

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

# Timbale de rouget et crème de lentilles

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité brute	Unité de gestion
Filet de rouget barbet sg 20/40 g	6,000	KG
Sel fin	0,030	KG
Poivre blanc moulu	0,006	KG
Œuf entier liquide	2,400	LT
Crème liquide 30 % UHT	2,400	LT
Bombe à graisser 500/600 ml	0,218	UN
Lentilles cuites s/v	2,400	KG

### Progression

- ❖ Dégeler les filets de rouget en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- ❖ Mixer les filets de rouget avec le sel et le poivre. Ajouter l'œuf entier liquide, mixer. Ajouter la moitié de la crème, mixer. Verser l'appareil dans des moules préalablement graissés, cuire au bain-marie à four modéré (130 °C) 30 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- ❖ Mixer les lentilles avec le restant de crème, rectifier l'assaisonnement. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- ❖ Dresser la timbale de rouget sur assiette, décorer avec la crème de lentilles au départ.

Fiche recette réalisée par le RIL, Restaurant inter-administratif de Lyon (Rhône)



### Poids portion : 134 g

(Net à consommer dans l'assiette)



### Estimation du coût/portion :

0,626 euro

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



### Classifications :

- Famille alimentaire  
*Entrée protidique*
- Sous-famille alimentaire  
*Poisson*



### Familles GEMRCN

selon les types de convives :

Types de convives	Critère(s) GEMRCN	Fréquence(s) associée(s)
Enfants en maternelle	/	Fréquence libre
Enfants en classe élémentaire	/	Fréquence libre
Adolescents, Adultes	/	Fréquence libre
Personnes âgées et portage à domicile	/	Fréquence libre



© RIL

## Bilan nutritionnel pour la portion

### Apports énergétiques

Kcalories : 229 kcal

Kjoules : 958 KJ

### Nutriments

Protéines : 15,7 g

Matières grasses : 16,4 g

*dont acides gras saturés (AGS) : 7,3 g*

Glucides : 4,1 g

*dont sucres : 1,1 g*

### Micronutriments et vitamines

Fibres : 1,1 g

Sel : 0,725 g

Sodium : 290 mg

Vitamine C : 0 mg

Calcium : 40 mg

Fer : 0,7 mg

### Autres

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 0,96

Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de « Timbale de rouget et crème de lentilles » servie en tant qu'entrée, ne peut convenir à aucune catégorie de population (le grammage étant trop élevé).

La portion recommandée par le GEMRCN pour les entrées protidiques type « pâté, terrine, mousse » est de 30 g pour les enfants en maternelle / élémentaire, de 30 à 50 g pour les adolescents / adultes, et de 50 g pour les personnes âgées et le portage à domicile.

## NOS SUGGESTIONS

❶ Pour respecter les grammages du GEMRCN (qui sont de 30 à 50 g pour les terrines et mousses de poisson, portions adultes, à +/- 10 %), il serait bien de réduire de moitié les quantités de rouget, œuf et crème utilisées pour l'appareil de la timbale. Cette dernière passerait alors à 48 g et serait exactement dans la fourchette recommandée.

❷ Concernant la crème de lentilles accompagnant la timbale de rouget, les quantités sont légèrement trop importantes. Il faut savoir que le GEMRCN a aussi préconisé un grammage pour l'assaisonnement des hors-d'œuvre : 8 g de matière grasse pour les adultes. C'est pourquoi, en diminuant d'1/3 toutes les quantités d'ingrédients pour la sauce, tout sera respecté.

En combinant les suggestions 1 et 2, on arrive à une portion finale (timbale + sauce) nette à consommer dans l'assiette d'environ 72 g.



### Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

Comme on vient de le constater, la portion initiale de la « Timbale de rouget et crème de lentilles » est de 134 g, ce qui est normalement beaucoup trop élevé. Si vous souhaitez tout de même conserver cette taille de portion, sachez que vous ne serez pas conformes aux recommandations du GEMRCN d'un point de vue « grammages ».

Par contre, côté « fréquences », tout va bien. En effet, en examinant les valeurs nutritionnelles, on remarque que cette entrée protidique apporte 16,4 g de lipides par portion, soit 12,2 % de matières grasses. Elle n'est donc pas concernée par le critère des entrées grasses supérieures à 15 %, ni par les autres critères d'ailleurs qui vérifient sur les entrées le pourcentage de crudités et la teneur en calcium par portion. En fréquence libre, cette recette participe ainsi à l'équilibre et la variété des menus.

Autre point non négligeable : le rouget mis en œuvre est un poisson semi-gras, source de « bonnes graisses ». Il contient notamment des oméga 6 et des oméga 3, dont des acides gras essentiels que l'organisme ne sait pas synthétiser et qui doivent donc être apportés par l'alimentation.



© Vici-Aidomenu



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 :

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

	Bilan nutritionnel par portion (de 72 g)	% des ANC (pour des hommes adultes de 20-40 ans, ayant une activité physique courante)
Kcalories	129 kcal	4,8 %
Kjoules	540 kJ	4,8 %
Protéines	8,2 g	8,1 %
Matières grasses	9,5 g	8,4 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	4,1 g	11,4 %
Glucides	2,5 g	0,7 %
<i>dont sucres</i>	0,7 g	1 %
Fibres	0,7 g	2,3 %
Sodium	162 mg	5,2 %
Calcium	23 mg	2,6 %
Fer	0,4 mg	4,4 %
Vitamine C	0 mg	0 %

On remarque par exemple que 72 g de notre « Timbale de rouget et crème de lentilles » couvre environ 8,4 % des apports nutritionnels journaliers recommandés en matières grasses. En calculant avec les données de la table NUTRAQUA, on constate également que notre portion contient 298 mg d'EPA<sup>1</sup> et 1 89 mg de DHA<sup>2</sup> ; cela correspond à la totalité (et plus) des apports en EPA et aux <sup>3</sup>/<sub>4</sub> des apports en DHA qu'un homme adulte devrait avoir chaque jour dans son alimentation.

<sup>1</sup> EPA : Acide éicosapentaénoïque, C20:5 n-3, faisant partie de la famille des omégas 3.

<sup>2</sup> DHA : Acide docosahexaénoïque, C22:6 n-3, faisant partie de la famille des omégas 3.

## 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
- Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, Ambroise MARTIN, Éditions TEC et DOC, 3<sup>e</sup> édition, 2001
- Avis de l'AFSSA relatif à l'actualisation des apports nutritionnels conseillés pour les acides gras, Mai 2011, saisine n° 2006-SA-0359
- [www.anses.fr](http://www.anses.fr)
- Table de composition des aliments CIQUAL 2013
- Table de composition NUTRAQUA, Pôle Aquimer
- Base de données Aidomenu®
- Veille tarifaire S.A.R.A® (Service aux Acheteurs de la Restauration Autogérée)