

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

# Sauté de bœuf basquaise

### Ingrédients pour 100 adultes/personnes handicapées

	Quantité brute	Unité de gestion
Bœuf bourguignon UE 60/70 g	20,000	KG
Huile de tournesol	0,500	LT
Oignon cube	1,000	KG
Carottes rondelles	1,000	KG
Vin de table blanc 11°	1,500	LT
Tomate concassée pelée	0,500	KG
Ail semoule	0,019	KG
Piment d'Espelette moulu	0,010	KG
Chorizo PP doux	0,500	KG
Olive verte dénoyautée	0,500	KG
Poivrons lanières mélange	4,000	KG
Herbes de Provence	0,009	KG
Sel fin	0,019	KG
Poivre blanc moulu	0,009	KG

### Progression

❖ Faire revenir à feu vif dans la matière grasse les oignons et les carottes. Ajouter les morceaux de bœuf, faire colorer. Déglacer vin blanc. Après réduction, ajouter les tomates concassées. Incorporer l'ail et le piment. Assaisonner. Couvrir d'eau à hauteur si besoin et cuire à feu doux pendant 1h30. A mi-cuisson, ajouter le chorizo préalablement découpé en cubes, les olives vertes, les poivrons et les herbes de Provence. Laisser encore mijoter à feu doux pendant 1h30, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Fiche recette réalisée par M. BOUISSET, Chef de cuisine à Montéléger (Drôme)

**Poids portion : 172 g**

(Net à consommer dans l'assiette)

**Estimation du coût/portion :**

1,125 euro

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

**Classifications :**

- Famille alimentaire  
*Bœuf*
- Sous-famille alimentaire  
*Bœuf sauté*

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

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

**Bilan nutritionnel pour la portion****Apports énergétiques**

Kcalories : 400 kcal

Kjoules : 1674 KJ

**Nutriments**

Protéines : 40,5 g

Matières grasses : 24,1 g

*dont acides gras saturés (AGS) : 8,5 g*

Glucides : 4,3 g

*dont sucres : 3,2 g*

**Micronutriments et vitamines**

Fibres : 1,5 g

Sel : 0,878 g

Sodium : 351 mg

Vitamine C : 25 mg

Calcium : 31 mg

Fer : 5,1 mg

**Autres**

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 1,68



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

- Adolescents (en tenant compte de la marge GEMRCN + 10 %)
- Adultes (en tenant compte de la marge GEMRCN + 10 %)
- Adultes actifs

## NOS SUGGESTIONS

❶ Si vous voulez adapter cette recette pour d'autres convives, il faudra ajuster les quantités de viande (crue) à mettre en œuvre :

Quantité (en g/portion)	Type de convives
80 g	Pour les enfants en classe maternelle
115 g	Pour les enfants en classe élémentaire
165 g	Pour les adolescents
	Pour les adultes
	Pour les personnes âgées
	Pour les repas portés à domicile

Quant aux autres ingrédients nécessaires à la préparation de la sauce, il serait bien également de les :

- baisser de moitié pour les maternelles,
- diminuer d'1/3 pour les élémentaires,
- réduire d'1/4 pour les adolescents, adultes, personnes âgées et repas à domicile.

❷ Vous pouvez également remplacer les morceaux de bœuf pour bourguignon (généralement prélevés dans le collier et de la basse côte) par de la noix de joue de bœuf. Tout aussi qualitatif que le précédent sur le plan nutritionnel, ce morceaux reste l'un des plus tendres et peut être quelquefois moins cher.



### Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

Cette recette aux airs du Sud met en œuvre du bœuf, une viande riche en fer héminique (2,2 mg de fer pour 100 g consommable selon la table nutritionnelle CIQUAL 2013). Rappelons que le fer héminique est beaucoup mieux assimilé par notre organisme que le fer non héminique (d'origine végétale).

Sachant que les morceaux de bœuf pour bourguignon perdent environ 38 % à la cuisson, il restera donc 124 g de viande dans l'assiette et l'on retrouvera au final une teneur de 5,1 mg de fer par portion. Grâce à cet avantage nutritionnel, notre plat est à comptabiliser dans les viandes à favoriser pour le GEMRCN. Il rentre ainsi dans le critère « Viande non hachée de bœuf, de veau ou d'agneau et abats de boucherie » et a une fréquence de 4/20 repas successifs minimum.

C'est le seul critère d'ailleurs qui sera affecté à ce plat parce que côté P/L (rapport protéines/lipides), tout va bien (on est largement au-dessus du seuil fixé par le GEMRCN pour ce type de plat). De plus, il s'agit de morceaux de viande non reconstitués, ni saumurés, ni frits...



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 :

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.

	Bilan nutritionnel par portion	% des ANC (pour des adultes actifs)
Kcalories	400 kcal	13 %
Kjoules	1674 kJ	13 %
Protéines	40,5 g	35,1 %
Matières grasses	24,1 g	18,8 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	8,5 g	20,7 %
Glucides	4,3 g	1,1 %
<i>dont sucres</i>	3,2 g	4,2 %
Fibres	1,5 g	5 %
Sodium	351 mg	11,2 %
Calcium	31 mg	3,4 %
Fer	5,1 mg	56,7 %
Vitamine C	25 mg	22,7 %

On remarque que 172 g du sauté de bœuf basquaise couvre environ 35 % des apports nutritionnels recommandés en protéines ; cela correspond à plus d'1/3 de la quantité de protéines qu'un homme adulte actif devrait consommer chaque jour.



© Vici-Aidomenu

## SOURCES

- Recommandation relative à la nutrition n° J53-07 du GEMRCN, version 2.0, Juillet 2015
- Décret n° 2012-144 du 30 janvier 2012 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre des services de restauration des établissements sociaux et médicaux-sociaux
- Loi n°2005-102 du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées
- Recommandations nutritionnelles sur les plats protidiques, fiche version 1.0, Juillet 2015
- Étude sur les comportements et les rendements de transformation de 127 produits alimentaires de grande consommation utilisés en restauration collective, CREA, 2003
- Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, Ambroise MARTIN, Éditions TEC et DOC, 3<sup>e</sup> édition, 2001
- [www.anses.fr](http://www.anses.fr)
- Table de composition des aliments CIQUAL 2013
- Base de données Aidomenu®
- Veille tarifaire S.A.R.A.® (Service aux Acheteurs de la Restauration Autogérée)