

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

# Gratin de macaroni aux crevettes

### Ingrédients pour 100 maternelles (3-5 ans)

	Quantité brute	Unité de gestion
Macaroni PQS	3,100	KG
Sel gros	0,040	KG
Huile de tournesol	0,050	LT
Lait 1/2 écrémé UHT	3,000	LT
Roux blanc	0,180	KG
Crevette décortiquée cuite 300/500 pc/lb	2,000	KG
Crème liquide 35 % UHT	0,300	LT
Sel fin	0,020	KG
Emmental râpé 45 % MG	1,000	KG

### Progression

✳️ Cuire les macaroni dans un grand volume d'eau bouillante salée 7 à 9 minutes. Rafraîchir, égoutter, graisser. Plaquer dans des bacs gastronomes pleins, réserver.

✳️ Porter à ébullition la quantité de lait nécessaire, lier au roux blanc, cuire 3 minutes. Incorporer les crevettes et la crème, assaisonner, mijoter 4 à 5 minutes. Napper les macaroni, parsemer d'emmental râpé. Gratiner à four modéré (160/180 °C) 10 à 12 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.



© Vici-Aidomenu

**Poids portion : 170 g**

(Net à consommer dans l'assiette)

**Estimation du coût/portion :**

0,238 euro

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

**Classifications :**

- Famille alimentaire  
*Poisson*
- Sous-famille alimentaire  
*Poisson et féculents*



© Vici-Ardmenu

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

Types de convives	Critère(s) GEMRCN	Fréquence(s) associée(s)
Enfants en classe maternelle	Préparation ou plat prêt à consommer, contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson, œufs	3/20 maxi
	+ Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	+ 10/20
Personnes âgées en institution ou structure des soins	Préparation ou plat prêt à consommer, contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson, œufs	8/28 dîners maxi
	+ Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	+ 12/28 dîners mini
Personnes dans le cadre du portage à domicile	Préparation ou plat prêt à consommer, contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson, œufs	8/28 dîners maxi
	+ Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	+ 12/28 dîners mini

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

Kcalories : 205 kcal

Kjoules : 858 KJ

**Nutriments**

Protéines : 12,1 g

Matières grasses : 6,2 g

*dont acides gras saturés (AGS) : 3,6 g*

Glucides : 24,3 g

*dont sucres : 2,2 g***Micronutriments et vitamines**

Fibres : 1,6 g

Sel : 1,02 g

Sodium : 408 mg

Vitamine C : 0 mg

Calcium : 194 mg

Fer : 1,1 mg

**Autres**

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 1,95

Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de « Gratin de macaroni aux crevettes », servie en tant que plat composé, peut convenir aux :

- Enfants en classe maternelle
- Personnes âgées en institution ou structure des soins (pour le dîner)
- Personnes dans le cadre du portage à domicile (pour le dîner)

## NOS suggestions

❶ Pour alléger la teneur en matière grasse, vous pouvez remplacer la crème liquide à 30 % de matière grasse par une crème allégée à 18 %. Vous obtiendrez alors un taux de lipides dans la portion de 5,7 g et surtout une teneur en AGS (acides gras saturés) bien plus faible.

❷ Pour éviter la fréquence limitative du critère sur les préparations contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique, voici les grammages minimaux de crevettes cuites que l'on devrait retrouver dans la préparation :

Type de convives	Grammage minimal pour la denrée protidique
Enfants en classe maternelle	35 g
Personnes âgées en institution ou structure des soins	49 g
Personnes dans le cadre du portage à domicile	49 g

❸ Pour une note plus exotique, il est possible de rajouter l'une de ces épices :

- le curcuma, souvent utilisé en Asie du Sud-Est et en Inde
- le safran, également appelé « or rouge », originaire d'Orient
- la muscade, parfum tropical d'Asie et d'Amérique
- le gingembre, provenant d'Inde et de Malaisie
- la vanille, cultivée à l'origine au Mexique et aujourd'hui aux Antilles, à Madagascar et aux Comores



### Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

La recette proposée ce mois-ci est un plat complet avec des féculents et des crustacés.

Le grammage total de la portion est conforme avec celui recommandé dans l'annexe 2 de la Recommandation relative à la Nutrition (ou de la fiche synthétique sur les plats protidiqes). Par contre, la répartition entre les féculents et la part protidique n'est pas adéquate. En effet, en prévoyant 31 g de pâtes sèches, vous obtenez au final 119 g de pâtes cuites (ce qui correspond à plus de 70 % du poids total de la portion). Quant à la part protidique (représentée ici par les crevettes décortiquées cuites), elle est beaucoup moins importante : 20 g, soit presque 12 % du poids final de la portion. Cela a pour conséquence de classer ce plat complet dans la catégorie GEMRCN des « Préparations ou plats prêts à consommer, contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson, œufs ». La fréquence associée à ce critère est de 3/20 repas successifs maximum pour les enfants scolarisés de plus de 3 ans, jusqu'aux adolescents et 8/28 dîners successifs pour les personnes âgées en institution, en structure des soins et celles bénéficiant des repas portés à domicile. En s'attardant sur les valeurs nutritionnelles de la portion, on remarque que la teneur en protéine est plus élevée que celle en matière grasse, donnant ainsi un rapport P/L supérieur à 1.

Le calcium est également très présent. Grâce au lait demi-écrémé et à l'emmental râpé, on arrive à un taux dépassant les 190 mg par portion. Rappelons que le calcium est nécessaire pour la croissance, l'entretien des os et des dents. Il participe également au bon fonctionnement du système nerveux, joue un rôle dans la contraction musculaire et intervient dans la coagulation du sang.

#### 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 :

On remarque qu'une portion de 170 g de gratin de macaroni aux crevettes couvre 22,2 % des apports nutritionnels journaliers recommandés en protéines. Cela correspond à presque 1/4 de la quantité qu'un enfant en maternelle devrait consommer chaque jour.



© Vrc-Aidomenu

	Bilan nutritionnel par portion (220 g)	% des ANC (pour des enfants de 3 à 5 ans, ayant une activité physique courante)
Kcalories	205 kcal	14 %
Kjoules	858 kJ	14 %
Protéines	12,1 g	22,2 %
Matières grasses	6,2 g	10,2 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	3,6 g	18,6 %
Glucides	24,3 g	12,7 %
<i>dont sucres</i>	2,2 g	6,1 %
Fibres	1,6 g	17,8 %
Sodium	408 mg	16 %
Calcium	194 mg	27,7 %
Fer	1,1 mg	15,7 %
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 référence permet de constater dans quelles proportions cette recette peut cadrer avec une alimentation globale équilibrée ou un objectif de santé précis.

## 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
- Recommandations nutritionnelles sur les plats protidiques, fiche version 1.0, Juillet 2015
- Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, Ambroise MARTIN, Editions TEC et DOC, 3<sup>e</sup> édition, 2001
- [www.anses.fr](http://www.anses.fr)
- Table de composition des aliments CIQUAL 2016
- Larousse gastronomique, édition 2004
- Base de données Aidomenu®
- Veille tarifaire S.A.R.A® (Service aux Acheteurs de la Restauration Autogérée)