

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

Fondant au chocolat maison et crème anglaise

Ingrédients pour 100 personnes âgées

| | Quantité brute | Unité de gestion |
|-------------------------------|----------------|------------------|
| Chocolat noir 50 % de cacao | 4,000 | KG |
| Beurre doux | 2,000 | KG |
| Œuf entier liquide pasteurisé | 2,000 | LT |
| Sucre semoule | 1,600 | KG |
| Farine ménagère T55 | 1,000 | KG |
| Levure chimique | 0,045 | KG |
| Amande effilée | 0,800 | KG |
| Lait ½ écrémé UHT | 2,000 | LT |
| Œuf jaune liquide pasteurisé | 0,300 | LT |
| Amande poudre | 0,500 | KG |

Progression

- ❖ Faire fondre le chocolat au bain-marie avec le beurre. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- ❖ Mélanger les œufs entiers avec 1,2 kg de sucre jusqu'à ce que cela devienne bien mousseux. Ajouter la farine, la levure, le mélange chocolat beurre fondu, puis finir avec les amandes effilées. Couler la pâte dans les moules et cuire à 160 °C pendant 30 minutes. Réserver.
- ❖ Confectionner une crème anglaise avec un mélange lait-jaune d'œuf et le reste du sucre. Cuire au four mixte, à la sonde (83 °C à cœur). Refroidir le tout en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- ❖ Démouler le fondant et le découper suivant ses besoins, dresser avec la crème anglaise, parsemer de poudre d'amande au départ.

Fiche recette réalisée par la MFR La Roche du Trésor (Pierrefontaine-les-Varans, Doubs)



Poids portion : 142 g

(Net à consommer dans l'assiette)



Estimation du coût/portion :

0,430 euro

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



Classifications :

- Famille alimentaire
Féculent dessert
- Sous-famille alimentaire
Gâteau / Pâtisserie



Familles GEMRCN selon les types de convives :

| Types de convives | Critère(s) GEMRCN | Fréquence(s) associée(s) |
|--|--|--------------------------|
| Adolescents | Desserts contenant plus de 15 % de lipides | 3/20 max |
| Adultes | Desserts contenant plus de 15 % de lipides | 3/20 max |
| Personnes âgées en institution ou structure de soins et en cas de portage à domicile | Autres desserts | Fréquence libre |



Bilan nutritionnel pour la portion

Apports énergétiques

Kcalories : 588 kcal

Kjoules : 2461 KJ

Nutriments

Protéines : 10,4 g

Matières grasses : 38,9 g

dont acides gras saturés (AGS) : 19,8 g

Glucides : 46,6 g

dont sucres : 33,5 g

Micronutriments et vitamines

Fibres : 5 g

Sel : 0,118 g

Sodium : 47 mg

Vitamine C : 1 mg

Calcium : 131 mg

Fer : 7,7 mg

Autres

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 0,27



photos © Vici-Aldomenu

Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de « Fondant au chocolat maison et crème anglaise », servie en tant que dessert, ne peut convenir à aucune catégorie de population (le grammage étant trop élevé). La portion recommandée par le GEMRCN pour ce type de pâtisserie est de 40 à 60 g pour les maternelles et les élémentaires, de 60 à 80 g pour les adolescents, adultes et personnes âgées.

NOS SUGGESTIONS

❶ Si vous souhaitez être en conformité avec les grammages énoncés en annexes 2 et 3 de la nouvelle recommandation du GEMRCN, il vous faudra alors diminuer les quantités d'1/3 environ pour le fondant au chocolat. Le poids de votre gâteau serait alors de 73 g.

❷ On pourrait arriver à faire baisser la teneur en matières grasses jusqu'à 29,4 g et la teneur en sucres à 18,4 g dans votre portion initiale de 142 g, en remplaçant les ingrédients qui peuvent l'être par des équivalents moins riches (beurre doux par un beurre tendre léger, lait 1/2 écrémé par un lait écrémé, sucre par un édulcorant adapté pour la cuisson). Mais cela ne changerait rien pour le GEMRCN car pour les adultes et adolescents, ce gâteau restera malgré tout trop gras et pour les seniors, il sera quand même en fréquence libre. Et plutôt que d'utiliser tous ces ingrédients « allégés » pour des personnes n'ayant aucun souci de santé, il serait préférable de garder votre dessert tel quel, en diminuant simplement la portion et en l'intégrant dans un menu comportant des crudités, des légumes cuits et un plat protidique peu gras.



Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

Avec une portion de « Fondant au chocolat maison et crème anglaise » à 142 g, vous ne serez pas conforme aux grammages recommandés du GEMRCN, même en tenant compte de la marge des 10 % en plus. Comme on l'a vu précédemment, pour les personnes âgées notamment, ils sont de 60 à 80 g pour ce type de pâtisserie. Sachez que le fondant au chocolat maison représente déjà 110 g à lui seul.

Avec ses 27,3 % de matières grasses, on s'aperçoit que c'est un gâteau très riche en lipides. Pour tous les convives, il sera donc limité à 3/20 repas successifs au maximum dans le tableau des fréquences, excepté pour les personnes âgées qui ne sont pas concernées par l'objectif de diminution des apports lipidiques.

On voit également que ce dessert apporte beaucoup de sucres (sa teneur est égale à 33,5 g par portion, soit l'équivalent de presque 5 morceaux) dû principalement au chocolat et au sucre semoule mis en œuvre.

Mais ne soyons pas trop durs avec le chocolat car il amène tout de même du fer non héminique, des fibres et du calcium en quantités non négligeables. Ces apports en fibres sont d'ailleurs complétés par ceux de la farine et des amandes. Il en va de même pour les apports en calcium avec le lait mis en œuvre lors de la réalisation de la crème anglaise.



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 | % des ANC (pour des personnes âgées de plus de 75 ans) |
|---------------------------------------|--------------------------------|--|
| Kcalories | 371 kcal | 21,8 % |
| Kjoules | 1553 kJ | 21,8 % |
| Protéines | 6,5 g | 10,2 % |
| Matières grasses | 24,7 g | 34,9 % |
| <i>dont acides gras saturés (AGS)</i> | 12,6 g | 55,6 % |
| Glucides | 29,0 g | 13 % |
| <i>dont sucres</i> | 20,9 g | 49,2 % |
| Fibres | 3,1 g | 12,4 % |
| Sodium | 30 mg | 1,9 % |
| Calcium | 81 mg | 6,8 % |
| Fer | 4,8 mg | 48 % |
| Vitamine C | 0,3 mg | 0,3 % |

On remarque par exemple que 89 g de notre « Fondant au chocolat maison et crème anglaise » couvre environ 34,9 % des apports nutritionnels recommandés en matières grasses ; cela correspond à plus d'1/3 de la quantité de lipides qu'une personne âgée de plus de 75 ans, d'un poids moyen de 65 kg, devrait consommer chaque jour.

Et si l'on reste sur la portion initiale de 142 g, alors le taux de couverture des ANC en matières grasses passe à 54,9 % avec ce seul dessert.



© Vigi-Aidomenu

SOURCES

- Recommandation relative à la nutrition n° J53-07 du GEMRCN, version 2.0, Juillet 2015
- Recommandations nutritionnelles pour les personnes âgées, fiche version 1.0, Juillet 2015
- *Connaissance des aliments, bases alimentaires et nutritionnelles de la diététique*, Émilie FREDOT, Édition TEC et DOC, 2^e édition, 2009
- Apports nutritionnels conseillés pour la population française, Ambroise MARTIN, Éditions TEC et DOC, 3^e édition, 2001
- www.eufic.org
- www.efsa.europa.eu/fr
- Table de composition des aliments CIQUAL 2013
- Base de données Aidomenu®
- Veille tarifaire S.A.R.A® (Service aux Acheteurs de la Restauration Autogérée)