

Les fiches recettes permettent de visualiser l'équilibre nutritionnel d'un menu et la diversité des aliments servis. Elles facilitent aussi la gestion des contraintes budgétaires en prévoyant en amont les quantités brutes à mettre en œuvre selon le nombre de convives. Lorsqu'elles sont mal renseignées ou erronées, des difficultés peuvent alors apparaître.

Avec cette rubrique, Le Cuisinier et Vici vous proposent donc d'étudier votre recette en s'appuyant sur des données scientifiques, des textes législatifs et des informations techniques de « terrain ».

Le résultat de cette analyse pourra vous aider lors de la rédaction de vos menus, l'application du GEMRCN et le calcul de ration journalière.



Recette du mois

Brunette de veau

Ingrédients pour 100 lycéens (16-18 ans)

	Quantité brute	Unité de gestion
Sauté de veau (épaule/bas carré) s/os	20,000	KG
Margarine de cuisine	1,300	KG
Farine ménagère T 55	0,800	KG
Oignon jaune	1,600	KG
Echalote	0,800	KG
Poitrine de porc demi-sel	3,000	KG
Blanc de poireau	3,300	KG
Champignons hôtel bt 5/1	2,500	KG
Carottes	2,100	KG
Vin de table blanc 11°	3,300	LT
Citron jaune	0,700	KG
Crème liquide 35 % UHT	4,100	LT
Sel fin	0,035	KG
Poivre gris/noir moulu	0,005	KG

Progression

- ❖ Éplucher et laver les légumes. Ciseler les oignons, les échalotes et les poireaux. Tailler les carottes en mirepoix. Presser le jus des citrons. Réserver.
- ❖ Égoutter et rincer les champignons. Réserver.
- ❖ Découper la poitrine de porc en lardons. Blanchir, égoutter, réserver.
- ❖ Faire revenir le sauté de veau dans la matière grasse frémissante. Débarrasser la viande dans un plat, singer avec la farine et torréfier au four environ 10 minutes à 160 °C. Réserver.
- ❖ Suer ensuite l'oignon et l'échalote, ajouter les lardons, laisser colorer. Puis ajouter le poireau, les champignons et les carottes, laisser cuire 5 minutes. Déglacer vin blanc et incorporer le jus des citrons. Remettre la viande, mouiller d'eau à hauteur. À la première ébullition, verser la crème, assaisonner. Cuire à couvert pendant 1 heure à feu doux. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.



Poids portion : 244 g

(Net à consommer dans l'assiette)



Estimation du coût/portion :

1,679 euro

(Calculé avec la veille tarifaire S.A.R.A.)



Classifications :

- Famille alimentaire
Veau
- Sous-famille alimentaire
Veau sauté



**Familles GEMRCN
selon les types de convives :**

Types de convives	Critère(s) GEMRCN	Fréquence(s) associée(s)
Adolescents	Viandes non hachées de bœuf, veau, agneau ou abats de boucherie	4/20 mini
Adultes	Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie	4/20 mini



© Vici-Aldomenu

Bilan nutritionnel pour la portion

Apports énergétiques

Kcalories : 646 kcal

Kjoules : 2704 KJ

Nutriments

Protéines : 49,8 g

Matières grasses : 40,6 g

dont acides gras saturés (AGS) : 18,1 g

Glucides : 13,6 g

dont sucres : 4,2 g

Micronutriments et vitamines

Fibres : 2,6 g

Sel : 1,815 g

Sodium : 726 mg

Vitamine C : 11 mg

Calcium : 21 mg

Fer : 3,6 mg

Autres

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 1,23

Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de « Brunette de veau », servie en tant que plat principal, peut convenir aux :

- Adolescents
- Adultes

(en tenant compte de la marge des + 10 %)



© Vici-Aldomenu

NOS suggestions

❶ La quantité de viande mise en oeuvre étant assez importante, il faudrait diminuer d'1/4 pour atteindre environ 100 g de viande cuite dans l'assiette, ce qui serait plus adapté.

Pour rappel : Le GEMRCN recommande pour ce type de viande, hors sauce, 50 g pour les maternelles, 70 g pour les enfants en classe élémentaire et le dîner des personnes âgées, 100 à 120 g pour les adolescents et adultes, 100 g pour le déjeuner des personnes âgées et les repas portés à domicile. Une marge de +/- 10 % est possible.

❷ Pour la sauce et la garniture de sauce, il serait judicieux de diviser les quantités de tous les ingrédients qui la composent par 2. Outre la perte de poids souhaitée, le taux de matières grasses serait aussi fortement impacté : il passerait alors en dessous de 14 g (alors qu'à l'initial, ce taux était de plus de 30 g, rien que pour la sauce).



Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

Cette recette met en œuvre de la viande de veau. La progression ressemble quelque peu à celle de la blanquette. L'énorme différence se situe pourtant au niveau de la viande qui est ici colorée et torréfiée au four, avant de finir de cuire dans le bouillon (d'où son nom de « brunette »). Les morceaux issus de l'épaule et/ou du bas carré sont cuisinés entiers, sans étape de texturation. Pour le GEMRCN, la brunette de veau est donc à comptabiliser dans les « viandes non hachées de bœuf, veau, agneau ou abats de boucherie » dont la fréquence est de 4/20 repas successifs minimum.

Côté grammage, la taille de la portion est assez importante. En effet, en considérant une perte de 35 % à la cuisson pour le sauté de veau, on arrive encore à un poids de viande de 130 g net à consommer dans l'assiette, ce qui correspond à la fourchette haute du grammage recommandé par le GEMRCN, avec la tolérance des + 10 %, pour les adolescents et les adultes. Pour les autres catégories de population, les quantités de tous les ingrédients mis en œuvre sont à revoir à la baisse. Cette remarque est également valable pour la sauce et la garniture.

Côté nutrition, sachez que le veau est une viande peu grasse, apportant du fer héminique (forme la mieux absorbée par notre corps). C'est aussi une excellente source de vitamines du groupe B (notamment la vitamine B12), de zinc et sélénium (oligo-éléments antioxydants et immunostimulants).

Adressez votre recette à

laetitia.allegre@aidomenu.com

en précisant également vos coordonnées et le nom de l'établissement. Les résultats de son analyse pourront être publiés prochainement dans cette rubrique.





Comparaison aux ANC :

On remarque qu'une portion de 156 g de brunette de veau (après application des suggestions) couvre 28,2 % des apports nutritionnels journaliers recommandé en protéines. Cela correspond à plus d' $\frac{1}{4}$ de la quantité qu'un adolescent de 16-18 ans devrait consommer chaque jour. Et si l'on reste sur la portion initiale de 244 g, alors le taux de couverture des ANC en protéines passe à 91,4 % (soit presque la totalité) avec ce seul plat !

	Bilan nutritionnel par portion (156 g)	% des ANC (pour des adolescents de 16-18 ans, ayant une activité physique courante)
Kcalories	381 kcal	11,1 %
Kjoules	1594 kJ	11,1 %
Protéines	36,2 g	28,2 %
Matières grasses	20,6 g	14,5 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	8,1 g	17,8 %
Glucides	9,7 g	2,2 %
<i>dont sucres</i>	2,4 g	2,8 %
Fibres	1,7 g	5,7 %
Sodium	441 mg	14 %
Calcium	58 mg	4,8 %
Fer	2,4 mg	18,5 %
Vitamine C	7 mg	6,4 %

Les Apports nutritionnels conseillés (ANC) sont des repères quantitatifs. Ils correspondent aux apports nutritionnels quotidiens jugés nécessaires pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme et sont calculés pour un groupe d'individus bien portants, d'une catégorie d'âge, un sexe et un niveau d'activité physique donnés.

Une comparaison du bilan nutritionnel par portion à ces valeurs de références permet de constater dans quelles proportions cette recette peut cadrer avec une alimentation globale équilibrée ou un objectif de santé précis.



© Vrc-Aidomenu

SOURCES

- Recommandation relative à la nutrition n° J53-07 du GEMRCN, version 2.0, Juillet 2015
- Recommandations nutritionnelles pour le milieu scolaire, fiche version 1.0, Juillet 2015
- Décret n° 2011-1227 du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire
- Arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire
- Recommandations nutritionnelles pour les personnes âgées, fiche version 1.0, Juillet 2015
- www.anses.fr
- Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, Ambroise MARTIN, Éditions TEC et DOC, 3^e édition, 2001
- Table de composition des aliments CIQUAL 2016
- Base de données Aidomenu®
- Veille tarifaire S.A.R.A® (Service aux Acheteurs de la Restauration Autogérée)