

recette du mois



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.



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 apparaître. **Le Cuisinier et Vici étudient une recette en s'appuyant sur des données scientifiques, textes législatifs et informations techniques de terrain.** Le résultat pourra vous aider lors de la rédaction de vos menus, l'application du GEMRCN et le calcul de ration journalière.



© Vici-Aldomeno

Spaghettis à la bolognaise

Ingrédients pour 100 primaires (6-9 ans)

	Quantités brutes	Unité de gestion
Spaghetti PQS	3,500	KG
Huile de tournesol	0,050	LT
Haché de bœuf 15 % MG	10,000	KG
Huile d'olive vierge extra	0,200	LT
Oignon jaune	0,900	KG
Ail	0,100	KG
Coulis de tomate	3,500	KG
Laurier feuille ciselées	0,005	KG
Eau (pour mémoire)	1,400	LT
Sel fin	0,040	KG
Poivre gris/noir moulu	0,003	KG
Emmental râpé	0,800	KG

Progression

- ◆ Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer les oignons, hacher l'ail, réserver.
- ◆ Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Ajouter le haché de bœuf égrené et l'ail, cuire 4 à 5 minutes. Incorporer le coulis de tomate et le laurier. Mouiller de la quantité d'eau nécessaire, assaisonner, cuire 20 minutes en remuant fréquemment. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- ◆ Cuire les spaghettis *al dente* dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Égoutter, graisser, réserver au chaud (+ 63 °C).
- ◆ Dresser les spaghettis, napper de sauce, parsemer d'emmental râpé au départ.



Poids portion : 271 g
(Net à consommer dans l'assiette)



Estimation du coût/portion : 0,965 euro
(Calculé avec la veille tarifaire S.A.R.A)



Classifications

- Famille alimentaire
Bœuf
- Sous-famille alimentaire :
Bœuf et féculent



Familles GEMRCN selon les types de convives

Types de convives	Critère(s) GEMRCN	Fréquence(s) associée(s)
Enfants en classe élémentaire	Légume secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	10/20
Adolescents	Légume secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	10/20
Adultes	Légume 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 de soins	Légume secs, pommes de terre ou céréales, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	10/20 ou 12/24 ou 14/28 (déjeuner) 12/28 mini (dîner)
Personnes dans le cadre du portage à domicile	Légume secs, pommes de terre ou céréales, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	10/20 ou 12/24 ou 14/28 (déjeuner) 12/28 mini (dîner)



bilan nutritionnel par portion

APPORTS ÉNERGÉTIQUES

Kcalories : 418 kcal
Kjoules : 1749 KJ

NUTRIMENTS

Protéines : 25,9 g
Matières grasses : 21,6 g
dont acides gras saturés (AGS) : 7,8 g
Glucides : 28,6 g
dont sucres : 3,3 g

MICRONUTRIMENTS ET VITAMINES

Fibres : 2,5 g
Sel : 0,521 g
Sodium : 209 mg
Vitamine C : 0,6 mg
Calcium : 90 mg
Fer : 2,7 mg

AUTRES

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 1,20

Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de « **Spaghettis à la bolognaise** », servie en tant que **plat principal composé**, peut convenir aux :

- ◆ Enfants en classe élémentaire
- ◆ Adolescents
- ◆ Adultes
- ◆ Personnes âgées en institution ou structure de soins (au déjeuner uniquement)
- ◆ Personnes dans le cadre du portage à domicile (au déjeuner uniquement)



Commentaires/Diagnostic GEMRCN

Les spaghettis à la bolognaise font partie des plats incontournables que ce soit à la table des enfants ou des plus grands. Originaires de Bologne (en Italie), elles étaient autrefois préparées avec un mélange de viande hachée (bœuf et chair à saucisse) et parfois de la pancetta pouvait y être ajoutée. Au fil du temps, la recette a évolué et aujourd'hui, seule la viande hachée (ou l'égrené) de bœuf est mise en œuvre. On voit ici que la portion nette à consommer dans l'assiette est de 271 g. Cela est un peu trop pour ces jeunes convives. Le GEMRCN recommande plutôt des grammages aux alentours de 250 g. Cela est notamment dû à une quantité brute de viande trop élevée. En effet, la viande hachée de bœuf perd environ 19 % à la cuisson, ce qui donne au final 81 g dans l'assiette. Hors, pour le GEMRCN, la part protidique nette à consommer d'un plat composé devrait être de 70 g. Il faudra donc la diminuer. Le bilan nutritionnel de la portion nous révèle que le rapport P/L est supérieur à 1. Cela veut signifier que l'apport en protéines est plus important que l'apport en graisses. C'est une très bonne chose.

Au vu de tous ces éléments, les spaghettis à la bolognaise ne seront donc à affecter que dans le critère « *Légume secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales* », ayant une fréquence de 10/20 repas

successifs pour les enfants en classe élémentaire par exemple. Ne soyez pas surpris s'il s'agit d'un critère concernant les accompagnements. En effet, dans le cas des plats composés qui apportent « *part protidique + garniture* », il faut aussi en tenir compte.



Comparaison aux ANC

On remarque qu'une portion de 271 g de **Spaghettis à la bolognaise** couvre plus de 33 % des apports nutritionnels journaliers recommandés en fer. Cela correspond à plus d'1/3 de la quantité qu'un enfant en classe élémentaire devrait consommer chaque jour.

	Bilan nutritionnel par portion	% des ANC (pour des enfants de 6-9 ans, ayant une activité physique courante)
Kcalories	418 kcal	21,9 %
Kjoules	1749 kJ	21,9 %
Protéines	25,9 g	36,1 %
Matières grasses	21,6 g	27,1 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	7,8 g	30,6 %
Glucides	28,6 g	11,4 %
<i>dont sucres</i>	3,3 g	6,9 %
Fibres	2,5 g	19,2 %
Sodium	209 mg	8,2 %
Calcium	90 mg	10 %
Fer	2,7 mg	33,8 %
Vitamine C	0,6 mg	0,7 %

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-Aidomenù

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
- Etude sur les comportements et les rendements de transformation de 127 produits alimentaires de grande consommation utilisés en restauration collective, CREA, 2003
- 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 Aidomenù®
- Veille tarifaire S.A.R.A® (Service aux Acheteurs de la Restauration Autogérée)

nos suggestions

Tableau récapitulatif - Poids recommandé de la denrée protidique du plat composé

Type de convives	Grammage net à consommer (à +/- 10 %) recommandé par le GEMRCN	En pratique, il faut mettre en œuvre (quantité brute) :
Enfants en classe maternelle	50 g	62 g
Enfants en classe élémentaire	70 g	86 g
Adolescents	100 à 120 g	123 à 148 g
Adultes	100 à 120 g	123 à 148 g
Personnes âgées en institution ou en structure de soins (pour le déjeuner)	100 g	123 g
Personnes âgées en institution ou en structure de soins (pour le dîner)	70 g	86 g
Personnes bénéficiant des repas portés à domicile (pour le déjeuner)	100 g	123 g
Personnes bénéficiant des repas portés à domicile (pour le dîner)	70 g	86 g

❶ La viande hachée de bœuf perd environ 19 % à la cuisson. Alors prévoyez bien vos quantités en amont pour respecter les portions recommandées du GEMRCN ▶

❷ Si vous choisissez de préparer ce plat avec des aliments issus de l'agriculture biologique, vous aurez un surcoût (entre 1,3 à 2,5 fois plus cher, selon vos fournisseurs). Ce surcoût peut être réduit notamment en diminuant la quantité de viande jusqu'à atteindre le minimum du grammage net à consommer, soit 63 g (égal à 70 g +/- 10 %). Sachez également, que l'égrené de bœuf BIO perd moins

que le non BIO : 16 % de perte à la cuisson.

❸ Cette recette est facilement déclinable pour les repas végétariens. À la place de l'égrené de bœuf, vous pouvez cuisiner du tofu ou du haché végétal au soja. Et si vous ne voulez pas de soja, alors n'hésitez pas à travailler avec les légumineuses (haricots rouges mixés ou lentilles corail dans la sauce par exemple).