



Afin d'assurer la qualité nutritionnelle des repas servis en restauration collective, le GEMRCN a notamment défini des critères et des fréquences de services de plat (sur la base minimale de 20 repas successifs), mais aussi des grammages portions à servir selon les convives et le type d'aliments.

L'objectif de cette rubrique est de vous aider à mieux comprendre chaque critère, en vous listant les éléments essentiels, illustrés ensuite par des exemples concrets (fiches recettes et/ou fiches techniques produits utilisées dans la restauration collective).

**Critère du mois :**

## » Desserts de fruits crus, 100% fruit cru

**Objectif nutritionnel à atteindre :**

Augmenter la consommation de fruits, de légumes et de féculents

**Fréquences recommandées selon les catégories de population :**

Catégorie de population	Fréquences métropoles	Fréquences DOM-TOM
Jeunes enfants en crèche de moins de 18 mois	19/20 mini	19/20 mini
Jeunes enfants en crèche de plus de 18 mois	19/20 mini	19/20 mini
Enfants de plus de 3 ans, adolescents, adultes, personnes âgées en cas de portage à domicile	8/20 mini	8/20 mini
Personnes âgées en institution / en structure de soins	8/20 mini (au déjeuner)	
	4/20 mini (au dîner)	

## ALIMENTS CONCERNÉS

Les fruits crus, suffisamment mûrs, peuvent être présentés entiers, épluchés ou mixés (pour les personnes âgées ou les jeunes enfants de 12 à 18 mois notamment) ; les mélanges de fruits crus (issus du frais ou surgelés) sont aussi comptabilisés. Les fruits de saison restent bien sûr à privilégier.

Attention cependant, les desserts de fruits crus ne sont pas à proposer aux jeunes enfants de moins de 12 mois, à cause de leur difficulté à mâcher. Il est plutôt recommandé de servir des compotes « maison » réalisées à partir de fruits frais et sans adjonction de sucres ou des purées

de fruits (ne contenant que les sucres des fruits). Les fruits au sirop et les autres compotes doivent rester occasionnelles.

Dans le cas des personnes âgées en institution, il est intéressant de voir que le tableau mentionne également un autre critère (pour rappel) sur les fruits pressés riches en vitamine C ou un jus d'agrumes 100% pur jus, à teneur garantie en vitamine C – portion de 200 ml à présenter chaque jour, au repas ou en dehors.

## Fiche recette

# Méli-mélo de kiwi et banane



### Famille alimentaire

Fruit cru

### Famille GEMRCN

- Desserts de fruits crus 100% fruits crus

## INGREDIENTS POUR 100 13-15 ANS

	Quantité	PU	Total
Kiwi 39 pièces/plateau	110,000 UN	0,230	25,300
Banane cat 1	5,000 KG	1,400	7,000
Jus de citron concentré 1 lt	0,300 LT	1,500	0,450

## BILAN / PORTION

Poids : 105 g Coût : 0,327 €

**Nutrition :** Energie : 67 kcal  
Protéines : 1,1 g  
Lipides : 0,6 g  
Glucides : 13,2 g

Glucides simples : 11,5 g  
Fibres : 2,6 mg  
Vitamine C : 42 mg

## DIAGNOSTIC GEMRCN

Notre salade de fruits est ici composée de deux fruits saisonniers, dont un particulièrement riche en vitamine C : le kiwi. Ce dernier apporte à lui seul 39 mg de vitamine C, soit plus d' 1/3 des ANC pour un adolescent de 13-19 ans ayant une activité physique courante.

Un jus de citron concentré a aussi été utilisé afin d'éviter le noircissement des fruits coupés (réaction d'oxydation en présence de l'air). Ce seul autre ingrédient additionné aux fruits ne contient pas de sucres ajoutés.

On peut donc considérer le méli-mélo de kiwi et banane comme un « dessert de fruits crus, 100% fruits crus » - fréquence 8/20 repas successifs minimum pour les adolescents.

## PROGRESSION

- Laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les kiwis et les bananes. Peler à vif les kiwis, tailler en dés. Eplucher, détailler les bananes en rondelles, arroser du jus de citron.
- Mélanger délicatement la salade de fruits. Dresser dans les récipients choisis. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.



Vous vous posez des questions sur la recommandation du GEMRCN ?

Adressez-les à : [laetitia.allegre@aidomenu.com](mailto:laetitia.allegre@aidomenu.com)

Laëtitia Allègre - Diététicienne nutritionniste



# Fiche recette

## Poire au chocolat



Aidomenu ©

### BILAN / PORTION

Poids : 135 g Coût : 0,281 €

**Nutrition :** Energie : 156 kcal  
Protéines : 1,1 g  
Lipides : 7,9 g  
Glucides : 19,1 g

Glucides simples : 15,4 g  
Fibres : 3,1 g  
Vitamine C : 6 mg

### DIAGNOSTIC GEMRCN

Notre dessert contient plus de 81% de poire crue et épluchée. On pourrait donc penser qu'au vue de cette proportion et de la quantité nette à consommer de poire (111 g) qui est en adéquation avec celle indiquée par le GEMRCN, ce dessert serait à considérer comme un fruit cru. Et pourtant, il n'en n'est rien. L'adjonction d'autres ingrédients, parfois sucrés et en petite quantité, lui a fait perdre cette distinction dans le tableau de fréquence.

Le bilan nutritionnel nous montre bien que le taux de glucides simples est largement inférieur à 20 g par portion, que la teneur en fibres est relativement élevée et que les lipides restent faibles.

Notre dessert aux avantages nutritionnels et au plaisir gustatif indéniables ne sera au final concerné par aucune des catégories GEMRCN, donc ni limité, ni encouragé.

#### Famille alimentaire

Fruit cru

#### Famille GEMRCN

• Aucune

### INGREDIENTS POUR 100 ADULTES

	Quantité	PU	Total
Poire Passe Crassane cal 75/80	12,000 KG	1,500	18,000
Jus de citron concentré 1 lt	0,120 LT	1,500	0,180
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	1,500 LT	2,832	4,248
Arôme vanille liquide 1 lt	0,100 LT	4,245	0,425
Sucre glace sachet 1 kg	0,150 KG	2,180	0,327
Chocolat couv. noire 55% pistoles 5 kg	0,700 KG	7,100	4,970

### PROGRESSION

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les poires. Peler, évider, détailler en quartiers, citronner, réserver.
- Monter la crème au batteur-mélangeur, incorporer l'arôme vanille liquide et le sucre glace, serrer. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les quartiers de poire, surmonter de crème fouettée. Décorer de pistoles de chocolat au départ.

#### SOURCES

- Recommandation relative à la nutrition n° J53-07 du GEMRCN, version 1.3, Août 2013
- Table de composition des aliments CIQUAL 2013
- Base de données Aidomenu®