

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.

Cette nouvelle rubrique vous propose 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

Pizza maison

Ingrédients pour 100 lycéens (16-18 ans)

	Quantité brute	Unité de gestion
Pâte à pizza gastroplaque 650 g	12,500	UN
Ratatouille niçoise	12,000	KG
Tomate double concentré 28 %	1,800	KG
Huile végétale	0,370	LT
Epaule de porc DD en dés	5,500	KG
Champignons hôtel	5,290	KG
Olive noire 26/29	0,600	KG
Herbes de Provence	0,015	KG
Fromage à pizza cossettes 38 %	2,000	KG
Huile d'olive vierge extra	0,315	LT

Progression

- ❖ Laisser décongeler les gastroplaques de pâte à pizza sur plaques de cuisson 10 minutes.
- ❖ Préparer une sauce en mélangeant le concentré de tomate, la ratatouille niçoise et l'huile végétale. Mixer, réserver.
- ❖ Garnir les gastroplaques de pâte à pizza avec la sauce (1,1 kg par plaque). Parsemer l'épaule de porc en dés (440 g par plaque), les champignons (846 g par plaque), les olives et les herbes de Provence. Saupoudrer de fromage à pizza. Cuire à 200 °C en four à air pulsé, sans humidité, 8 à 10 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- ❖ Arroser les pizzas d'un filet d'huile d'olive, portionner (8 parts par plaque), dresser au départ.

Fiche recette réalisée par l'Institution St Gabriel (Saint-Laurent-sur-Sèvre, Vendée)



Poids portion : 325 g

(Net à consommer dans l'assiette)



Estimation du coût/portion :

1,499 euro

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



Classifications :

- Famille alimentaire
Complément protidique
- Sous-famille alimentaire
Pâtisserie



Familles GEMRCN

selon les types de convives :

Types de convives	Critère(s) GEMRCN	Fréquence(s) associée(s)
Adolescents	Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson et/ou d'œufs, contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique des plats composés	3/20 maxi
Adultes, Personnes âgées en portage à domicile	Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson et/ou d'œufs, contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique des plats composés	4/20 maxi



© Vici-Aliments

Bilan nutritionnel pour la portion

Apports énergétiques

Kcalories : 493 kcal

Kjoules : 2063 KJ

Nutriments

Protéines : 24,4 g

Matières grasses : 22,7 g

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

Glucides : 44,5 g

dont sucres : 9,1 g

Micronutriments et vitamines

Fibres : 6,5 g

Sel : 6,718 g

Sodium : 2687 mg

Vitamine C : 11 mg

Calcium : 188 mg

Fer : 3 mg

Autres

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 1,10

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

- ❖ Adolescents
- ❖ Adultes
- ❖ Personnes âgées en portage à domicile

NOS SUGGESTIONS

❶ Pour éviter que votre pizza maison ne soit considérée comme une « préparation ou plat prêt à consommer à base de viande, de poisson et/ou d'œufs, contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique des plats composés », il faut prévoir au minimum une quantité d'épaule de porc DD de 70 g par personne. Pensez aussi en parallèle à diminuer le poids de la sauce (950 g par plaque) pour ne pas augmenter le poids de la portion.

❷ Si vous souhaitez présenter votre pizza maison comme une préparation pâtissière (qu'il faudra accompagner d'une garniture plutôt « légumes » dans un menu), alors les quantités devront être diminuées d'1/3. En effet, le grammage pour cette catégorie de plat est de 200 à 220 g maximum (en tenant compte de + 10 %). On passe donc par exemple de 12,5 unités de pâte à pizza gastroplaque à 8,5 unités et on prévoit une découpe de 12 parts par plaque au lieu de 8 à l'initial.



Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

Même avec une perte à la cuisson de 8,5 %, le poids de notre portion nette à consommer reste important. Il est toutefois conforme aux grammages du GEMRCN pour les adolescents (en utilisant la marge tolérée des + 10 %) lorsqu'il est proposé en tant que plat composé, c'est-à-dire apportant à la fois la part protidique et la garniture (ici légumes au vue des quantités mises en œuvre).

Mais attention, cette portion de pizza ne sera plus du tout adaptée si vous la prévoyez comme une préparation pâtissière servie en tant que plat principal !

En regardant plus attentivement la part protidique contenue dans ce plat (à savoir l'épaule de porc Découennée et Dégraissée), on remarque qu'elle ne représente que 55 % du poids recommandé de la denrée protidique normalement à prévoir. Cela veut donc dire que notre pizza maison fait partie des préparations ou plats prêts à consommer limités à 3/20 maxi pour les adolescents ou 4/20 maxi pour les adultes et personnes âgées en portage à domicile.



photos © Vici-Aidomenu



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 adolescents de 16-18 ans, ayant une activité physique courante)
Kcalories	493 kcal	14,4 %
Kjoules	2063 KJ	14,4 %
Protéines	24,4 g	19,1 %
Matières grasses	22,7 g	15,9 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	2,3 g	5 %
Glucides	44,5 g	9,9 %
<i>dont sucres</i>	9,1 g	10,6 %
Fibres	6,5 g	21,7 %
Sodium	2687 mg	85,5 %
Calcium	188 mg	15,7 %
Fer	3 mg	23,1 %
Vitamine C	11 mg	10 %

On remarque par exemple que 325 g de notre pizza maison couvre déjà 85,5 % des apports nutritionnels recommandés en sodium. Cela correspond à plus des ¾ de la quantité maximum de sodium qu'un adolescent de 16-18 ans devrait consommer chaque jour.

SOURCES

- Recommandation relative à la nutrition n° J53-07 du GEMRCN, version 1.3, Août 2013
- 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, 28 janvier 2013
- Connaissance des aliments - Bases alimentaires et nutritionnelles de la diététique, Émilie FREDOT, Éditions 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)



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.

