

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°POLY4

XX/06/2026
SOIR

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-HRSTC4PO1	Sujet national n°POLY4 à utiliser le XX/06/2026	Soir	1 sur 7

SUJET N°POLY4 - XX/06/2026 – SOIR

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.

Gestion de l'approvisionnement

Le restaurant « Good Ô Goudes » est un restaurant situé aux « Goudes », quartier prisé de Marseille.

Depuis son arrivée à la tête du restaurant, le chef propose principalement des produits de la mer. Aujourd'hui, il souhaite élargir son offre afin de l'adapter aux nouvelles pratiques alimentaires en garantissant une sécurité alimentaire irréprochable.



En raison des difficultés d'arrivage régulier en poissons frais, le chef teste la daurade surgelée dans une recette à la carte.

Documents disponibles :

Document 1 – Rapport d'analyse

Document 2 – Méthylmercure : un risque pour la santé en cas de consommation importante de poissons

Document 3 – Manger du poisson : pourquoi ? Comment ?

Document 4 – Végétarisme et végétalisme : comment définir et différencier ces modes d'alimentation ?

Document 5 – Fiche technique

SESSION 2026	EXAMEN : Baccalauréat technologique STHR	Durée	3 heures
	Épreuve écrite et pratique de STC	Coefficient	8
26-HRSTC4PO1	Sujet national n°POLY4 à utiliser le XX/06/2026	Soir	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 son restaurant, le chef veille à la qualité sanitaire de ses préparations. Il fait réaliser les analyses nécessaires auprès d'un laboratoire spécialisé. Il opte pour une cuisson spécifique des filets de daurade.

1. Analyser les résultats du rapport d'analyse effectué sur la daurade.
2. Argumenter, d'un point de vue sanitaire, le choix du chef pour le mode de cuisson spécifique.

Dans le cadre du plan de maîtrise sanitaire (PMS), le chef a mis en place différentes procédures. A réception des marchandises, il contrôle systématiquement la température des denrées livrées en transports frigorifiques et archive cette information via un formulaire.

3. Justifier l'importance de l'archivage de ces données.

Le poisson peut contenir des allergènes qui font l'objet d'une déclaration obligatoire, à l'instar de treize autres aliments. En fonction des menus proposés, le chef met régulièrement à jour le document de « déclaration des allergènes », qu'il tient à disposition des clients.

4. Exposer les deux phases de la réaction allergique alimentaire.

Le chef propose une grande variété de produits de la pêche, convaincu de leurs avantages pour la santé et la croissance.

5. Caractériser les bénéfices nutritionnels de la consommation de poisson.

Le chef s'intéresse aussi aux nouvelles pratiques alimentaires. Il ambitionne de s'adapter à ces pratiques tout en garantissant plaisir et équilibre à tous ses clients, dont certains adoptent un régime végétarien ou végétalien.

6. Commenter les précautions nutritionnelles à mettre en œuvre pour garantir l'équilibre alimentaire dans le cadre de l'un de ces régimes.

SESSION 2026	EXAMEN : Baccalauréat technologique STHR Épreuve écrite et pratique de STC	Durée Coefficient	3 heures 8
26-HRSTC4PO1	Sujet national n°POLY4 à utiliser le XX/06/2026	Soir	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.

Avant d'opter pour un approvisionnement en poisson surgelé, le chef compare la daurade fraîche et surgelée lors de la réalisation de la recette « **Filet de daurade sauté, écrasé de pomme de terre, fenouil étuvé, crumble d'ail et vinaigrette olive agrume** ».

1. Réaliser la recette, en ajustant les assaisonnements.
2. Dresser 4 assiettes :
 - 2 assiettes en utilisant les filets de daurade frais,
 - 2 assiettes en utilisant les filets de daurade surgelés.
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 :
 - Analyser le tableau comparatif de rendement ci-dessous en prenant appui sur les résultats de l'analyse organoleptique précédemment menée.

Tableau comparatif de rendement	Filet de daurade frais (0,150 kg) Avant cuisson	Filet de daurade surgelé (0,150 kg) Avant cuisson
Poids après cuisson	0,130 kg	0,115 kg
Rendement	86 %	76 %
Coût d'achat	20,93 € / kg	8,24 € / kg
Coût par portion	3,14 €	1,23 €

SESSION 2026	EXAMEN : Baccalauréat technologique STHR	Durée	3 heures
	Épreuve écrite et pratique de STC	Coefficient	8
26-HRSTC4PO1	Sujet national n°POLY4 à utiliser le XX/06/2026	Soir	4 sur 7

Document 1 - Rapport d'analyse

Rapport d'analyse d'hygiène alimentaire			
Date de réception : 31/05/2026			
Date d'édition : 3/06/2026			
Demandeur : Restaurant Good Ô Goudes			
Origine : Restaurant Good Ô Goudes			
Identification de l'échantillon			
Produit analysé : filet de dorade		Date de fabrication : 31/05/2026	
Etat à la réception : frais		N° lot : 165.01	
Rapport d'essai			
Type d'analyse : microbiologique		Date d'analyse : 31/05/2025	
Paramètres	Unités	Critères	Résultats
Microorganismes 30°C <i>Méthode TEMPO AC Bio 12.35-05 13</i>	g	<1 000 000	64 000
Escherichia coli <i>Méthode TEMPO EC Bio 12.13-02 05</i>	g	<10	<10
Staphylocoques coagulase (37°C) <i>Méthode TEMPO STA Bio 12.28-04 10</i>	g	<100	<100
Anaérobies sulfito-réducteurs <i>Méthode NF V 08-06</i>	g	<1	<1
Dénombrement de Listeria Monocytogenes <i>Méthode ALOACOUNT AES 10.05-09 06</i>	g	<10	<10
Type d'analyse : chimique		Date d'analyse : 31/05/2026	
Paramètres	Unités	Critères	Résultats
Méthylmercure	mg/kg	0.5	0.57
Plomb	mg/kg	0.3	0.2

Source : Laboratoire départemental d'analyse. *Rapport d'analyse d'hygiène alimentaire*. (Extrait), 23/06/2016, [en ligne] disponible sur www.la-guinguette.com, consulté le 01/10/2025.

Document 2 – Méthylmercure : un risque pour la santé en cas de consommation importante de poissons

[...]

Qu'est-ce que le mercure et le méthylmercure ?

Le mercure est un métal présent naturellement à l'état de traces dans l'environnement. Essentiellement rejeté par croute terrestre dans l'air, il se disperse ensuite dans les sols, les eaux et les sédiments. Il se diffuse aussi dans la nature du fait des rejets engendrés par les activités humaines : exploitation minière, métallurgie, transformation de pâte à papier, combustion des déchets et des combustibles fossiles en particulier. Très volatil sous sa forme élémentaire, le mercure peut se transformer en méthylmercure à la suite de réactions chimiques lorsqu'il rejoint le compartiment aquatique. Cette forme est toxique, facilement absorbable et accumulable par l'organisme. Présent à de faibles concentrations dans l'eau ou les sédiments le méthylmercure peut se concentrer très fortement dans les organismes aquatiques. Sa teneur a tendance à s'élever au fil de la chaîne alimentaire, à chaque fois qu'une espèce en mange une autre. [...]

Source : ANSES. *Méthylmercure : un risque pour la santé en cas de consommation importante de poissons*, 24 octobre 2024 [en ligne] disponible sur www.anses.fr, consulté le 01/10/2025.

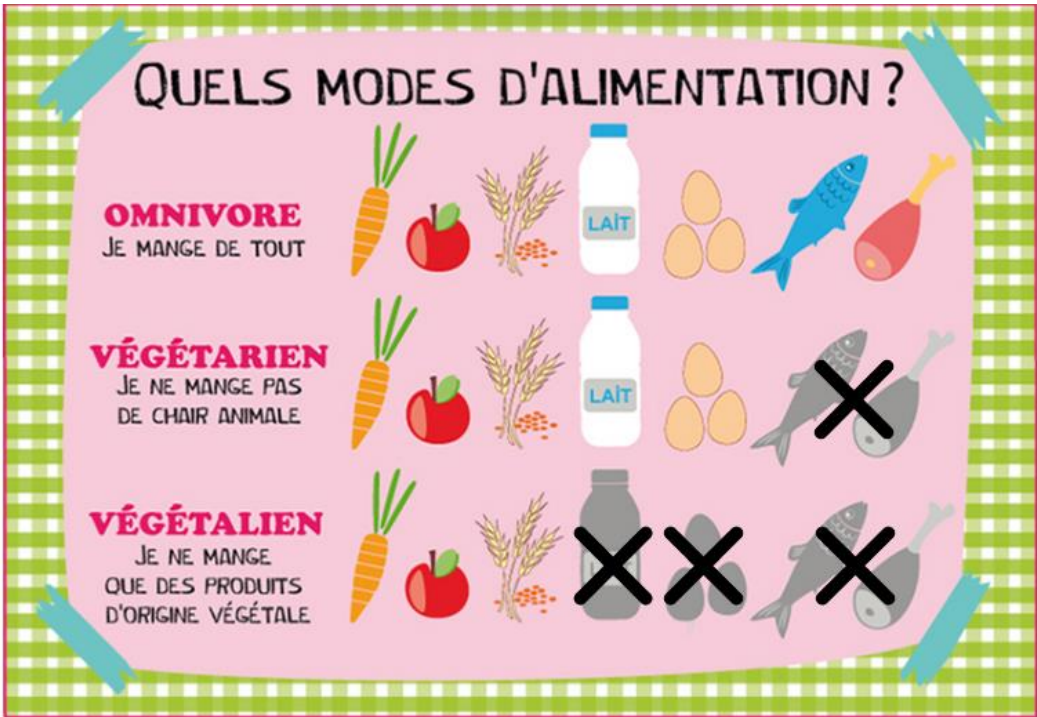
SESSION 2026	EXAMEN : Baccalauréat technologique STHR	Durée	3 heures
	Épreuve écrite et pratique de STC	Coefficient	8
26-HRSTC4PO1	Sujet national n°POLY4 à utiliser le XX/06/2026	Soir	5 sur 7

Document 3 – Manger du poisson : Pourquoi ? Comment ?

Le poisson et les produits de la pêche possèdent des qualités nutritionnelles précieuses qui en font des aliments particulièrement intéressants, notamment pour couvrir nos besoins en acides gras oméga-3. Pour autant, ils peuvent accumuler des contaminants chimiques en filtrant l’eau de mer ou en se nourrissant d’autres poissons.

Source : **ANSES. Manger du poisson : pourquoi ? Comment ?**
Juin 2022 [en ligne] disponible sur www.anses.fr, consulté le 01/10/2025.

Document 4 – Végétarisme et végétalisme : comment définir et différencier ces modes d'alimentation ?



Source : **Fédération des diabétiques. Végétarisme et végétalisme : comment définir et différencier ces modes d'alimentation ?**
Juin 2022 [en ligne] disponible sur www.federationdesdiabetiques.org, consulté le 01/10/2025.

SESSION 2026	EXAMEN : Baccalauréat technologique STHR	Durée	3 heures
	Épreuve écrite et pratique de STC	Coefficient	8
26-HRSTC4PO1	Sujet national n°POLY4 à utiliser le XX/06/2026	Soir	6 sur 7

Document 5 – Fiche technique

FILET DE DAURADE SAUTÉ, ÉCRASÉ DE POMME DE TERRE, CRUMBLE D'AIL, FENOUIL ETUVÉ ET VINAIGRETTE OLIVE AGRUME <i>Recette pour 4 personnes</i>				Filet de daurade sauté accompagné d'un écrasé de pomme de terre à l'ail et à l'huile d'olive et de fenouil étuvé. Un crumble d'ail sera déposé sur l'assiette avant l'envoi. Une vinaigrette aux olives et agrumes sera servie en saucière.			
FILET DE POISSON FRAIS SAUTÉ				FILET DE POISSON SURGELÉ SAUTÉ			
Ingrédients	Unité	Quantité	Mode opératoire	Ingrédients	Unité	Quantité	Mode opératoire
Filet de Daurade	pce	2	- Vérifier, désarêter les filets, parer si nécessaire. - Sauter les filets à l'huile d'olive.	Filet de Daurade	pce	2	- Désarêter les filets, parer si nécessaire. - Sauter les filets à l'huile d'olive.
Huile d'olive	L	0,05		Huile d'olive	L	0,05	
ÉCRASÉ DE POMME DE TERRE ET FENOUIL							
Ingrédients	Unité	Quantité	Mode opératoire				
Ail	kg	0,015	- Cuire les pommes de terre avec l'ail dégermé à l'anglaise. Égoutter. - Écraser les pommes de terre grossièrement. - Incorporer 0,1L d'huile d'olive. Rectifier. - Émincer le fenouil finement. - Étuver le fenouil avec le reste d'huile d'olive.				
Fenouil	kg	0,300					
Huile d'olive	L	0,15					
Pomme de terre Agata	kg	0,800					
VINAIGRETTE AUX AGRUMES							
Basilic	botte	0,125	- Ciseler les feuilles de basilic. - Peler à vif l'orange et le citron. Lever les suprêmes. Tailler en macédoine. - Hacher les olives noires. - Monter la vinaigrette avec 0,1 L d'huile d'olive et ajouter tous les ingrédients.				
Citron jaune	pce	1					
Huile d'olive	L	0,10					
Jus de citron	L	0,03					
Olive noire dénoyautée	kg	0,025					
Orange	pce	1					
CRUMBLE D'AIL							
Ail	kg	0,010	- Hacher l'ail. - Sabler le beurre, la farine et l'ail. Travailler avec l'huile d'olive. Déposer sur une demi feuille de papier sulfurisé. - Réserver au froid 10 minutes. - Cuire le crumble à 180 °C au four 15 minutes. Refroidir. Émietter si besoin. Réserver.				
Beurre	kg	0,020					
Farine	kg	0,050					
Huile d'olive	L	0,015					
DRESSAGE							
Aneth	botte	0,125	- Cercler l'écrasé de pomme de terre et le fenouil, saupoudrer de crumble. Présenter la vinaigrette en saucière. - Dresser le poisson librement				
MATÉRIEL							
Assiette plate	pce	4	Cercle Ø 8 mm	2	Saucière	1	

SESSION 2026	EXAMEN : Baccalauréat technologique STHR		Durée	3 heures
	Épreuve écrite et pratique de STC		Coefficient	8
26-HRSTC4PO1	Sujet national n°POLY4 à utiliser le XX/06/2026		Soir	7 sur 7