

recette du mois



Adressez votre recette à laetitia.allegre@vici-restauration.com en précisant également vos coordonnées et le nom de l'établissement. Les résultats de son analyse pourront être publiés prochainement dans cette rubrique.



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 apparaître. **Le Cuisinier et Vici étudient une recette en s'appuyant sur des données scientifiques, textes législatifs et informations techniques de terrain.** Le résultat pourra vous aider lors de la rédaction de vos menus, l'application du GEMRCN et le calcul de ration journalière.



© Vici-Aldomenu

Colin sauce raifort

Progression

- ◆ Dégeler les filets de colin-lieu en enceinte réfrigérée (0/+3°C).
- ◆ Trier, éplucher, laver, désinfecter, rincer à l'eau claire le raifort et les citrons. Râper le raifort, détailler les citrons en rondelles, réserver.
- ◆ Portionner les filets de colin-lieu, plaquer dans des gastronormes perforés. Cuire à four vapeur 7 à 8 minutes, réserver au chaud (+63°C) jusqu'au moment du service.
- ◆ Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes et le raifort râpé, cuire 3 min. Déglacer vin blanc, réduire. Mouiller du fumet de poisson dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 min., lier au roux blanc. Crémer, incorporer le jus de citron, mijoter 2 à 3 min. Rectifier l'assaisonnement, réserver au bain-marie (+63°C) jusqu'au moment du service.
- ◆ Dresser les filets de colin-lieu, napper de sauce, décorer de rondelles de citron au départ.

Ingrédients pour 100 adolescents (13-15 ans)

	Quantités brutes	Unité de gestion
Filet de colin-lieu s/peau	12,000	KG
Beurre doux	0,100	KG
Echalote coupée	0,400	KG
Radis noir raifort	0,650	KG
Vin de table blanc 11°	0,350	LT
Eau (pour mémoire)	2,500	LT
Préparation déshydratée pour fumet de poisson	0,040	KG
Préparation déshydratée pour roux blanc	0,100	KG
Crème liquide 35 % UHT	0,350	LT
Jus de citron concentré	0,200	LT
Sel fin	0,030	KG
Poivre blanc moulu	0,005	KG
Citron jaune	1,200	KG



Poids portion : 127 g
(Net à consommer dans l'assiette)



**Estimation
du coût/portion : 0,725 euro**
(Calculé avec la veille tarifaire S.A.R.A)



Classifications

- Famille alimentaire
Poisson
- Sous-famille alimentaire :
Poisson poché



**Familles GEMRCN
selon les types de convives**

Types de convives	Critère(s) GEMRCN	Fréquence(s) associée(s)
Adolescents	Poissons ou préparations à base de poisson, contenant au moins 70 % de poisson et ayant un P/L ≥ 2	4/20 mini
Adultes	Poissons ou préparations à base de poisson, contenant au moins 70 % de poisson et ayant un P/L ≥ 2	4/20 mini
Personnes âgées en institution	Poissons ou préparations à base de poisson, contenant au moins 70 % de poisson et ayant un P/L ≥ 2	4/20 mini ou 5/24 mini ou 5/28 mini (déjeuner) 3/28 mini (dîner)
Personnes bénéficiant des repas portés à domicile	Poissons ou préparations à base de poisson, contenant au moins 70 % de poisson et ayant un P/L ≥ 2	4/20 mini ou 5/24 mini ou 5/28 mini (déjeuner) 3/28 mini (dîner)



© Vici-Aidomenu



bilan nutritionnel par portion

APPORTS ÉNERGÉTIQUES

Kcalories : 160 kcal
Kjoules : 670 KJ

NUTRIMENTS

Protéines : 26,1 g
Matières grasses : 4,3 g
dont acides gras saturés (AGS) : 2,2 g
Glucides : 2,7 g
dont sucres : 0,9 g

MICRONUTRIMENTS ET VITAMINES

Fibres : 0,6 g
Sel : 0,753 g
Sodium : 301 mg
Vitamine C : 11 mg
Calcium : 58 mg
Fer : 1 mg

AUTRES

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 6,05

Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de « **Colin sauce raifort** », servie en tant que **plat principal**, peut convenir aux :

- ◆ Adolescents
- ◆ Adultes
- ◆ Personnes âgées en institution
- ◆ Personnes bénéficiant des repas portés à domicile



Commentaires/Diagnostic GEMRCN

Le colin est un poisson souvent utilisé dans les collectivités parce qu'il reste relativement abordable (prix pouvant varier entre 4,190 euros et 7,500 euros/kg selon votre fournisseur). C'est aussi un poisson blanc, assez bien consommé, qui se marie avec un large panel de sauces.

Dans notre recette, le filet de colin est agrémenté d'une sauce avec du raifort, un légume d'automne/hiver, présent sur nos étals entre septembre et mars. Ajouté à de l'échalote, de la crème et du jus de citron puis le tout lié au roux blanc, on obtient alors une sauce à la fois acidulée et légèrement piquante, parfaite pour relever le goût du colin. Côté nutrition, ce poisson n'est pas très gras (il contient moins de 5 g de lipides pour 100 g consommable selon les tables nutritionnelles CIQUAL 2019 ou NUTRAQUA 2019) et apporte beaucoup de protéines. Cela explique pourquoi le rapport P/L de cette recette est

largement supérieur à 2. Ainsi, pour le GEMRCN, elle sera comptabilisée dans le critère « Poissons ou préparations à base de poisson, contenant au moins 70 % de poisson et ayant un P/L ≥ 2 », avec une fréquence de 4/20 repas successifs minimum pour les enfants scolarisés (en classe maternelle et primaire), les adolescents, les adultes et les personnes âgées hors institution.



© Vici-Aidomenu



En savoir plus

Derrière l'appellation « colin », il peut y avoir différentes espèces de poisson. Les plus courantes sont :

- le *Pollachius Virens*, également appelé « lieu noir » ou désigné dans les fiches techniques produits des fournisseurs comme « colin-lieu ». Il s'agit d'un poisson pêché en Atlantique Nord-Est.

- le *Theragra Chalcogramma*, ou colin d'Alaska, pêché en Océan Pacifique Nord-Ouest et Nord-Est.

N'hésitez pas à privilégier les espèces qui sont certifiées avec l'écolabel MSC (Marine Stewardship Council) ou autres labels, symboles d'engagement pour la pêche durable.



Comparaison aux ANC

On remarque qu'une portion de 127 g de **Colin sauce raifort** couvre notamment plus de 23 % des apports nutritionnels journaliers recommandés en protéines. Cela correspond à presque d'1/4 de la quantité qu'un adolescent de 13-15 ans devrait consommer chaque jour.

	Bilan nutritionnel par portion	% des ANC (pour des adolescents de 13-15 ans, ayant une activité physique courante)
Kcalories	160 kcal	5,4 %
Kjoules	670 kJ	5,4 %
Protéines	26,1 g	23,3 %
Matières grasses	4,3 g	3,5 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	2,2 g	5,5 %
Glucides	2,7 g	0,7 %
<i>dont sucres</i>	0,9 g	1,2 %
Fibres	0,6 g	2 %
Sodium	301 mg	9,6 %
Calcium	58 mg	4,8 %
Fer	1 mg	7,7 %
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.

nos suggestions

❶ Le colin est souvent présenté sous forme de filet. Il peut être avec ou sans arêtes, à portionner ou déjà prédécoupé. Sachez aussi qu'il existe d'autres formes à travailler (comme le dos, le pavé, les aiguillettes, les cubes, en brochette...) pour des présentations visuellement différentes. Attention cependant à certains grammages qui peuvent ne pas être adaptés à vos convives.

❷ Le colin étant un poisson neutre en goût, il s'accommode donc facilement avec un grand nombre de sauces, plus variées les unes que les autres. Voici quelques idées :

- Dos de colin au miel
- Filet de colin mariné aux truffes
- Blanquette de colin à la vanille
- Colin sauce à la betterave
- Aiguillette de colin sauce rhubarbe
- Filet de colin au guacamole
- Pavé de colin caramélisé en papillote
- Brochette de colin sauce à l'oseille
- Cassolette de colin aux noix de cajou

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 plats protidiques, fiche version 1.0, Juillet 2015
- www.guidedesespeces.org
- Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, Ambroise MARTIN, Editions TEC et DOC, 3^e édition, 2001
- Table de composition des aliments CIQUAL 2019
- Table de composition NUTRAQUA 2019
- Base de données Aidomenu®
- Veille tarifaire S.A.R.A® (Service aux Acheteurs de la Restauration Autogérée)