



Afin d'assurer la qualité nutritionnelle des repas servis en restauration collective, le GEMRCN a notamment défini des critères et des fréquences de services de plat (sur la base minimale de 20 repas successifs), mais aussi des grammages portions à servir selon les convives et le type d'aliments.

L'objectif de cette rubrique est de vous aider à mieux comprendre chaque critère, en vous listant les éléments essentiels, illustrés ensuite par des exemples concrets (fiches recettes et/ou fiches techniques produits utilisées dans la restauration collective).

Critère du mois :

» Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales ou Pommes de terre, pâtes, riz, semoule (ou blé et légumes secs à partir de 18 mois) (critère uniquement pour les jeunes enfants en crèche, halte garderie ou structure de soins)

Objectif nutritionnel à atteindre :

Augmenter la consommation de fruits, légumes et féculents

Fréquences recommandées selon les catégories de population :

| Catégorie de population | Fréquences métropoles | Fréquences DOM-TOM |
|--|-----------------------|----------------------|
| Jeunes enfants en crèche de moins de 18 mois | 20/20 | 20/20 |
| Jeunes enfants en crèche de plus de 18 mois | 10/20 | 10/20 |
| Enfants de plus de 3 ans, adolescents, adultes, personnes âgées en cas de portage à domicile | 10/20 | 10/20 |
| Personnes âgées en institution / en structure de soins | 10/20 (au déjeuner) | 10/20 (au déjeuner) |
| | 7/20 mini (au dîner) | 7/20 mini (au dîner) |

ALIMENTS CONCERNÉS

- Les légumes tubercules (pomme de terre, patate douce, manioc, topinambour, crosne, igname,...)
- Les légumes secs ou légumineuses (flageolet, haricot rouge, haricot blanc, fève, lentille, pois chiche, pois cassé, pois d'Angole,...)
- Les fruits amylicés (châtaigne, banane plantain,...)
- Les céréales (riz, blé, maïs, quinoa,...)
- Les aliments céréaliers ou d'origine céréalière (polenta, semoule couscous, boulgour, pâte, gnocchi de semoule,...)

La consommation de légumineuses et céréales semi-complètes ou complètes (c.-à-d. ayant

gardées leurs enveloppes et leur germe, partiellement ou en totalité) est recommandée car ces dernières sont plus riches en fibres, en oligo-éléments (magnésium, phosphore, fer, cuivre, zinc...) et vitamines (notamment du groupe B).

Attention cependant aux jeunes enfants qui sont plus sensibles sur le plan intestinal : choisir plutôt les céréales semi-complètes, ne pas introduire les légumineuses et les céréales semi-complètes avant 18 mois, les proposer en mélange avec des légumes bien tolérés, servir plutôt les légumes secs sous forme de purée, le tout pour éviter des dérèglements (irritation, flatulence,...).

Fiche recette

Couscous au poulet



Famille alimentaire

Volaille et féculent

Famille GEMRCN

- Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales

INGREDIENTS POUR 100 13-15 ANS

| | Quantité | PU | Total |
|--------------------------------------|-----------|-------|--------|
| Cuisse de poulet a/ dos sg 180/200 g | 20,000 KG | 4,031 | 80,620 |
| Huile de tournesol 5 lt | 0,450 LT | 1,319 | 0,594 |
| Ras el hanout bt 1 lt | 0,030 BT | 5,756 | 0,173 |
| Cumin carvi moulu bt 1 lt | 0,010 BT | 7,128 | 0,071 |
| Tomate double concentré 28% bt 5/1 | 0,500 BT | 1,109 | 0,554 |
| Oignon émincé sg 2,5 kg | 1,200 KG | 0,800 | 0,960 |
| Coriandre en grain kg | 0,010 KG | 2,920 | 0,029 |
| Eau | 4,000 LT | 0,000 | 0,000 |
| Bouillon de volaille bt 1,4 kg | 0,080 BT | 7,436 | 0,595 |
| Légumes couscous bt 5/1 | 5,000 BT | 1,015 | 5,075 |
| Semoule couscous moyenne 5 kg | 4,000 KG | 0,870 | 3,480 |
| Huile d'olive vierge extra 1 lt | 0,150 LT | 3,286 | 0,493 |
| Raisin sec 1 kg | 0,150 KG | 2,050 | 0,308 |
| Sel fin 1 kg | 0,070 KG | 0,203 | 0,014 |
| Poivre gris/noir moulu 1 kg | 0,008 KG | 8,47 | 0,068 |
| Harissa bt 1/2 | 0,050 BT | 2,273 | 0,114 |

BILAN / PORTION

Poids : 305 g Coût : 0,939 €

Nutrition : Energie : 483 kcal
Protéines : 38,8 g
Lipides : 23,6 g
AGS : 6 g
Glucides : 2,6 g
Fibres : 3,7 g
Fer : 4,2 mg

DIAGNOSTIC GEMRCN

Cette recette réunit le plat protidique et l'accompagnement, il s'agit donc d'un plat composé. Selon le GEMRCN et les textes réglementaires en vigueur, une portion peut aller jusqu'à 330 g (en tenant compte des + 10%) avec une part protidique entre 100 à 120 g. Après cuisson, notre exemple apporte une portion nette de 305 g, où la part protidique est d'environ 125 g (sans os). Ces éléments montrent que notre couscous ne fait pas parti des « plats prêts à consommer contenant moins de 70% du grammage recommandé pour la denrée protidique ». Le rapport P/L est supérieur à 1, donc toujours pas de limitation.

Enfin, la semoule étant majoritaire sur les légumes (100 g contre 62 g dans l'assiette), il faudra comptabiliser notre plat méditerranéen dans les « légumes secs, féculents ou céréales », fréquence de 10/20 repas successifs.

PROGRESSION

- Rissoler dans la matière grasse frémissante, sans dégel préalable, les cuisses de poulet. Assaisonner, saupoudrer de ras el hanout et de cumin. Ajouter le concentré de tomate, les oignons émincés et la coriandre en grain. Mijoter 6 à 8

minutes. Mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire à couvert à petits frémissements 45 minutes environ. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- Remettre en température les légumes couscous avec une partie du bouillon de cuisson du poulet. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Plaquer la semoule couscous, ajouter l'huile d'olive et les raisins secs. Mouiller de la quantité d'eau bouillante salée nécessaire. Laisser gonfler à couvert 5 à 6 minutes. Egrenier à la fourchette.
- Dresser la semoule, les cuisses de poulet et les légumes. Accompagner d'harissa préalablement détendue dans du bouillon au départ.

Laëtitia Allègre - Diététicienne nutritionniste



Vous vous posez des questions sur la recommandation du GEMRCN ?

Adressez-les à : laetitia.allegre@aidomenu.com

Pommes de terre et romanesco au romarin



Aidomenu ©

BILAN / PORTION

Poids : 225 g Coût : 0,352 €

Nutrition : Energie : 169 kcal
Protéines : 5,9 g
Lipides : 4,5 g
Glucides : 26,5 g

Sodium : 255 mg
Fibres : 4,9 g
Vitamine C : 27 mg

DIAGNOSTIC GEMRCN

Cette recette associe une base de féculent (la pomme de terre) à une base de légume (le chou romanesco). Dans ce cas, il faut vérifier les proportions de chacune pour affecter le critère correspondant à cet accompagnement.

Les pommes de terre représentant plus de 57% des ingrédients totaux, notre garniture sera classée dans la famille GEMRCN « légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales » et aura une fréquence de 10/20 repas successifs.

Remarquons aussi que notre plat apporte de la vitamine C en quantité non négligeable (même après cuisson) grâce au chou romanesco notamment, couvrant ainsi plus de 22% des ANC¹ d'une personne âgée de plus de 75 ans.

¹ ANC : Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française

Famille alimentaire

Féculent d'accompagnement

Famille GEMRCN

- Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes

INGRÉDIENTS POUR 100 SENIORS

| | Quantité | PU | Total |
|------------------------------------|-----------|--------|--------|
| Pomme de terre cube cuites/v2/25kg | 13,000 KG | 1,05 | 13,650 |
| Chou romanesco sg 2,5 kg | 7,000 KG | 1,950 | 13,650 |
| Margarine de cuisine 500 g | 0,200 KG | 1,200 | 0,240 |
| Oignon émincé sg 2,5 kg | 1,000 KG | 0,800 | 0,800 |
| Romarin +/- 50 g | 2,000 UN | 0,990 | 1,980 |
| Lardons fumés dés n°2 fr kg | 0,900 KG | 4,200 | 3,780 |
| Eau | 3,000 LT | 0,000 | 0,000 |
| Fonds blanc de volaille bt 800 g | 0,075 BT | 13,859 | 1,039 |
| Sel fin 1 kg | 0,035 KG | 0,203 | 0,007 |
| Poivre blanc moulu 1 kg | 0,007 KG | 11,140 | 0,078 |

PROGRESSION

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire le romarin, réserver.
- Rincer à l'eau chaude les cubes de pommes de terre, égoutter, réserver.
- Déconditionner le chou romanesco sans dégel préalable dans des gastronormes perforés. Saler, cuire à four vapeur 10 à 12 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons émincés. Ajouter le romarin et les lardons préalablement blanchis. Mouiller du fonds blanc de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Incorporer les cubes de pommes de terre puis le chou romanesco. Remuer délicatement, mijoter 7 à 8 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

SOURCES

- Recommandation relative à la nutrition n° J53-07 du GEMRCN, version 1.3, Août 2013
- Questions/Réponses destinées aux gestionnaires sur les règles nutritionnelles en restauration scolaire, version 2, 28 janvier 2013
- Connaissance des aliments - Bases alimentaires et nutritionnelles de la diététique, Emilie FREDOT, Editions TEC et DOC, 2ième édition, 2009
- Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française (ANC), Ambroise MARTIN, Editions TEC et DOC, 3ième édition, 2001
- Table de composition des aliments CIQUAL 2012
- Base de données Aidomenu®