

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

Flamiche aux poireaux et haddock

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité brute	Unité de gestion
Fond de tarte brisée 27 cm 350 g	10,000	UN
Filet de colin-lieu fumé façon haddock	2,400	KG
Margarine de cuisine	0,200	KG
Poireau frais	16,250	KG
Oignon émincé	2,500	KG
Emmental râpé 45 %	1,000	KG
Moutarde de Dijon	0,050	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	3,125	LT
Crème liquide 35 % UHT	3,125	LT
Oeuf entier liquide	1,700	LT
Noix de muscade moulue	0,010	KG
Fromage blanc battu 2 à 4 %	5,000	KG
Moutarde de Dijon	0,125	KG
Jus de citron concentré	0,125	LT
Cerfeuil frais botte	2,000	UN
Sel fin	0,050	KG
Poivre gris/noir moulu	0,005	KG

Progression

※ Préparation de la flamiche :

- Commencer par dessaler le poisson dans de l'eau pendant 30 mn minimum. Égoutter, émietter, réserver en enceinte réfrigérée (0/+3°C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les poireaux. Émincer, réserver.
- Plaquer dans des gastronomes pleins le poisson, cuire à four vapeur 10 mn. Réserver au chaud (+63°C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons jusqu'à coloration. Ajouter les poireaux, laissez compoter. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+63°C).
- Réaliser l'appareil à flan salé en mélangeant le lait, la crème, les œufs et la muscade. Assaisonner, réserver.
- Plaquer les fonds de tarte brisée sur plaque à pâtisserie. À l'aide d'un pinceau, badigeonner de moutarde, assaisonner. Ajouter la garniture « oignons-poireaux » et sur le dessus le poisson, verser l'appareil à flan salé, parsemer d'emmental râpé. Cuire à four modéré (180°C) 30 mn puis à four chaud (200°C) 5 à 10 mn pour finaliser la coloration. Réserver au chaud (+63°C) jusqu'au moment du service.

❖ Préparation de la sauce fromage blanc :

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire le cerfeuil. Ciseler, réserver.
- Dans le fromage blanc, ajouter la moutarde, le jus de citron et le cerfeuil. Mélanger l'ensemble et réserver en enceinte réfrigérée (0/+3°C).
- Portionner la flamiche chaude, dresser et accompagner de sauce au fromage blanc bien fraîche au départ.

Fiche recette réalisée par la Mairie d'Anzin (Nord)



Poids portion : 308 g

(Net à consommer dans l'assiette)



Estimation du coût/portion :

0,898 euro (Calculé avec la veille tarifaire S.A.R.A.)



Familles GEMRCN

selon les types de convives :

Types de convives	Critère(s) GEMRCN	Fréquence(s) associée(s)
Adolescents	Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson et/ou d'œuf, contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique des plats composés	3/20 maxi
	Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1	2/20 maxi
	Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes	10/20
Adultes, Personnes âgées en portage à domicile	Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson et/ou d'œuf, contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique des plats composés	4/20 maxi
	Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1	2/20 maxi
	Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes	10/20



© Vici-Aliments



Classifications :

- Famille alimentaire
Complément protidique
- Sous-famille alimentaire
Pâtisserie

Bilan nutritionnel pour la portion

Apports énergétiques

Kcalories : 472 kcal

Kjoules : 1975 KJ

Nutriments

Protéines : 20,3 g

Matières grasses : 29,2 g

dont acides gras saturés (AGS) : 13,54 g

Glucides : 30,4 g

dont sucres : 8,6 g

Micronutriments et vitamines

Fibres : 3,3 g

Sel : 1,940 g

Sodium : 776 mg

Vitamine C : 21 mg

Calcium : 275 mg

Fer : 1,8 mg

Autres

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 0,69

Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de « Flamiche aux poireaux et haddock », servie en tant que plat composé, peut convenir aux :

- ❖ Adolescents
- ❖ Adultes
- ❖ Personnes âgées en portage à domicile

NOS SUGGESTIONS

Il est possible de modifier les quantités de certains aliments afin que la flamiche aux poireaux et haddock ne soit plus comptabilisée dans les « préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson et/ou d'œuf, contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique des plats composés ».

En effet, la quantité de poisson peut être augmentée jusqu'à 5,3 kg (au lieu des 2,4 kg prévus à l'initial) et la quantité de poireaux peut être diminuée jusqu'à 11,7 kg. Vous obtiendrez ainsi une portion d'un poids équivalent, avec un peu moins de légumes (ces derniers restants toujours majoritaires par rapport aux féculents) et une proportion d'aliments protidiques égale au 70 % du grammage recommandé.

Astuce culinaire

Pour dessaler le poisson et le rendre plus moelleux, le faire tremper 1 heure dans du lait. Ce dernier peut être en partie récupéré pour réaliser l'appareil à flan salé.



Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

Cette recette est assez complète : les féculents sont amenés par la pâte brisée ; les légumes sont présents avec les poireaux et les oignons ; la part protidique est représentée notamment par le poisson et l'œuf ; le calcium est apporté par l'emmental, le lait et le fromage blanc de la sauce.

En examinant les quantités, on remarque que la part totale d'aliments protidiques est de 41 g. Pour éviter que ce plat ne soit limité à 3/20 pour les adolescents ou 4/20 pour les adultes, il aurait fallu retrouver au moins 70 g d'aliments protidiques.

On note également un taux de matières grasses important qui impacte directement le rapport Protéines/Lipides. Cela est dû au fond de tarte, à la margarine, à l'emmental et à la crème liquide mis en œuvre. Il est possible d'améliorer ce taux en remplaçant la crème à 35 % par une crème à 18 % et diminuer de moitié la quantité d'emmental. On obtiendrait alors un taux à 22,8 g de matières grasses (au lieu de 29,2 g) pour la portion, mais cela ne suffirait pas pour obtenir un P/L correct pour le GEMRCN. Ce plat sera donc, dans tous les cas, limité à 2/20 repas successifs maximum pour son rapport P/L ≤ 1 .

Enfin, comme cette flamiche aux poireaux et haddock est proposée en tant que plat composé, il est aussi nécessaire de vérifier la répartition féculents/légumes. Et contrairement à ce que l'on pourrait penser, les poireaux et oignons sont largement majoritaires par rapport à la pâte (130 g environ de légumes contre 35 g de féculents). Il faudra donc bien comptabiliser votre plat dans les légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange.



photos © Vici-Aldomenu



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	% des ANC (pour des hommes adultes de 20-40 ans, ayant une activité physique courante)
Kcalories	472 kcal	17,5 %
Kjoules	1975 kJ	17,5 %
Protéines	20,3 g	20 %
Matières grasses	29,2 g	26 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	13,54 g	37,6 %
Glucides	30,4 g	8,6 %
<i>dont sucres</i>	8,6 g	12,7 %
Fibres	3,3 g	11 %
Sodium	776 mg	24,7 %
Calcium	275 mg	30,6 %
Fer	1,8 mg	20 %
Vitamine C	21 mg	19,1 %

On remarque par exemple que 308 g de notre flamiche aux poireaux et haddock couvre plus de 30 % des apports nutritionnels recommandés en calcium ; cela correspond à presque 1/3 de la quantité de calcium qu'un homme adulte devrait consommer chaque jour.

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
- Connaissance des aliments – Bases alimentaires et nutritionnelles de la diététique, Émilie FREDOT, Éditions TEC et DOC, 2^e édition, 2009
- Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, Ambroise MARTIN, Éditions TEC et DOC, 3^e édition, 2001
- www.eufic.org
- 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)



Adressez votre recette à 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.

