

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

# Côte de porc panée à la noix du Périgord et au laguiole

### Ingrédients pour 100 lycéens/adultes

	Quantité brute	Unité de gestion
Côte de porc longe 130/150 g VPF	15,000	KG
Huile de tournesol	0,250	LT
Sel fin	0,050	KG
Poivre blanc moulu	0,008	KG
Farine ménagère T 55	2,500	KG
Œuf entier liquide	5,000	LT
Noix du Périgord cerneaux invalides	2,000	KG
Chapelure	2,000	KG
Laguiole au lait cru affiné 4 mois 30 % AOP	2,000	KG

### Progression

- ❖ Battre les œufs. Mélanger les noix préalablement hachées avec la chapelure et le fromage laguiole préalablement râpé finement. Réserver au frais (0/+ 3 °C).
- ❖ Graisser les bacs gastronomes ou plaques à four avec l'huile, réserver.
- ❖ Saler et poivrer les côtes de porc. Pratiquer comme pour une panure à l'anglaise en passant les deux faces des côtes de porc dans la farine, puis dans l'œuf battu, puis dans le mélange noix-chapelure-fromage laguiole. Disposer ensuite dans les bacs gastronomes ou sur les plaques. Cuire au four à chaleur sèche (180 °C) 15 à 20 minutes selon l'épaisseur des côtes de porc. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Fiche recette réalisée par le Lycée Ozenne,  
(Toulouse, Haute-Garonne)



### Poids portion : 226 g

(Net à consommer dans l'assiette, poids de l'os décompté)



### Estimation du coût/portion :

1,250 euro

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



### Classifications :

- Famille alimentaire  
*Porc*
- Sous-famille alimentaire  
*Côte de porc ou grillade*



### Familles GEMRCN

#### selon les types de convives :

Types de convives	Critère(s) GEMRCN	Fréquence(s) associée(s)
Adolescents	/	Fréquence libre
Adultes	/	Fréquence libre
Personnes âgées (déjeuner)	/	Fréquence libre



© Vic-Aidomenu

## Bilan nutritionnel

### pour la portion

#### Apports énergétiques

Kcalories : 676 kcal

Kjoules : 2829 KJ

#### Nutriments

Protéines : 41,4 g

Matières grasses : 40,4 g

*dont acides gras saturés (AGS) : 11,2 g*

Glucides : 35,1 g

*dont sucres : 1,9 g*

#### Micronutriments et vitamines

Fibres : 2,8 g

Sel : 1,613 g

Sodium : 645 mg

Vitamine C : 1,4 mg

Calcium : 218 mg

Fer : 2,2 mg

#### Autres

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 1,02



© Vic-Aidomenu

Selon la quantité de viande indiquée dans la recette, la « Côte de porc panée à la noix du Périgord et au laguiole » servie en tant que plat protidique, peut convenir aux :

- Adolescents
- Adultes
- Personnes âgées (pour le déjeuner uniquement).

## NOS suggestions

L'enrobage aux noix et fromage laguiole est un peu trop volumineux par rapport à la viande (pour rappel, on constate 135 g de panure pour 150 g de viande brute). Le GEMRCN ne fournit aucune indication concernant la viande de porc panée mais on pourrait estimer cette quantité de panure en se basant sur les différences de grammages GEMRCN entre l'escalope de volaille rôtie et l'escalope de volaille panée. Cela représenterait alors 20 à 25 % du poids de la viande cuite.

On pourrait aussi tenir compte des données présentes dans les fiches techniques des produits panés avec des céréales par exemple. On remarquerait alors que la proportion d'enrobage peut aller jusqu'à 45 % selon les produits. Au vu de ces informations et de la faisabilité avec les ingrédients de cette panure, il serait donc plutôt judicieux de réduire les quantités d'œuf, farine, noix du Périgord, chapelure et fromage laguiole d'au moins 2/3. On obtiendrait alors avec la viande une portion finale nette à consommer dans l'assiette de 155 g et le nouvel enrobage (d'un poids de 45 g) représenterait environ 41 %.

Autre point positif, vous réduirez en même temps l'apport en matières grasses et notamment en acides gras saturés !



### Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

Lorsqu'une côte de porc (longe) de 150 g est mise en œuvre, il faut savoir que celle-ci va perdre environ 27 % lors de la cuisson (voire un peu moins si elle est enrobée d'une panure). On obtient alors 110 g de viande cuite, ce qui est conforme aux grammages recommandés par le GEMRCN pour ce type de produit et pour les adolescents/adultes. Si l'on veut connaître uniquement la quantité de viande cuite nette à consommer, il faut encore enlever 20 % pour l'os, ce qui donne 87,6 g dans l'assiette.

Ici, la côte de porc est enrobée d'une panure « maison », faite avec des produits locaux de qualité (noix du Périgord et fromage laguiole). Au vu des quantités des ingrédients qui la compose, on s'aperçoit que cette panure est assez importante (135 g de panure pour 150 g de viande brute) et que cela a un impact sur tout le bilan nutritionnel de la portion. Par exemple, le rapport P/L (Protéines/Lipides) s'est rapproché dangereusement du seuil fixé par le GEMRCN, tout en restant légèrement supérieur à 1, ce qui lui évite une fréquence limitative. Autre notion : le terme « panure » est généralement associé aux mots « à frire ou pré-frit ». Mais ici, ce n'est pas le cas parce que la cuisson se déroule au four en chaleur sèche.

Cette côte de porc panée à la noix du Périgord et au laguiole ne sera au final concernée par aucun des critères du tableau de fréquence.



Adressez votre recette à [laetitia.allegre@aidomenu.com](mailto: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 adolescents de 16-18 ans, ayant une activité physique courante)
Kcalories	676 kcal	19,8 %
Kjoules	2829 kJ	19,8 %
Protéines	41,4 g	32,3 %
Matières grasses	40,4 g	28,4 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	11,2 g	24,6 %
Glucides	35,1 g	7,8 %
<i>dont sucres</i>	1,9 g	2,2 %
Fibres	2,8 g	9,3 %
Sodium	645 mg	20,5 %
Calcium	218 mg	18,2 %
Fer	2,2 mg	16,9 %
Vitamine C	1,4 mg	1,3 %

On remarque par exemple que 226 g de notre « Côte de porc panée à la noix du Périgord et au laguiole » couvre plus de 32 % des apports nutritionnels journaliers recommandés en protéines. Cela correspond à presque 1/3 de la quantité qu'un adolescent de 16-18 ans devrait consommer chaque jour.



© Vrc-Aidomenu

## SOURCES

- Recommandation relative à la nutrition n° J53-07 du GEMRCN, version 2.0, 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 le milieu scolaire, fiche version 1.0, Juillet 2015
- Recommandations nutritionnelles sur les plats protidiques, fiche version 1.0, Juillet 2015
- 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
- Étude sur les comportements et les rendements de transformation de 127 produits alimentaires de grande consommation utilisés en restauration collective, CREA, 2003
- Base de données Aidomenu®
- Veille tarifaire S.A.R.A.® (Service aux Acheteurs de la Restauration Autogérée)