

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

# Cheesecake

### Ingrédients pour 100 lycéens (16-18 ans)

	Quantité brute	Unité de gestion
Spéculoos concassé	2,200	KG
Complétin	0,200	KG
Praliné amande noisette	1,500	KG
Sucre semoule	1,320	KG
Farine ménagère T 55	0,440	KG
Fromage blanc battu 7 à 9 % MG	4,600	KG
Crème fraîche épaisse 30 % MG	2,300	KG
Œuf entier liquide	1,250	LT
Sauce dessert caramel	0,600	LT

### Progression

❖ Mêler les spéculoos concassés avec le praliné. Tapisser avec ce mélange biscuité le fond des gastronormes préalablement graissés au complétin. Réserver.

❖ Incorporer le sucre à la farine préalablement tamisée. Ajouter la crème fraîche épaisse, le fromage blanc et les œufs. Verser sur le mélange biscuité. Cuire à four moyen (140 °C) pendant 50 minutes. Laisser refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

❖ Détailler en parts, dresser sur assiette, napper d'un filet de sauce dessert caramel au départ.

Fiche recette réalisée par le lycée Jean Jaurès (Carmaux, Tarn)

**Poids portion : 144 g**

(Net à consommer dans l'assiette)

**Estimation du coût/portion :**

0,431 euro

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

**Classifications :**

- Famille alimentaire  
*Féculent dessert*
- Sous-famille alimentaire  
*Gâteau/Pâtisserie*

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

Types de convives	Critère(s) GEMRCN	Fréquence(s) associée(s)
Enfants en classe maternelle	Desserts contenant plus de 15 % de lipides	3/20 maxi
Enfants en classe élémentaire	Desserts contenant plus de 15 % de lipides	3/20 maxi
Adolescents, Adultes, Personnes âgées	Desserts contenant plus de 15 % de lipides	3/20 maxi



© Yann Le Roy

**Bilan nutritionnel pour la portion****Apports énergétiques**

Kcalories : 431 kcal

Kjoules : 1804 KJ

**Nutriments**

Protéines : 7,7 g

Matières grasses : 23,1 g

*dont acides gras saturés (AGS) : 10,7 g*

Glucides : 47,5 g

*dont sucres : 36,1 g*

**Micronutriments et vitamines**

Fibres : 1,1 g

Sel : 0,298 g

Sodium : 119 mg

Vitamine C : 15 mg

Calcium : 97 mg

Fer : 0,6 mg

**Autres**

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 0,33



© Vici-Aldomenu

Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de « Cheesecake », servie en tant que dessert, ne peut convenir à aucune catégorie de population (le grammage étant trop élevé). La portion recommandée par le GEMRCN pour ce type de pâtisserie est de 40 à 60 g pour les maternelles et les élémentaires, de 60 à 80 g pour les adolescents, adultes et personnes âgées.

## NOS SUGGESTIONS

❶ Pour respecter les grammages du GEMRCN (qui sont de 60 à 80 g pour les adolescents, à +/- 10 %), il serait bien de diminuer toutes les quantités de moitié. Votre portion passerait alors à 72 g et serait exactement dans la fourchette recommandée.

Si vos convives sont très gourmands, vous pouvez tenir compte des + 10 % et aller jusqu'à une portion maximum de 88 g. Pour cela, vous pouvez réduire de moitié les quantités de l'appareil à cheesecake et conserver les mêmes quantités pour le croustillant du biscuit !

❷ Afin de diminuer la teneur en lipides de votre gâteau, vous pouvez remplacer la crème fraîche épaisse à 30 % MG par le même type de crème dont la teneur en MG n'est que de 15 %. Choisissez aussi un fromage blanc à 2 % MG au lieu de celui à 9 % MG. Tout cela abaissera votre taux final à 11,9 % de lipides et votre dessert ne sera plus limité pour son côté gras.

❸ En suivant les deux premières suggestions (diminution de la taille de la portion à 72 g et choix de produits moins riches en lipides), vous pouvez obtenir un cheesecake beaucoup moins gras et moins sucré, qui ne sera plus du tout limité par le GEMRCN !



### Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

Comme on vient de le constater, la portion initiale du cheesecake est de 144 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 conforme aux recommandations du GEMRCN d'un point de vue « grammages ».

En examinant les valeurs nutritionnelles, on remarque que le cheesecake est à considérer comme un dessert contenant plus de 15 % de lipides (son taux en matières grasses étant de 16 %). Ainsi, dans le tableau des fréquences, il sera limité à 3/20 maximum. On constate également que le cheesecake est riche en sucres à cause du spéculoos, du praliné amande noisette, du sucre et de la sauce dessert caramel mis en œuvre.

Pour satisfaire le plaisir des papilles, ce dessert serait idéalement à intégrer dans un menu comportant des crudités et des légumes cuits. Mais gardez tout de même à l'esprit la devise du PNNS : « Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé »...



photos © 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, 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 (72 g)	% des ANC (pour des adolescents de 16-18 ans, ayant une activité physique courante)
Kcalories	215 kcal	6,3 %
Kjoules	902 kJ	6,3 %
Protéines	3,9 g	3 %
Matières grasses	11,6 g	8,1 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	5,4 g	11,8 %
Glucides	23,8 g	5,3 %
<i>dont sucres</i>	18,1 g	21,1 %
Fibres	0,6 g	1,8 %
Sodium	60 mg	1,9 %
Calcium	49 mg	4 %
Fer	0,3 mg	2,3 %
Vitamine C	0 mg	0 %

On remarque par exemple que 72 g de notre cheesecake couvre plus de 21 % des apports nutritionnels recommandés en sucres (ou glucides simples). Cela correspond à presque 1/5<sup>e</sup> de la quantité de sucres qu'un adolescent de 16-18 ans devrait consommer chaque jour.

Et si l'on reste sur la portion initiale de 144 g, alors le taux de couverture des ANC en sucres passe à 42 % (presque la moitié) avec ce seul dessert !

## 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
- Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, Ambroise MARTIN, Éditions TEC et DOC, 3<sup>e</sup> édition, 2001
- [www.eufic.org](http://www.eufic.org)
- [www.efsa.europa.eu/fr](http://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)