

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

Crème de butternut au lait de coco

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantités brutes	Unité de gestion
Butternut en cubes	8,000	KG
Margarine de cuisine	0,250	KG
Oignon émincé	1,200	KG
Poireau en rondelles	2,000	KG
Eau	10,000	LT
Pomme de terre Bintje	4,000	KG
Lait de coco	1,000	LT
Sel fin	0,180	KG
Poivre gris/noir moulu	0,005	KG

Progression

- ❖ Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes de terre. Éplucher et détailler en paysanne, réserver.
- ❖ Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et les poireaux, mouiller de la quantité d'eau bouillante nécessaire, assaisonner, cuire à couvert à feu doux 10 minutes. Incorporer les pommes de terre et les cubes de butternut sans dégel préalable. Porter à ébullition, cuire à couvert 20 à 25 minutes. Mixer, ajouter le lait de coco, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

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.



**Poids portion : 255 ml**

(Net à consommer dans l'assiette)

**Estimation du coût/portion :**

0,181 euro

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

**Classifications :**

- Famille alimentaire
Légume cuit d'entrée
- Sous-famille alimentaire :
Potage

**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 en institution ou structure de soins	Entrée de légumes cuits ou potage de légumes à base de 40 % de légumes	Fréquence libre (déjeuner) 14/28 mini (dîner)
Personnes dans le cadre du portage à domicile	Entrée de légumes cuits ou potage de légumes à base de 40 % de légumes	Fréquence libre (déjeuner) 14/28 mini (dîner)



© Vic-Aidomenù

Bilan nutritionnel par portion**Apports énergétiques**

Kcalories : 92 kcal

Kjoules : 385 KJ

Nutriments

Protéines : 2,1 g

Matières grasses : 4,3 g

dont acides gras saturés (AGS) : 2,3 g

Glucides : 9,6 g

dont sucres : 3,3 g

Micronutriments et vitamines

Fibres : 2,9 g

Sel : 1,792 g

Sodium : 717 mg

Vitamine C : 13 mg

Calcium : 107 mg

Fer : 1,3 mg

Autres

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 2,18

Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de « **Crème de butternut au lait de coco** » servie en tant qu'entrée, peut convenir aux :

- Adolescents
- Adultes
- Personnes âgées en institution ou structure de soins
- Personnes dans le cadre du portage à domicile



© bergamont - Fotolia.com

NOS suggestions

❶ Vous pouvez remplacer les cubes de butternut surgelés par de la purée de butternut surgelée. Attention cependant si vous voulez conserver l'avantage « sans lactose » : En effet, certaines purées de butternut peuvent contenir de la crème liquide.



© sommai - Fotolia.com

❷ Si vous préférez rester sur une cuisine traditionnelle et mettre en œuvre de la courge butternut fraîche, prévoyez alors 9,5 kg pour qu'après l'étape du parage, vous retrouviez bien 8 kg de butternut net à cuisiner.

❸ Pour plus de gourmandise, n'hésitez pas à rajouter de la noix de coco râpée sur le dessus !



Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

Cette recette est typiquement de saison. En effet, le butternut se récolte entre octobre et décembre. Ce légume oublié se rapproche beaucoup du potiron de par la couleur de sa chair et sa texture. Ils sont d'ailleurs tous deux de la famille des cucurbitacées. Mais d'un point de vue gustatif, on dénote une grosse différence : le butternut est plus délicat, avec un goût de noisette.

100 g de légumes ont été mis en œuvre pour réaliser ce potage. C'est la proportion minimum recommandée par le GEMRCN. On pourra donc le classer dans le critère des « Entrées de légumes cuits ou potage de légumes à base de 40 % de légumes », en fréquence libre pour les adolescents, adultes, personnes âgées en institution et personnes bénéficiant des repas portés à domicile, ou fréquence de 14/28 mini au dîner des deux derniers types de convives.

Souvent les potages sont enrichis en emmental ou en fromage fondu pour les personnes âgées, et apportent donc en même temps une quantité de calcium non négligeable. Ici, ce n'est pas le cas. Le lait de coco qui remplace la traditionnelle crème liquide (issue du lait de vache) contient très peu de calcium. L'avantage qui ressort de l'utilisation de cette spécialité à la coco n'est autre que l'absence de lactose, rendant ainsi ce potage plus digeste pour les personnes ayant un déficit en lactase (l'enzyme dégradant le sucre lactose) ou intolérantes au lait de vache.



© Vigi-Aldomeni



Comparaison aux ANC :

On remarque qu'une portion de 255 ml de « **Crème de butternut au lait de coco** » couvre plus de 45 % des apports nutritionnels journaliers recommandés en sodium. Cela correspond à presque la moitié de la quantité qu'une personne âgée (de plus de 75 ans) devrait consommer chaque jour.

	Bilan nutritionnel par portion	% des ANC (pour des adultes, ayant une activité physique courante)
Kcalories	92 kcal	5,4 %
Kjoules	385 kJ	5,4 %
Protéines	2,1 g	3,3 %
Matières grasses	4,3 g	6,1 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	2,3 g	10,2 %
Glucides	9,6 g	4,3 %
<i>dont sucres</i>	3,3 g	7,8 %
Fibres	2,9 g	11,6 %
Sodium	717 mg	46 %
Calcium	102 mg	8,5 %
Fer	1,3 mg	13 %
Vitamine C	13 mg	10,8 %

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 référence permet de constater dans quelles proportions cette recette peut cadrer avec une alimentation globale équilibrée ou un objectif de santé précis.



© Vici-Aidomenu

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
- Recommandations nutritionnelles pour les personnes âgées, fiche version 1.0, juillet 2015
- Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, Ambroise MARTIN, Editions TEC et DOC, 3^e édition, 2001
- Table de composition des aliments CIQUAL 2018
- Base de données Aidomenu®
- Veille tarifaire S.A.R.A® (Service aux Acheteurs de la Restauration Autogérée)