



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 contenant plus de 15% de lipides

Objectif nutritionnel à atteindre :

Diminuer les apports lipidiques et rééquilibrer la consommation d'acides gras

Fréquences recommandées selon les catégories de population :

| Catégorie de population | Fréquences métropoles | Fréquences DOM-TOM |
|--|-------------------------|-------------------------|
| Jeunes enfants en crèche de moins de 18 mois | 1/20 maxi | 1/20 maxi |
| Jeunes enfants en crèche de plus de 18 mois | 1/20 maxi | 1/20 maxi |
| Enfants de plus de 3 ans, adolescents, adultes, personnes âgées en cas de portage à domicile | 3/20 maxi | 3/20 maxi |
| Personnes âgées en institution / en structure de soins | 4/20 maxi (au déjeuner) | 4/20 maxi (au déjeuner) |
| | 2/20 maxi (au dîner) | 2/20 maxi (au dîner) |

ALIMENTS CONCERNÉS

- Les pâtisseries (beignets, gâteaux au chocolat, quatre-quarts, cakes, biscuits fourrés, sablés...)
- Les viennoiseries (pains au chocolat, brioches, pains au lait...)
- Certains desserts lactés (tiramisu, crèmes brûlées...)
- Quelques glaces (bâtonnets glacés, nougat glacé...)

Il est aussi préférable de servir des produits manufacturés (viennoiseries, pâtisseries...) contenant moins de 1 g d'acides gras « trans »

pour 100 g. L'information est souvent peu disponible mais sachant que la teneur en acides gras « trans » est corrélée avec la teneur en acides gras saturés (AGS), il est conseillé d'opter pour des produits pauvres en AGS, ce qui permettrait de réduire également les acides gras « trans ».

Pour pouvoir faire ces choix judicieux, n'hésitez pas à demander aux industriels ou à vos fournisseurs les fiches techniques produits et à vous référer aux informations qu'elles contiennent.

Fiche recette

Crème brûlée à l'indienne



Aidomenu ©

BILAN / PORTION

Poids : 105 g Coût : 0,276 €

Nutrition : Energie : 232 kcal
Protéines : 3,4 g
Lipides : 16,6 g
AGS : 13,41 g
Glucides : 17,1 g
Glucides simples : 15,1 g
Calcium : 105 mg

DIAGNOSTIC GEMRCN

La plupart des desserts lactés sont généralement peu gras et apportent une quantité de calcium laitier non négligeable. Pour la crème brûlée à l'indienne présentée ci-dessus, cette remarque n'est pas valable. Même si elle contient plus de 100 mg de calcium laitier par portion, elle reste trop élevée en lipides avec 15,8% (ou 16,6 g dans la portion de 105 g) dont les ¾ sont des acides gras saturés apportés majoritairement par la crème. En conséquence, pour le GEMRCN, elle ne fera pas partie des desserts à favoriser mais plutôt de ceux à limiter à 3/30 repas successifs.

Famille alimentaire

Produit laitier

Famille GEMRCN

- Desserts contenant plus de 15% de lipides.

INGREDIENTS POUR 100 ADULTES

| | Quantité | PU | Total |
|-------------------------------------|----------|---------|--------|
| Préparation pour crème brûlée bt kg | 1,100 KG | 8,390 | 9,229 |
| Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt | 4,600 LT | 0,590 | 2,714 |
| Crème liquide 35% UHT brique 1 lt | 4,000 LT | 2,832 | 11,328 |
| Cannelle moulue bt 1 lt | 0,005 KG | 6,525 | 0,033 |
| Cardamome kg | 0,003 KG | 7,630 | 0,023 |
| Spigol 100 g | 0,005 KG | 181,270 | 0,906 |
| Sucre semoule sac 1 kg | 0,350 KG | 1,030 | 0,361 |
| Amande effilée 1 kg | 0,400 KG | 7,610 | 3,044 |

PROGRESSION

- Porter à ébullition le mélange de lait et de crème fraîche. Ajouter la cannelle, la cardamome et le Spigol. Hors du feu, verser en pluie la préparation pour crème brûlée, fouetter énergiquement pendant 1 à 2 minutes. Garnir les ramequins, refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Saupoudrer de sucre semoule, passer sous le grill très chaud. Parsemer d'amandes effilées préalablement grillées au départ.



Vous vous posez des questions sur la recommandation du GEMRCN ?

Adressez-les à : laetitia.allegre@aidomenu.com

Laëtitia Allègre - Diététicienne nutritionniste



Fiche recette

Gâteau opéra



Famille alimentaire

Féculent dessert

Famille GEMRCN

- Desserts contenant plus de 15% de lipides.

INGREDIENTS POUR 100 PERSONNES ÂGÉES

| | Quantité | PU | Total |
|-------------|----------|-------|--------|
| Opéra sg kg | 7,000 UN | 9,430 | 66,010 |

BILAN / PORTION

Poids : 70 g Coût : 0,660 €

Nutrition : Energie : 237 kcal
Protéines : 4,3 g
Lipides : 12,4 g
AGS : 6,16 g
Glucides : 27,2 g
Glucides simples : 24,9 g

DIAGNOSTIC GEMRCN

Ingrédient unique de la recette, le gâteau opéra a été découpé pour avoir des portions nettes de 70 g à consommer dans l'assiette. Cela correspond aux grammages GEMRCN recommandés pour ce type de pâtisseries, pour les convives « adolescents », « adultes » et « personnes âgées ».

En examinant les valeurs nutritionnelles, on remarque qu'une portion apporte 12,4 g de lipides, ce qui porte la teneur à 17,7%. Par conséquent, il faudra comptabiliser ce gâteau dans les desserts contenant plus de 15% de lipides, à limiter à 3/20 repas successifs maximum pour les personnes âgées en institution ou en structure de soin.

De surcroît, cette pâtisserie est assez sucrée. En effet, le taux de glucides simples dépasse largement les 20 g par portion. Il serait donc préférable de ne pas la présenter trop souvent ou de la réserver pour des repas à thème.

PROGRESSION

- Déconditionner les gâteaux opéra sur plaque, laisser dégeler en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Portionner, dresser sur assiette 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
- Rapport AFSSA « Risques et bénéfices pour la santé des acides gras trans apportés par les aliments », avril 2005
- Base de données Aidomenu®