

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

# Faisselle et kiwi sauce menthe-chocolat

### Ingrédients pour 100 lycéens (16-18 ans)

	Quantités brutes	Unité de gestion
Faisselle 6 % 100 g	100,000	UN
Kiwi	18,000	UN
Chocolat de couverture au lait 32,5 % cacao	1,000	KG
Crème liquide 35 % UHT	0,300	LT
Menthe fraîche botte 100 g	2,000	UN

### Progression

- ❖ Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les kiwis et la menthe. Eplucher et détailler les kiwis en petits cubes, réserver.
- ❖ Faire fondre le chocolat au bain-marie, ajouter la crème. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- ❖ Démouler les faisselles dans les récipients choisis, déposer harmonieusement les cubes de kiwis, napper de sauce chocolat et décorer de feuilles de menthe au départ.





### Poids portion : 126 g

(Net à consommer dans l'assiette)



### Estimation du coût/portion :

0,370 euro

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



### Classifications :

- Famille alimentaire  
*Produit laitier*
- Sous-famille alimentaire :  
*Fromage blanc*



### Familles GEMRCN

### selon les types de convives :

Types de convives	Critère(s) GEMRCN	Fréquence(s) associée(s)
Enfants en classe maternelle	/	Fréquence libre
Enfants en classe élémentaire	/	Fréquence libre
Adolescents	/	Fréquence libre
Adultes	/	Fréquence libre
Personnes âgées en institution ou structure de soins	Laitages (produits laitiers frais, desserts lactés) contenant plus de 100 mg de calcium	7/20 mini ou 8/24 mini ou 10/28 mini* (déjeuner) 12/28 mini* (dîner)
Personnes dans le cadre du portage à domicile	Laitages (produits laitiers frais, desserts lactés) contenant plus de 100 mg de calcium	7/20 mini ou 8/24 mini ou 10/28 mini* (déjeuner) 12/28 mini* (dîner)



© Vici-Aidomenu

## Bilan nutritionnel pour la portion

### Apports énergétiques

Kcalories : 160 kcal

Kjoules : 670 KJ

### Nutriments

Protéines : 4,7 g

Matières grasses : 10,7 g

dont acides gras saturés (AGS) : 7,3 g

Glucides : 10,8 g

dont sucres : 9,8 g

### Micronutriments et vitamines

Fibres : 0,7 g

Sel : 0,131 g

Sodium : 52 mg

Vitamine C : 11 mg

Calcium : 142 mg

Fer : 0,7 mg

### Autres

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 0,44

Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de « **Faisselle et kiwi sauce menthe-chocolat** », servie en tant que **produit laitier** ou **dessert**, peut convenir aux :

- Enfants en classe maternelle
- Enfants en classe élémentaire
- Adolescents
- Adultes
- Personnes âgées en institution ou structure de soins
- Personnes dans le cadre du portage à domicile

## NOS suggestions

❶ En remplaçant la faisselle à 6 % par une faisselle à 0 % de matières grasses, la teneur en lipides va, par conséquent, fortement diminuer jusqu'à 4,7 g, tout en conservant le même taux de calcium.

Votre produit laitier (ou dessert lacté) pourra alors, dans ces conditions, être finalement encouragé par le GEMRCN pour les enfants en maternelle, les élémentaires, les adolescents et les adultes.

Autre modification possible tout aussi avantageuse d'un point de vue nutritionnel : l'utilisation de 10 kg de fromage blanc ou de 200 petits-suisseurs de 60 g, à 2 % de matières grasses en remplacement de la faisselle à 6 %, garantissant encore l'appartenance au critère des « laitages (produits laitiers frais, desserts lactés) contenant plus de 100 mg de calcium et moins de 5 g de lipides par portion », favorisés par le GEMRCN.

❷ Pour les personnes intolérantes au lait de vache, sachez qu'il existe des faisselles au lait de chèvre. Elles sont aussi riches en matières grasses que les traditionnelles et contiennent presque autant de calcium.



© M.studio - Fotolia.com



### Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

La faisselle est un produit laitier traditionnellement servi avec du sucre et/ou de la crème. Elle est agrémentée ici de fruits (kiwi) et d'une sauce sucrée à base de chocolat pour une version plus originale et savoureuse.

Dans un menu, cette recette peut être placée comme un produit laitier ou considérée comme un dessert lacté (ce qui est bien, notamment lorsqu'il n'y a que 4 composantes).

Sur le plan nutritionnel, la faisselle à 6 % apporte un peu de protéines et la majorité des lipides du dessert (le reste étant dû à la présence de crème et chocolat). Elle permet également d'avoir une teneur en calcium très intéressante (142 mg). La proportion de kiwi étant basse, on ne retrouve de ce fait que peu de fibres et vitamine C. Le taux de glucides simples directement impacté par la quantité de fruits et de chocolat, reste quant à lui peu élevé (l'équivalent de 2 morceaux de sucre).

Avec tous ces éléments, la recette « Faisselle et kiwi sauce menthe-chocolat » se classe pour le GEMRCN dans la catégorie des « laitages (produits laitiers frais, desserts lactés) contenant plus de 100 mg de calcium » pour les personnes âgées en institution et les repas portés à domicile (fréquence de 10/28 minimum au déjeuner et 12/28 minimum au dîner). En revanche, pour les enfants de plus de 3 ans, les adolescents et les adultes, à cause de la teneur en lipides supérieure à 5 g par portion, elle ne pourra être comptabilisée dans cette même catégorie. Cette recette ne sera au final, ni limitée, ni encouragée pour ces derniers types de convives.

#### 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 126 g de « Faisselle et kiwi sauce menthe chocolat » couvre 16 % des apports nutritionnels journaliers maximum recommandés en acides gras saturés. Cela correspond à plus d'1/6 de la quantité qu'un adolescent de 16-18 ans devrait consommer chaque jour.

	Bilan nutritionnel par portion	% des ANC (pour des adolescents de 16-18 ans, ayant une activité physique courante)
Kcalories	160 kcal	4,7 %
Kjoules	670 kJ	4,7 %
Protéines	4,7 g	3,7 %
Matières grasses	10,7 g	7,5 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	7,3 g	16 %
Glucides	10,8 g	2,4 %
<i>dont sucres</i>	9,8 g	11,5 %
Fibres	0,7 g	2,3 %
Sodium	52 mg	1,7 %
Calcium	142 mg	11,8 %
Fer	0,7 mg	5,4 %
Vitamine C	11 mg	10 %

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
- Questions / Réponses destinées aux questionnaires sur les règles nutritionnelles en restauration scolaire, version 2, Janvier 2013
- Recommandations nutritionnelles pour les personnes âgées, fiche version 1.0, Juillet 2015
- Recommandations nutritionnelles sur les produits laitiers dont les desserts lactés, fiche version 1.0, Juillet 2015
- Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, Ambroise MARTIN, Editions TEC et DOC, 3<sup>e</sup> édition, 2001
- Table de composition des aliments CIQUAL 2017
- Base de données Aidomenu®
- Veille tarifaire S.A.R.A® (Service aux Acheteurs de la Restauration Autogérée)