

TABLEAU TP – LES LEGUMINEUSES – 1 BAC PRO CUISINE -

• Situation d'apprentissage

Les élèves de 1re Bac professionnel Cuisine réalisent un travail pratique portant sur les légumineuses. L'enseignant projette le tableau d'organisation du travail au tableau numérique et accompagne les élèves pendant la production.

• Les objectifs

Les élèves doivent être capables de :

- organiser leur poste de travail ;
- réaliser les techniques culinaires attendues ;
- conduire simultanément deux productions ;
- respecter l'organisation temporelle du TP ;
- contrôler la qualité de leur production.

AE CUISINE – 1 Bac Pro Cuisine - 15 mars 2026. Thème : Légumineuses – Chili con carne et Petit salé aux lentilles. (Production : 8 portions par élève-Horaires : 8h45 – 13h (pause 1h))



Tableau d'organisation du travail

Heures	Techniques culinaires	Travail à réaliser	
8h45	Mise en place Pesées 	Prise de poste, lavage des mains, sortir matériel-planche-couteau Chili con carne- Production 8 personnes Petit salé aux lentilles- Production 8 personnes	
		Viandes • bœuf haché 1,2 kg Légumes • oignons 2 pièces • poivron rouge 1 pièce • ail 2 gousses Légumineuses • haricots rouges cuits 600	Produits tomate • tomates concassées 800 g Épicerie • huile d'olive 5 cl • cumin 1 cuillère à café • paprika 1 cuillère à café • sel • poivre
			Viandes • poitrine 1800 g • saucisses de Morteau 2 pièce Légumineuses • lentilles vertes 500 g Légumes • carottes 3 pièces • oignon 1 pièce • ail 1 gousse Aromates • thym • laurier • clou de girofle Épicerie • huile d'olive 3 cl • sel • poivre
9h00	Éplucher / Parer	Mettre en tremper en eau froide, les lentilles (0, 500kg) Éplucher carotte (4) oignons (3), ail (3 gousses) Nettoyer le poivron (1)	
9h15	Tailler / Émincer / Brunoise/ Hacher	Tailler carotte en brunoise, https://www.youtube.com/watch?v=WWwWla85HpQ Émincer oignons https://www.youtube.com/watch?v=EaqqmuT_ztY , poivrons. https://www.youtube.com/watch?v=Kxf_bV78b9U Hacher l'ail https://www.youtube.com/watch?v=VewvCB_cvqj Penser à diviser en deux les proportions pour les deux recettes	
9h30	Suer	Chauffer huile, suer oignons sans coloration https://www.youtube.com/watch?v=MvJEvoocjYl	
9h40	Rissoler	Ajouter bœuf haché, rissoler la viande	
9h50	Assaisonner	Ajouter tomates concassées, haricots rouges, ail, cumin, paprika Attention on change de recette !	
10h00	Démarrer cuisson	Egoutter les lentilles. Les mettre len marmite, ajouter poitrine demi-sel et saucisses, couvrir d'eau froide	
10h20	Mijoter	Ajouter carottes et oignons dans les lentilles, cuire doucement (sur plaque chaude au minimum)	
10h40	Rectifier assaisonnement	Goûter, ajuster sel et épices	
11h00	Pause	Pause	
12h00	Remise en chauffe	Remettre préparations sur le feu, vérifier cuisson	
12h20	Contrôler cuisson	Rectifier assaisonnement si nécessaire	
12h40	Portionner	Rassembler en plaque gastro	
13h00	Nettoyage		

ANALYSE

Élément du TP	Obstacles possibles pour les élèves	Aides possibles
Tableau très dense	Beaucoup d'informations sur une seule page. Les élèves ne savent pas où regarder.	Découper le TP en étapes. Utiliser un code couleur. Distribuer une fiche par phase de travail.
Chronologie	Les élèves perdent le fil des opérations. Difficulté à anticiper la suite.	Check-list à cocher. Frise chronologique affichée. Minuteur collectif.
Double production (deux recettes en parallèle)	Charge cognitive élevée. Difficulté à passer d'une recette à l'autre. Risque d'oublis.	Identifier chaque recette par une couleur. Prévoir une fiche distincte pour chaque préparation. Donner des repères visuels pour le changement de recette.
Vocabulaire professionnel (suer, rissoler, rectifier...)	Certains élèves ne maîtrisent pas le lexique professionnel.	Glossaire illustré. Photos des techniques. Démonstration avant l'activité.
Consignes uniquement écrites	Difficultés de lecture ou de compréhension.	Pictogrammes. Photos des gestes. Vidéos accessibles par QR Code. Consignes orales.
Gestion du temps	Les élèves ne savent pas combien de temps consacrer à chaque étape.	Horloge de classe. Temps restant affiché. Alertes données par l'enseignant.
Gestion des quantités	Erreurs dans les calculs ou dans le partage des ingrédients.	Ingrédients déjà regroupés par recette. Tableau de correspondance. Codes couleur sur les bacs.
Organisation du poste	Difficulté à planifier les actions et à organiser le matériel.	Plan du poste de travail. Liste du matériel à préparer. Modèle de poste installé.
Nombreuses techniques culinaires	Les élèves doivent mobiliser plusieurs gestes nouveaux simultanément.	Démonstration progressive. Tutoriels vidéo. Tutorat entre pairs. Entraînement sur une technique avant la production.
Contrôle de cuisson et assaisonnement	Difficulté à évaluer un résultat attendu.	Grille de critères de réussite. Dégustation guidée.

Élément du TP	Obstacles possibles pour les élèves	Aides possibles
		Comparaison avec un modèle réalisé par l'enseignant.
Autonomie importante	Certains élèves attendent les consignes ou n'osent pas prendre d'initiative.	Fiche d'autoévaluation. Binômes. Points d'étape avec l'enseignant.

Les principaux obstacles repérés

Dans ce TP, plusieurs obstacles relèvent davantage de la conception pédagogique que de la difficulté culinaire :

- la quantité d'informations présentées simultanément,
- la gestion de deux recettes en parallèle,
- la charge cognitive liée à la planification,
- le vocabulaire professionnel,
- la nécessité de gérer seul le temps et les priorités.

Les aides qui transforment réellement l'accès aux apprentissages

Ces aides ne simplifient pas les compétences attendues. Elles rendent l'activité plus accessible :

- scénariser le TP en plusieurs étapes visuelles,
- utiliser des pictogrammes et des photographies,
- rendre explicites les critères de réussite,
- proposer des check-lists,
- fournir des démonstrations courtes avant chaque technique,
- différencier les supports selon les besoins des élèves,
- prévoir des temps de régulation pendant le TP,
- permettre aux élèves de verbaliser leur organisation avant de commencer.

TP LÉGUMINEUSES

Chili con carne et Petit salé aux lentilles

Production : 8 portions par élève

HORAIRES
8h45 – 13h00
(pause 11h00)

HYGIÈNE
Je lave mes mains.

SÉCURITÉ
Je respecte les consignes d'hygiène et de sécurité.

- MES OBJECTIFS**
- Organiser mon travail.
 - Réaliser les techniques culinaires.
 - Conduire les cuissons.
 - Contrôler la qualité et rectifier l'assaisonnement.
 - Travailler en sécurité et en respectant l'hygiène.



ÉTAPES (ordre à respecter)	TECHNIQUES (vocabulaire professionnel)	CHILI CON CARNE	PETIT SALÉ AUX LENTILLES
1 8h45 – 9h00	MISE EN PLACE • Prendre son poste • Laver ses mains • Sortir le matériel • Peser les ingrédients	<input type="checkbox"/> Organisation du poste	<input type="checkbox"/> Organisation du poste TREMPAGE des lentilles <input type="checkbox"/> Rincer les lentilles. <input type="checkbox"/> Les couvrir d'eau froide (2 à 3 fois leur volume). <input type="checkbox"/> Laisser tremper. <i>Durée : 1 h minimum</i>
2 9h00 – 9h15	ÉPLUCHER / PARER Laver et préparer les légumes.	<input type="checkbox"/> Éplucher carottes (4) <input type="checkbox"/> Éplucher oignons (3) <input type="checkbox"/> Éplucher l'ail (3 gousses) <input type="checkbox"/> Nettoyer le poivron (1)	<input type="checkbox"/> Éplucher carottes (3) <input type="checkbox"/> Éplucher l'oignon (1) <input type="checkbox"/> Éplucher l'ail (1 gousse)
3 9h15 – 9h30	TAILLER Couper les légumes.	<input type="checkbox"/> Tailler les carottes en BRUNOISE <input type="checkbox"/> Émincer les oignons <input type="checkbox"/> Émincer le poivron <input type="checkbox"/> Hacher l'ail	<input type="checkbox"/> Tailler les carottes en RONDELLES <input type="checkbox"/> Émincer l'oignon <input type="checkbox"/> Hacher l'ail
4 9h30 – 9h40	SUER Cuire doucement sans coloration.	<input type="checkbox"/> Faire suer les oignons dans l'huile d'olive. JE VÉRIFIE Les oignons deviennent translucides.	<input type="checkbox"/> Égoutter les lentilles.
5 9h40 – 9h50	RISSOLER Colorer la viande.	• Ajouter le bœuf haché. • Rissoler la viande. JE VÉRIFIE La viande est colorée.	• Mettre dans la marmite : poitrine, saucisses. • Couvrir d'eau froide.
6 9h50 – 10h00	ASSAISONNER Ajouter les ingrédients et assaisonner.	• Ajouter tomates concassées, haricots rouges, ail, cumin, paprika. • Assaisonner (sel, poivre).	
7 10h00 – 10h20	MIJOTER Cuire doucement.	<input type="checkbox"/> Laisser mijoter doucement. Cuisson douce.	<input type="checkbox"/> Ajouter carottes et oignons. <input type="checkbox"/> Cuire doucement. Cuisson douce.
8 10h20 – 10h40	RECTIFIER L'ASSAISONNEMENT Goûter et ajuster.	<input type="checkbox"/> Goûter et rectifier l'assaisonnement. JE VÉRIFIE Le goût est équilibré.	<input type="checkbox"/> Goûter et rectifier l'assaisonnement. JE VÉRIFIE Le goût est équilibré.
11h00 – 12h00 PAUSE			
9 12h00 – 12h20	REMETTRE EN CHAUFFE Remettre sur le feu.	<input type="checkbox"/> Remettre en chauffe si nécessaire.	<input type="checkbox"/> Remettre en chauffe si nécessaire.
10 12h20 – 12h40	CONTRÔLER LA CUISSON Vérifier la cuisson.	<input type="checkbox"/> Vérifier la cuisson. <input type="checkbox"/> Rectifier l'assaisonnement si besoin.	<input type="checkbox"/> Vérifier la cuisson. <input type="checkbox"/> Rectifier l'assaisonnement si besoin.
11 12h40 – 13h00	PORTIONNER Rassembler en plaque gastro.	<input type="checkbox"/> Portionner. <input type="checkbox"/> Rassembler en plaque gastro.	<input type="checkbox"/> Portionner. <input type="checkbox"/> Rassembler en plaque gastro.
12 13h00	NETTOYAGE Nettoyer son poste de travail.	Je nettoie mon poste et je le range.	<input checked="" type="checkbox"/> Je demande la validation du professeur.

RAPPELS DES TECHNIQUES

BRUNOISE Petits dés réguliers.	ÉMINCER Tranches fines.	HACHER Couper très finement.	SUER Cuire doucement sans coloration.	RISSOLER Colorer la viande.	MIJOTER L'ASSAISONNEMENT Cuire doucement à petit frémissement.
--	---------------------------------------	--	---	---	--

- JE VÉRIFIE AVANT D'APPELER LE PROFESSEUR**
- Ma préparation est bonne.
 - La cuisson est adaptée.
 - L'assaisonnement est équilibré.
 - Mon poste est propre et rangé.

BESOIN D'AIDE ?

Je lève la main et j'attends le professeur.

BESOIN D'AIDE ? Consulte un camarade ou l'enseignant. Ne reste pas bloqué. **JE M'ORGANISE – JE RÉALISE – JE CONTRÔLE – JE VALORISE MON TRAVAIL**