

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

Sauté de cerf aux cèpes

Ingrédients pour 100 adolescents (13-15 ans)

	Quantité brute	Unité de gestion
Sauté de cerf	19,000	KG
Huile de tournesol	0,600	LT
Oignon émincé	1,200	KG
Eau	4,500	LT
Sauce chasseur déshydratée	0,405	KG
Fonds brun clair déshydraté	0,113	KG
Cèpes morceaux	3,500	KG
Bouquet garni	2,000	UN
Roux blanc déshydraté	0,090	KG
Sel fin	0,035	KG
Poivre gris/noir moulu	0,005	KG

Progression

- ❖ Dégeler le sauté de cerf en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- ❖ Rissoler dans la matière grasse frémissante le sauté de cerf, débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C).
- ❖ Suer les oignons, mouiller de la sauce chasseur et du fonds brun clair dispersés au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Remettre les morceaux de viande, ajouter les cèpes et le bouquet garni. Porter à ébullition, assaisonner, mijoter à couvert 1 heure 30 environ. Lier au roux blanc, rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- ❖ Dresser la viande, napper de sauce au départ.

**Poids portion : 155 g**

(Net à consommer dans l'assiette)

**Estimation du coût/portion :**

1,676 euro

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

**Classifications :**

- Famille alimentaire
Volaille / Lapin / Gibier
- Sous-famille alimentaire
Gibier

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

Types de convives	Critère(s) GEMRCN	Fréquence(s) associée(s)
Adolescents	Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie	4/20 mini
Adultes	Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie	4/20 mini



© Vici-Aldomenu

BILAN NUTRITIONNEL
pour la portion**Apports énergétiques**

Kcalories : 314 kcal

Kjoules : 1314 KJ

Nutriments

Protéines : 47,1 g

Matières grasses : 10,7 g

dont acides gras saturés (AGS) : 1 g

Glucides : 5,9 g

dont sucres : 2,1 g

Micronutriments et vitamines

Fibres : 3,1 g

Sel : 0,594 g

Sodium : 238 mg

Vitamine C : 2 mg

Calcium : 41 mg

Fer : 9,2 mg

Autres

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 4,40



© Vici-Aldomenu

Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de « **Sauté de cerf aux cèpes** », servie en tant que **plat principal**, peut convenir aux :

- Adolescents
- Adultes

NOS suggestions

❶ La viande de cerf est assez chère du fait de sa disponibilité sur le marché pendant une période très courte (septembre à décembre). Ainsi, pour faire baisser le coût de la portion, vous pouvez diminuer la quantité de viande mise en œuvre au départ.

En prévoyant 16 kg pour 100 convives, vous obtiendrez alors 100 g de viande cuite dans l'assiette par convive (portion respectant toujours les grammages recommandés du GEMRCN) et le prix de votre portion s'affichera à 1,431 € au lieu de 1,676 € (soit presque 15 % moins cher).

❷ Si votre fournisseur est en rupture de sauté de cerf, vous pouvez toujours conserver la sauce aux cèpes et remplacer cette viande par d'autres plus exotiques (sauté de kangourou, sauté d'autruche) ou plus régionales (sauté de chevreuil, sauté de sanglier). Attention cependant, ces dernières peuvent également avoir un coût élevé ; elles restent néanmoins très appréciées lors de menus à thème.



© Vici-Aidomenu



Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

Le sauté de cerf aux cèpes est une recette généralement servie à l'Automne ou lors des repas festifs en fin d'année. Elle peut également être mise à l'honneur lors de repas thématiques (exemple : menus du Terroir, Semaine du goût,...).

La viande de cerf est une viande dite « noire » (pour les gibiers), de très bonne densité nutritionnelle car elle apporte beaucoup de protéines et très peu de lipides. Cela explique pourquoi le rapport Protéines / Lipides (P/L) de la recette est élevée : 4,40. Cette viande a aussi l'avantage d'être riche en fer hémique, phosphore, zinc et vitamines du groupe B (plus particulièrement la B12), des micro-éléments nécessaires notamment dans la fabrication des globules rouges, le fonctionnement des cellules et le système immunitaire.

Et c'est parce qu'il y a tous ces avantages nutritionnels que le GEMRCN et les textes réglementaires en vigueur pour la restauration scolaire comptabilisent aussi les viandes de cervidés dans le critère « Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie » (fréquence de 4/20 repas successifs minimum).

Côté grammage, le sauté de cerf perdant 37 % à la cuisson, on se retrouve donc au final avec 120 g dans l'assiette, net à consommer. Cela reste dans la fourchette de poids portion conseillée par le GEMRCN pour les adolescents et les adultes, mais il n'en faut pas plus !

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 :

On remarque qu'une portion de 155 g de Sauté de cerf aux cèpes couvre 70,8 % des apports nutritionnels journaliers recommandés en fer. Cela correspond à presque 3/4 de la quantité qu'un adolescent de 13-15 ans devrait consommer chaque jour.



© Vrc-Aidomenu

	Bilan nutritionnel par portion (220 g)	% des ANC (pour des adolescents de 13-15 ans, ayant une activité physique courante)
Kcalories	314 kcal	10,5 %
Kjoules	1 314 kJ	10,5 %
Protéines	41,7 g	37,3 %
Matières grasses	10,7 g	8,6 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	1 g	2,5 %
Glucides	5,9 g	1,5 %
<i>dont sucres</i>	2,1 g	2,8 %
Fibres	3,1 g	10,3 %
Sodium	238 mg	7,6 %
Calcium	41 mg	3,4 %
Fer	9,2 mg	70,8 %
Vitamine C	2 mg	1,8 %

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.

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
- Questions / Réponses destinées aux gestionnaires sur les règles nutritionnelles en restauration scolaire, version 2, Janvier 2013
- 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^e édition, 2001
- Larousse gastronomique, édition 2004
- Table de composition des aliments CIQUAL 2016
- Base de données Aidomenu®
- Veille tarifaire S.A.R.A.® (Service aux Acheteurs de la Restauration Autogérée)