

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

Purée de betteraves

Ingrédients pour 100 maternelles (3-5 ans)

| | Quantités brutes | Unité de gestion |
|---------------------------------|------------------|------------------|
| Betteraves rouges en dés cuites | 5,900 | KG |
| Pommes de terre Bintje | 5,600 | KG |
| Lait ½ écrémé UHT | 1,500 | LT |
| Beurre doux | 0,150 | KG |
| Sel fin | 0,025 | KG |
| Persil haché | 0,030 | KG |
| Pignon de pin | 0,200 | KG |

Progression

- ❖ Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes de terre. Eplucher, détailler en gros cubes, réserver.
- ❖ Plonger les pommes de terre dans un grand volume d'eau bouillante salée, cuire 20 à 25 minutes.
- ❖ Passer la pomme de terre et les betteraves préalablement égouttées au presse-purée, ajouter le beurre. Détendre avec le lait jusqu'à obtention de la consistance souhaitée. Assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- ❖ Dresser, parsemer de persil haché et de pignons de pins au départ.





Poids portion : 123 g

(Net à consommer dans l'assiette)



Estimation du coût/portion :

0,159 euro

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



Classifications :

- Famille alimentaire
Légumes cuits d'accompagnement
- Sous-famille alimentaire :
Betteraves



Familles GEMRCN selon les types de convives :

| Types de convives | Critère(s) GEMRCN | Fréquence(s) associée(s) |
|-------------------------------|---|--------------------------|
| Enfants en classe maternelle | Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes | 10/20 |
| Enfants en classe élémentaire | Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes | 10/20 |



photos© Vici-Aidomeu

Bilan nutritionnel par portion

Apports énergétiques

Kcalories : 91 kcal

Kjoules : 381 KJ

Nutriments

Protéines : 2,6 g

Matières grasses : 2,9 g

dont acides gras saturés (AGS) : 1,1 g

Glucides : 12,2 g

dont sucres : 5,5 g

Micronutriments et vitamines

Fibres : 2,4 g

Sel : 0,659 g

Sodium : 264 mg

Vitamine C : 4 mg

Calcium : 33 mg

Fer : 0,8 mg

Autres

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 0,90



Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de « **Purée de betteraves** », servie en tant qu'**accompagnement**, peut convenir aux :

- Enfants en classe maternelle
- Enfants en classe élémentaire

NOS suggestions

❶ La matière grasse utilisée dans notre recette est le beurre. Mais vous pouvez tout à fait remplacer ce dernier par de l'huile d'olive ou de l'huile de noisette (qui se marie très bien avec de la betterave). Cela lui donnera en plus une petite saveur méditerranéenne et légèrement lactée.

❷ Cette recette peut facilement s'adapter pour les plus jeunes (dès 8-9 mois), en pleine diversification alimentaire. N'oubliez pas cependant d'enlever le persil haché, les pignons de pin et le sel. En effet, lorsque l'on fait découvrir un aliment à un nourrisson, il est préférable de l'introduire un à un dans son alimentation, et sans assaisonnement pour qu'il mémorise le goût originel. De plus, les reins de bébé ne sont pas assez matures pour gérer trop de sel.

❸ Pour les plus grands, vous pouvez parfumer subtilement la Purée de betteraves avec de l'ail, en cuisant les pommes de terre avec les gousses, ou incorporer des fines herbes au moment du mixage.

❹ Pour les personnes intolérantes au lactose, il est possible d'utiliser une boisson végétale telle que le jus de riz, jus d'amandes... Mais attention, sachez que ces boissons sont moins riches en calcium que le lait demi-écrémé. Votre teneur en ce minéral sera donc moins importante dans votre portion.



Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

La Purée de betteraves est une recette assez simple avec des ingrédients goûteux, peu nombreux et une progression sans trop de manipulations.

Dans l'assiette, visuellement, le violet de la betterave avec le jaune crème de la pomme de terre donne une purée rose assez belle et attractive.

La betterave étant prédominante par rapport à la pomme de terre (51,6 % de la portion), le GEMRCN classe donc cette purée dans les « Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes », fréquence de 10/20 pour les jeunes enfants (15-18 mois à 3 ans), les enfants de plus de 3 ans, les adolescents, les adultes ou 14/28 au déjeuner et 12/28 minimum au dîner des personnes âgées en institution et des personnes bénéficiant des repas à domicile.

Côté nutrition, la Purée de betteraves apporte principalement des glucides (dont 5,5 g de glucides simples à cause de la betterave), des fibres, de nombreuses vitamines et minéraux (iode : 0,6 µg, potassium : 453 mg, sélénium : 9,7 µg, bêta-carotène : 22,9 µg, A-rétinol : 10,6 µg, vitamines B9 : 58,5 µg ...).

Enfin, même en tenant compte de la marge des + 10 % recommandée par le GEMRCN, 123 g reste une portion un peu trop élevée pour les enfants en école primaire. La portion est plutôt conseillée à 100 g dans l'assiette, net à consommer. Pour les autres convives, le GEMRCN recommande aussi des portions différentes (200 g pour les très jeunes enfants de (8-9 mois à 18 mois) et 150 g pour les 18 mois - 3 ans, les adolescents, les adultes, les personnes âgées et les repas à domicile.



© Shutterstock

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.





Comparaison aux ANC :

On remarque qu'une portion de 123 g de « **Purée de betteraves** » couvre 26,7 % des apports nutritionnels journaliers recommandés en fibres. Cela correspond à plus d'1/4 de la quantité qu'un enfant en classe maternelle devrait consommer chaque jour.

| | Bilan nutritionnel par portion | % des ANC (pour des maternelles ayant une activité physique courante) |
|---------------------------------------|--------------------------------|---|
| Kcalories | 91 kcal | 6,3 % |
| Kjoules | 381 kJ | 6,3 % |
| Protéines | 2,6 g | 4,8 % |
| Matières grasses | 2,9 g | 4,8 % |
| <i>dont acides gras saturés (AGS)</i> | 1,1 g | 5,7 % |
| Glucides | 12,2 g | 6,4 % |
| <i>dont sucres</i> | 5,5 g | 15,2 % |
| Fibres | 2,4 g | 26,7 % |
| Sodium | 264 mg | 10,4 % |
| Calcium | 33 mg | 4,7 % |
| Fer | 0,8 mg | 11,4 % |
| Vitamine C | 4 mg | 5,3 % |

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 références 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 la petite enfance, fiche version 1.0, Juillet 2015
- Recommandations nutritionnelles pour le milieu scolaire, fiche version 1.0, Juillet 2015
- 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 2019
- Base de données Aidomenu®
- Veille tarifaire S.A.R.A® (Service aux Acheteurs de la Restauration Autogérée)