec votre médecin ou diététicien nutritionniste sont nécessaires pour qu'il vous prescrive une supplémentation si besoin, en plus de celle en vitamine B12.

Source : **SANTE PUBLIQUE FRANCE**. *Peut-on être végétarien ou végétalien sans risque pour sa santé ?*
12/2021 [en ligne] disponible sur www.mangerbouger.fr, consulté le 15/10/2025.

SESSION 2026	EXAMEN : Baccalauréat technologique STHR	Durée	3 heures
	Épreuve écrite et pratique de STC	Coefficient	8
26-HRSTC1PO1	Sujet national n°POLY1 à utiliser le XX/06/2026	Matin	6 sur 7

Document 4 – Fiche technique

BRUSCHETTA DELLA NONNA Recette pour 4 personnes			Tartine toastée agrémentée de fondue de tomates, dés de polenta au fromage de brebis, poulet grillé, roquette, tomates cerises rôties et sauce yaourt / piquillos / tomate au piment d'Espelette.				
FONDUE DE TOMATE							
Ingrédients	Unité	Quantité	Mode opératoire				
Ail	kg	0,010	- Monder les tomates. Ciseler les oignons et l'ail. - Épépiner les tomates (réserver l'intérieur des tomates avec les pépins pour la sauce yaourt), concasser la chair. - Suer les oignons et l'ail à l'huile d'olive. Ajouter les tomates concassées. Couvrir avec un disque de papier sulfurisé. - Cuire jusqu'à évaporation de l'eau de végétation. Assaisonner et réserver au frais.				
Huile d'olive	L	0,01					
Oignon	kg	0,050					
Tomate	kg	0,600					
POULET GRILLÉ STANDARD			POULET GRILLÉ LABEL ROUGE IGP				
Ingrédients	Unité	Quantité	Mode opératoire	Ingrédients	Unité	Quantité	Mode opératoire
Filet de poulet standard	kg	0,200	- Quadriller le poulet sur le grill. - Finir la cuisson au four à 80°C à l'aide d'une sonde (Température à cœur entre 63° et 65°C).	Filet de poulet label IGP	kg	0,200	- Quadriller le poulet sur le grill. - Finir la cuisson au four à 80°C à l'aide d'une sonde (Température à cœur entre 63° et 65°C).
Huile d'olive	L	0,02		Huile d'olive	L	0,02	
POLENTA AU FROMAGE							
Ingrédients	Unité	Quantité	Mode opératoire				
Eau	kg	0,300	- Porter l'eau à frémissement. - Cuire la polenta sans cesser de remuer en respectant le mode opératoire fourni. - Ajouter le fromage de brebis dans la préparation et le faire fondre. Débarrasser dans une plaque filmée et réserver au froid. - Détailler en cubes réguliers.				
Fromage de brebis râpé	kg	0,040					
Polenta	kg	0,050					
SAUCE YAOURT/PIQUILLOS/TOMATE							
Ingrédients	Unité	Quantité	Mode opératoire				
Huile d'olive	L	0,03	- Mixer tous les ingrédients sauf les piquillos au mixeur plongeant 1 minute. - Passer au chinois. - Tailler les piments piquillos en brunoise. - Ajouter la brunoise à la sauce.				
Piment d'Espelette	kg	0,003					
Piment piquillos	kg	0,050					
Pulpe de tomate (récupérée)	kg	PM					
Yaourt à la grecque	kg	0,125					
MONTAGE ET FINITION							
Ingrédients	Unité	Quantité	Mode opératoire	MATÉRIEL			
Huile d'olive	L	0,02	- Toaster les pains à bruschetta, couper en 2. - Vérifier la roquette. - Émincer les filets de poulet. - Rôtir les tomates cerises environ 10 min à 160 °C avec huile d'olive et thym. - Sur les demi-bruschettas, répartir la fondue de tomate, les dés de polenta. - Passer sous la salamandre. Disposer librement les autres ingrédients. La sauce sera dressée en saucière.	Assiette	pce	4	
Pain à bruschetta	pce	2		Gant	pce	2	
Roquette	kg	0,080		Sonde filaire ou à piquer	pce	1	
Thym	botte	PM		Papier sulfurisé	feuille	2	
Tomate cerise	pce	12		Mixeur plongeant	pce	1	
				Saucière	pce	1	

SESSION 2026	EXAMEN : Baccalauréat technologique STHR	Durée	3 heures
	Épreuve écrite et pratique de STC	Coefficient	8
26-HRSTC1PO1	Sujet national n°POLY1 à utiliser le XX/06/2026	Matin	7 sur 7