

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.



analyse GEMRCN

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 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.



© Vici-Aidomenu

Clafoutis courgette chèvre

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantités brutes	Unité de gestion
Duo courgettes jaunes et vertes	12,000	KG
Œuf entier liquide pasteurisé	1,300	LT
Farine ménagère T 55	0,750	KG
Lait 1/2 écrémé	5,000	LT
Bière	0,800	LT
Fromage de chèvre frais caillé 23 % MG	1,300	KG
Sel fin	0,025	KG
Poivre gris/noir moulu	0,007	KG
Noix de muscade moulue	0,009	KG
Chapelure	0,050	KG

Progression

- ◆ Déconditionner les courgettes dans des gastronormes perforés. Saler, cuire au four vapeur 8 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C)
- ◆ Mélanger les œufs et la farine, diluer avec le lait et la bière. Incorporer le fromage de chèvre, mélanger jusqu'à obtention d'une consistance homogène, assaisonner.
- ◆ Garnir les plats à gratin des courgettes, mouiller de l'appareil. Cuire à four modéré (160/180 °C) 15 minutes environ. Parsemer de chapelure, cuire encore 10 minutes, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.



bilan nutritionnel par portion



Poids portion : 212 g
(Net à consommer dans l'assiette)



**Estimation
du coût/portion : 0,446 euro**
(Calculé avec la veille tarifaire S.A.R.A)



Classifications

- Famille alimentaire
Complément protidique
- Sous-famille alimentaire :
Autres protidiqes



**Familles GEMRCN
selon les types de convives**

Types de convives	Critère(s) GEMRCN	Fréquence(s) associée(s)
Adolescents	Préparation ou plat prêt à consommer contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf	3/20 maxi
Adultes	Préparation ou plat prêt à consommer contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf	4/20 maxi
Personnes âgées en institution	Préparation ou plat prêt à consommer contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf	2/20 maxi ou 2/24 maxi ou 3/28 maxi (déjeuner) 8/28 maxi (dîner)
Personnes bénéficiant des repas portés à domicile	Préparation ou plat prêt à consommer contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf	2/20 maxi ou 2/24 maxi ou 3/28 maxi (déjeuner) 8/28 maxi (dîner)

APPORTS ÉNERGÉTIQUES

Kcalories : 109 kcal

Kjoules : 456 KJ

NUTRIMENTS

Protéines : 6,7 g

Matières grasses : 3,3 g

dont acides gras saturés (AGS) : 1,8 g

Glucides : 11,9 g

dont sucres : 4,7 g

MICRONUTRIMENTS

ET VITAMINES

Fibres : 2 g

Sel : 0,398 g

Sodium : 159 mg

Vitamine C : 0 mg

Calcium : 115 mg

Fer : 1,1 mg

AUTRES

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 0,90

Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de « **Clafoutis courgette chèvre** », 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 clafoutis courgette chèvre est une recette qui peut être proposée soit en entrée, soit en plat principal. Mais dans notre cas ici, avec le grammage constaté, il s'agit plutôt d'un plat principal. Attention cependant, la portion est légèrement au-dessus de celle préconisée par le GEMRCN, pour les adolescents, les adultes, les personnes âgées et les repas portés à domicile, (même si l'on tient compte des +10 %).

Le clafoutis courgette chèvre est un plat qui apporte des protéines grâce à la présence d'œuf, de lait et de fromage de chèvre notamment. Ces matières premières animales représentent environ 35,7 %, ce qui est inférieur au seuil des 70 % recommandé par le GEMRCN.

Par contre, le rapport P/L est supérieur à 1, ce qui veut dire que notre recette apporte plus de protéines que de matières grasses. Ce clafoutis salé est également riche en fibres (avec le duo de courgettes) et en vitamines, minéraux (rétinol : 38 µg, vitamine B9 : 11 µg, iode : 13 µg, potassium : 400 mg, sélénium : 6,5 µg...). Au vu de tous ces éléments, ce plat sera donc à comp-

tabiliser comme une « *préparation ou plat prêt à consommer contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf* » et sera limité à 4/20 maximum pour les adultes. Attention, pour les adolescents, la fréquence est de 3/20 maximum. Quant aux personnes âgées en institution ou personnes bénéficiant des repas dans le domicile, les fréquences restent au maximum de 2/20, 2/24, 3/28 pour les déjeuners et 8/28 pour les dîners.

Cette recette peut facilement s'intégrer dans un repas végétarien puisqu'elle conserve les œufs, les produits laitiers et ne contient aucune chair animale. Par contre, elle ne conviendra pas aux personnes qui suivent un régime vegan car ces dernières excluent tous les produits d'origine animale.

Combiné à une crudité type batavia citronnée ou tomate basilic en accompagnement, une petite salade de riz en entrée, un yaourt et une compote en dessert, vous obtenez alors un exemple de menu équilibré qui répond aux besoins d'un adulte.

Sources

- Recommandation relative à la nutrition n° J53-07 du GEMRCN, version 2.0, Juillet 2015
- Recommandations nutritionnelles pour la petite enfance, fiche version 1.0, 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 gestionnaires sur les règles nutritionnelles en restauration scolaire, version 2, Janvier 2013

- Recommandations nutritionnelles pour les personnes âgées, fiche version 1.0, Juillet 2015
- Loi n° 2018-938 du 30 octobre pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous, dont l'article 24, Art. L. 230-5-6
- Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, Ambroise MARTIN, Editions TEC et DOC, 3^e édition, 2001
- Table de composition des aliments CIQUAL 2019
- Base de données Aidomenu®
- Veille tarifaire S.A.R.A® (Service aux Acheteurs de la Restauration Autogérée)



Comparaison aux ANC

On remarque qu'une portion de 212 g de **clafoutis courgette chèvre** couvre notamment 12,2 % des apports nutritionnels journaliers recommandés en fer. Cela correspond à plus d'1/10^e de la quantité qu'un homme adulte devrait consommer chaque jour.

	Bilan nutritionnel par portion	% des ANC (pour des hommes adultes, ayant une activité physique courante)
Kcalories	109 kcal	4 %
Kjoules	456 kJ	4 %
Protéines	6,7 g	6,6 %
Matières grasses	3,3 g	2,9 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	1,8 g	5 %
Glucides	11,9 g	3,4 %
<i>dont sucres</i>	4,7 g	7 %
Fibres	2 g	6,7 %
Sodium	159 mg	5,1 %
Calcium	115 mg	12,8 %
Fer	1,1 mg	12,2 %
Vitamine C	0 mg	0 %

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 Selon la saison, vous pouvez changer les courgettes par un autre légume et/ou faire d'autres associations de saveurs. Par exemple :

Au Printemps → Champignon, échalote + roquefort

En Été → Aubergine + fêta

À l'Automne → Potiron + comté

En Hiver → Poireau + emmental

❷ Le clafoutis courgette chèvre existe en version industrielle, avec ou sans tomate. Il est déjà calibré à 125 g, 150 g ou 190 g selon le fabricant. L'avantage d'une telle préparation est le gain de temps car la mise en œuvre se limite juste à une remise en température. Mais il reste cher à l'achat.

L'avantage du fait maison est de pouvoir sélectionner ses ingrédients de base selon ses propres contraintes (local, bio, coût...), de contrôler les apports en graisses et sel, de bien gérer la quantité servie à ses convives. Mais cela demande aussi plus d'investissement de l'équipe en cuisine.

❸ On a vu précédemment que 212 g était un grammage adapté pour présenter cette préparation pâtissière salée en tant que plat principal. Si vous souhaitez la présenter plutôt en entrée, il faudra alors penser à diminuer de moitié les quantités de votre recette initiale.

