

Ce qu'il faut retenir.

- **Une émulsion** est un mélange de deux éléments qui ne peuvent pas se mélanger comme l'huile et le vinaigre ou l'eau et l'huile par exemple, sous l'action d'un fouettage prolongé, le mélange va se transformer en fines gouttelettes qui vont rapidement se séparer.
- Pour stabiliser le mélange, il faut ajouter un émulsionnant (jaune d'œuf par exemple) qui va tenir l'émulsion.
- On distingue les sauces émulsionnées froides et instables (sauce vinaigrette et ses dérivées), les sauces émulsionnées froides et stables (sauce mayonnaise et ses dérivées...), les sauces émulsionnées chaudes et instables (le beurre blanc et ses dérivées), les sauces émulsionnées chaudes et semi coagulées (sauce hollandaise, sauce béarnaise et leurs dérivées...)...
- **Le fonctionnement du corps humain nécessite trois besoins**, ils sont variables selon les individus, l'âge, le sexe, l'activité physique ou sportive, le climat, les événements de la vie tels que la croissance et la grossesse, l'environnement :
 - un besoin énergétique** pour la contraction musculaire, le fonctionnement des organes, la croissance, l'entretien et la réparation, le maintien de la température interne, ce besoin est mesuré en joules et kilojoules, il correspond à notre carburant et est satisfait par des aliments énergétiques (protides, lipides et surtout les glucides...)...
 - un besoin plastique** pour la construction, la fabrication des cellules et l'entretien, la réparation et le renouvellement des cellules. Ce besoin est satisfait par l'eau, les protides, les éléments minéraux, les lipides...
 - un besoin fonctionnel** pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme. Ce besoin est satisfait par des substances telles que l'eau, les protides, les vitamines, les oligo-éléments, la cellulose...