

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

Dauphinois de légumes

Ingrédients pour 100 maternelles (3-5 ans)

	Quantité brute	Unité de gestion
Pomme de terre	4,200	KG
Topinambour	3,100	KG
Patate douce	1,900	KG
Lait ½ écrémé UHT	2,500	LT
Crème liquide 35 % MG UHT	2,500	LT
Thym	0,004	KG
Laurier	0,004	KG
Ail	0,050	KG
Beurre doux	0,400	KG
Emmental râpé 29 % MG	0,250	KG
Sel fin	0,025	KG

Progression

❖ Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler en lamelles (épaisseur de 3 mm environ), réserver.

❖ Mélanger le lait avec la crème. Ajouter les aromates (thym, laurier, ail), faire bouillir, assaisonner. Disposer les lamelles de légumes dans ce mélange, cuire 5 minutes, les égoutter en conservant la sauce.

❖ Plaquer les lamelles de légumes en alternance dans des gastronormes préalablement graissés. Mouiller à hauteur de la sauce de cuisson, parsemer de fromage râpé. Cuire à four chaud (180 °C) 40 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Fiche recette réalisée par M. Canevarolo, chef de cuisine en Gironde

**Poids portion : 112 g**

(Net à consommer dans l'assiette)

**Estimation du coût/portion :**

0,255 euro

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

**Classifications :**

- Famille alimentaire
Féculent d'accompagnement
- Sous-famille alimentaire
Pomme de terre

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

Types de convives	Critère(s) GEMRCN	Fréquence(s) associée(s)
Enfants en classe maternelle	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	10/20

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

Kcalories : 187 kcal

Kjoules : 783 KJ

Nutriments

Protéines : 3,6 g

Matières grasses : 13,1 g

dont acides gras saturés (AGS) : 8,7 g

Glucides : 13,7 g

dont sucres : 5,6 g

Micronutriments et vitamines

Fibres : 4,0 g

Sel : 0,343 g

Sodium : 137 mg

Vitamine C : 4 mg

Calcium : 82 mg

Fer : 1,4 mg

Autres

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 0,28



© Vici-Aldomenu

Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de « Dauphinois de légumes », servie en tant qu'accompagnement, convient à des enfants en classe maternelle.

NOS SUGGESTIONS

❶ Pour augmenter la proportion des féculents et respecter ainsi les indications de grammages du GEMRCN, vous pouvez par exemple multiplier les quantités initiales de pomme de terre, patate douce et topinambour par 1,5. Vous obtiendrez ainsi une part totale de féculents de 110 g et une portion finale avec sauce de 149 g.



❷ Pour réduire la teneur en AGS, nous vous conseillons d'utiliser plutôt une crème liquide allégée à 18 % de MG au lieu de celle à 35 % MG, et de remplacer également le beurre doux par une margarine. Le taux d'AGS s'abaissera alors à 5,3 g par portion.

❸ Il peut être intéressant de rajouter un peu d'emmental pour que ce plat soit encore plus riche en calcium ! En effet, en doublant la quantité de ce fromage râpé, votre teneur grimpera jusqu'à 108 mg (au lieu de 82 mg à l'initial, soit un gain de 31 %). Cela permettra ainsi de mieux couvrir les besoins en calcium des enfants en maternelle.



Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

En lisant l'intitulé de la recette « Dauphinois de légumes », on s'attendrait à avoir un mélange de légumes avec des carottes, des poireaux, des oignons... mais en réalité, il s'agit plutôt d'un mélange de féculents.

En effet, la pomme de terre, la patate douce et le topinambour qui sont des tubercules d'un point de vue botanique, se classent bien dans la famille alimentaire des féculents. Pour le GEMRCN, ce plat aura donc une fréquence de 10/20 repas successifs.

En examinant la répartition féculents/sauce, on s'aperçoit que la part des féculents (nette à consommer, après parage) représente environ 66 % (soit 74 g) et donc la sauce pour le gratin 34 %. Cela n'est pas tout à fait conforme aux préconisations du GEMRCN.

En effet, si l'on se réfère à l'annexe 2 de la Recommandation relative à la nutrition, on devrait avoir pour des enfants en maternelle, 120 g de féculents dans l'assiette avec une marge de +/- 10 %, ce qui correspond donc à au moins 108 g de féculents.

Le bilan nutritionnel de la recette nous révèle aussi :

- Un inconvénient : sa teneur élevée en AGS, due à la présence de crème, beurre et emmental (les AGS représentant 2/3 des lipides)
- Un point fort : sa richesse en fibres, apportée par le mélange de féculents
- Un avantage : une source non négligeable de calcium grâce à l'emmental et le lait mis en œuvre.



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, d'un sexe et d'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 (72 g)	% des ANC (pour des enfants de 3-5 ans, ayant une activité physique courante)
Kcalories	187 kcal	12,9 %
Kjoules	783 kJ	12,9 %
Protéines	3,6 g	6,6 %
Matières grasses	13,1 g	21,6 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	8,7 g	44,8 %
Glucides	13,7 g	7,2 %
<i>dont sucres</i>	5,6 g	15,4 %
Fibres	4,0 g	44,4 %
Sodium	137 mg	5,3 %
Calcium	82 mg	11,7 %
Fer	1,4 mg	20 %
Vitamine C	4 mg	5,3 %

On remarque par exemple que 112 g de notre dauphinois de légumes couvre plus de 44 % des apports nutritionnels recommandés en fibres ; cela correspond à presque la moitié de la quantité de fibres qu'un enfant de 4 ans devrait consommer chaque jour.



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
- Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, Ambroise MARTIN, Éditions TEC et DOC, 3^e édition, 2001
- www.anses.fr
- http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/PNNS_2011-2015.pdf
- Connaissance des aliments, bases alimentaires et nutritionnelles de la diététique, Émilie FREDOT, Édition TEC et DOC, 2^e édition, 2009
- www.eufic.org
- www.efsa.europa.eu/fr
- Table de composition des aliments CIQUAL 2013
- Table de composition Souci Fachmann & Kraut, 2008
- Base de données Aidomeni®
- Veille tarifaire S.A.R.A.® (Service aux Acheteurs de la Restauration Autogérée)