

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°POLY3

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 (malette 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-HRSTC3PO1	Sujet national n°POLY3 à utiliser le XX/06/2026	Matin	1 sur 7

SUJET N°POLY3 - 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.

« Le bourguignon revisité » façon traiteur

Le restaurant traiteur « L'O à la bouche » situé dans la campagne à proximité de Dijon souhaite faire évoluer sa carte. Les plats peuvent être dégustés sur place ou en vente à emporter en barquette.

Faisant face à des demandes végétariennes, la cheffe décide de revisiter son bœuf bourguignon, en utilisant le tofu à la place de la viande.

Engagée dans une démarche écoresponsable, la cheffe souhaite faire découvrir ce produit encore méconnu. Elle doit également prendre en compte les allergènes et les apports nutritionnels dans sa démarche.



Documents disponibles :

Document 1 – Bœuf Bourguignon traditionnel

Document 2 – Apports nutritionnels et besoins en protéines

Document 3 – La réaction allergique

Document 4 – Fiche technique

SESSION 2026	EXAMEN : Baccalauréat technologique STHR	Durée	3 heures
	Épreuve écrite et pratique de STC	Coefficient	8
26-HRSTC3PO1	Sujet national n°POLY3 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.

Le bœuf bourguignon traditionnel est servi dans le restaurant « L'O à la bouche », et celui-ci est apprécié pour ses qualités organoleptiques. Cependant, il faut avoir de bonnes pratiques de conservation et d'hygiène pour éviter les risques sanitaires.

1. Présenter les constituants alimentaires qui sont mobilisés dans la réaction de Maillard.
2. Préciser des mesures préventives afin de lutter contre la contamination et le développement microbien.

Le bourguignon de légumes au tofu citronnelle correspond majoritairement à une demande de plats pour une clientèle végétarienne.

3. Comparer l'apport nutritionnel du bœuf bourguignon traditionnel et du bourguignon de légumes au tofu citronnelle.
4. Argumenter le choix d'une entrée et d'un dessert permettant d'équilibrer sur le plan nutritionnel le menu végétarien intégrant le bourguignon de légumes au tofu citronnelle.

D'après l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), les allergies représentent la quatrième maladie chronique.

5. Présenter le mécanisme de la réaction allergique.
6. Formuler des propositions de modifications d'aliments dans la recette du bourguignon de légumes au tofu citronnelle afin de lever le risque allergène.

SESSION 2026	EXAMEN : Baccalauréat technologique STHR	Durée	3 heures
	Épreuve écrite et pratique de STC	Coefficient	8
26-HRSTC3PO1	Sujet national n°POLY3 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.

Afin de répondre à la demande végétarienne, la cheffe souhaite tester la recette du « **Bourguignon de légumes au tofu et citronnelle** ». Pour la vente à emporter, le produit sera distribué en liaison froide positive et dressé en barquette.

1. Réaliser la recette en ajustant les assaisonnements.
2. Dresser sur :
 - 2 assiettes
 - 1 barquette à emporter pour 2 personnes
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 aux deux questions suivantes :
 - a. Montrer comment la vente à emporter peut-être source de valeur ajoutée pour l'activité traiteur du restaurant.
 - b. Proposer des solutions permettant à la cheffe d'inscrire ce plat dans une démarche écoresponsable.

SESSION 2026	EXAMEN : Baccalauréat technologique STHR	Durée	3 heures
	Épreuve écrite et pratique de STC	Coefficient	8
26-HRSTC3PO1	Sujet national n°POLY3 à utiliser le XX/06/2026	Matin	4 sur 7

Document 1- Bœuf bourguignon traditionnel

Le bœuf bourguignon en 7 étapes :

1. Saisir la viande et la garniture aromatique (**réaction de Maillard**)
2. Singer
3. Déglacer au vin rouge
4. Mouiller au fond brun de veau
5. Cuire au four pendant 2 heures
6. Décanter et passer la sauce
7. Rectifier la liaison, ajouter les champignons et lardons sautés.

Source : auteur 2025

Document 2 (1/2) - Apports nutritionnels et besoins en protéines

L'Agence considère que la référence nutritionnelle en protéines des adultes en bonne santé (RNP) est de **0,83 g/kg/j**.

En 2016, un groupe de travail de l'Agence a établi une recommandation de répartition des protéines dans l'apport énergétique total (AET) quotidien. L'intervalle de référence retenu pour les adultes est de 10 à 20% de l'AET.

Il est difficile, compte tenu de l'insuffisance de données disponibles, de définir une limite supérieure de sécurité pour l'apport protéique. Dans l'état actuel des connaissances, des apports entre **0,83 et 2,2 g/kg/j de protéines** (soit de 10 à 27 % de l'apport énergétique) peuvent être considérés comme satisfaisants pour un individu adulte de moins de 60 ans.

La référence nutritionnelle en protéines chez les personnes âgées est légèrement plus élevée, de l'ordre de 1 g/kg/j, ainsi que chez les femmes enceintes et allaitantes, au moins 70 g/j ou 1,2 g/kg/j.

Comparaison nutritionnelle entre légumineuses et viandes

Valeurs nutritionnelles pour 100g de produits cuits.

Les valeurs prennent en compte une moyenne de chaque aliment.

Protéines :

- Légumes secs = 9 g pour 100 g
- Viandes = 27 g pour 100 g
- Tofu nature = 14,7 g pour 100 g

Glucides :

- Légumes secs = 12 g pour 100 g
- Viandes = 0,2 g pour 100 g
- Tofu nature = 2,9 g pour 100 g

Lipides :

- Légumes secs = 0,5 g pour 100 g
- Viandes = 9 g pour 100 g
- Tofu nature = 8,5 g pour 100 g

Fibres :

- Légumes secs = 9 g pour 100 g
- Viandes = 0 g pour 100 g
- Tofu nature = 0 g pour 100 g

SESSION 2026	EXAMEN : Baccalauréat technologique STHR	Durée	3 heures
	Épreuve écrite et pratique de STC	Coefficient	8
26-HRSTC3PO1	Sujet national n°POLY3 à utiliser le XX/06/2026	Matin	5 sur 7

Document 2 (2/2) - Apports nutritionnels et besoins en protéines

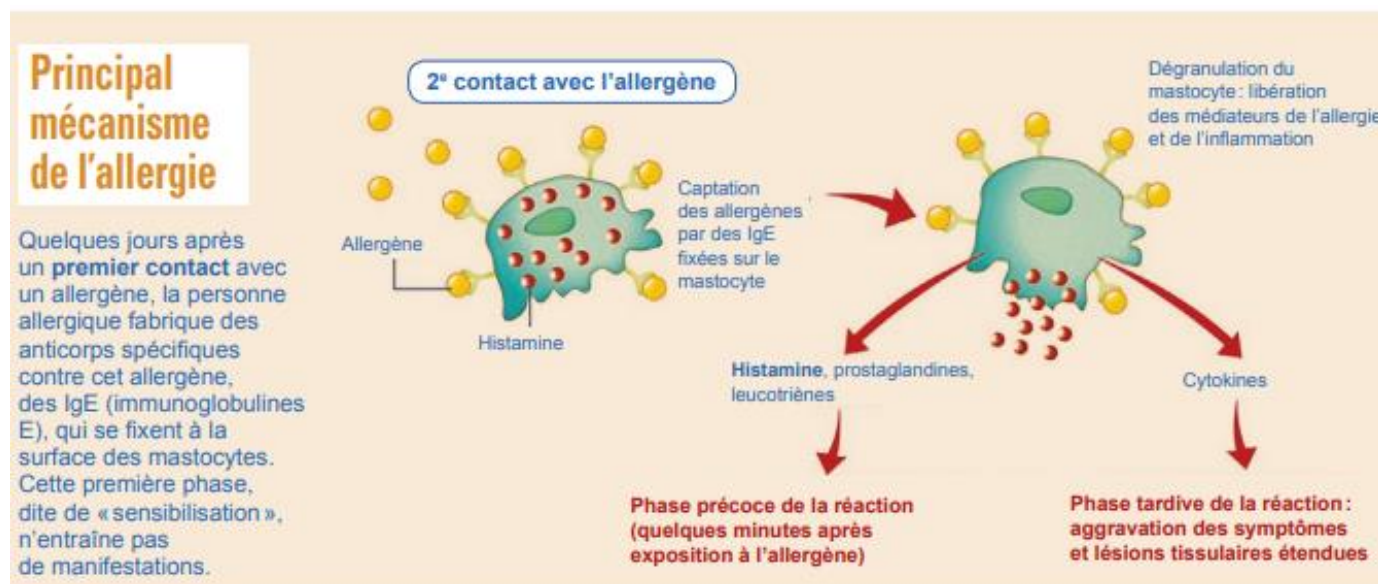
Tableau des apports en protéines végétales

Pour un apport d'environ 20 g protéines végétales :

- 300 g de semoule cuite + 150 g de pois chiches cuits ;
- 200 g de riz cuit + 180 g de haricots rouges cuits ;
- 200 g de riz cuit + 190 g de lentilles cuites.

Source : **ANSES, Table de composition nutritionnelles des aliments**, Ciqual, [en ligne] disponible sur <https://ciqual.anses.fr>, consulté le 15/10/2025.

Document 3 - La réaction allergique.



Source : **Institut Pasteur. Combattre les allergies**, La lettre de l'institut Pasteur, mai 2018, n°1001, [en ligne] disponible sur www.pasteur.fr, consulté le 15/10/2025.

SESSION 2026	EXAMEN : Baccalauréat technologique STHR	Durée	3 heures
	Épreuve écrite et pratique de STC	Coefficient	8
26-HRSTC3PO1	Sujet national n°POLY3 à utiliser le XX/06/2026	Matin	6 sur 7

Document 4 - Fiche technique

BOURGUIGNON DE LÉGUMES AU TOFU ET CITRONNELLE			Plat de légumes cuits en ragoût à base de bouillon de légumes et de vin rouge, servi avec du tofu mariné à la citronnelle et sauté.		
Recette pour 4 personnes					
Ingrédients	Unité	Quantité	Mode opératoire		
BOURGUIGNON DE LÉGUMES					
Ail	kg	0,030	- Réaliser un bouquet garni avec le bâton de citronnelle, le vert de poireau et les queues de coriandre (réserver les pluches). - Tailler les carottes en mirepoix. - Hacher l'ail, émincer les oignons, émincer les poireaux. - Tailler en macédoine les pommes de terre et escaloper les champignons de Paris. - Réhydrater le bouillon de légumes dans 1 litre d'eau. - Rissoler les oignons, les carottes et les poireaux à l'huile. - Singer. - Mouiller au vin rouge, réduire de moitié. - Mouiller au bouillon de légumes. - Ajouter les pommes de terre, les lentilles corail et le bouquet garni. - Cuire au four à 180°C pendant 30 minutes environ. - Sauter au beurre les champignons avec l'ail haché		
Beurre	kg	0,050			
Bouillon de légumes	kg	0,030			
Carotte	kg	0,100			
Citronnelle	kg	0,020			
Champignon de Paris	kg	0,300			
Coriandre	botte	0,125			
Farine	kg	0,025			
Huile de tournesol	L	0,05			
Lentille corail	kg	0,080			
Oignon	kg	0,150			
Poireau	kg	0,150			
Pomme de terre Agata	kg	0,200			
Vin rouge	L	0,40			
TOFU MARINÉ					
Ail	kg	0,010	- Presser légèrement le tofu à l'aide d'une russe et de papier absorbant pour enlever l'excédent d'eau. - Tailler des cubes de 2 cm de côté environ. - Hacher l'ail, émincer la tige de citronnelle, ajouter la sauce soja. - Mariner 15 minutes environ. - Égoutter, fariner les cubes de tofu. - Sauter à l'huile de tournesol dans la poêle antiadhésive. - Mélanger avec le ragoût de légumes.		
Citronnelle	kg	0,020			
Farine	kg	0,050			
Huile de tournesol	L	0,10			
Sauce soja	L	0,07			
Tofu	kg	0,200			
FINITION ET DRESSAGE					
Cacahuète	kg	0,020	- Torréfier les cacahuètes et concasser légèrement. - Assaisonner les feuilles de roquette et les pluches de coriandre avec l'huile de sésame. - Dresser librement.		
Huile de sésame	L	0,03			
Roquette	kg	0,020			
MATÉRIEL					
Assiette creuse	pce	2	Barquette avec couvercle 500ml	pce	1
Ficelle	pce	1	Étiquette allergène pré-remplie	pce	1
Mandoline	pce	1	Étiquette VAE pré-remplie	pce	1
Poêle antiadhésive	pce	1			

SESSION 2026	EXAMEN : Baccalauréat technologique STHR		Durée	3 heures
	Épreuve écrite et pratique de STC		Coefficient	8
26-HRSTC3PO1	Sujet national n°POLY3 à utiliser le XX/06/2026		Matin	7 sur 7