

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.

Cette nouvelle rubrique vous propose 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

Gâteau noisette



Ingrédients

pour 100 adultes/personnes handicapées

	Quantité brute	Unité de gestion
Noisette poudre	1,600	KG
Eau (pour mémoire)	0,500	LT
Oeuf blanc liquide	2,400	LT
Farine ménagère T 55	0,480	KG
Fécule de pomme de terre	0,480	KG
Sucre semoule	0,640	KG
Levure chimique sachet 11 g	3,000	UT
Sucre glace	1,600	KG

Progression

- ❖ Tamiser ensemble la poudre de noisette, la farine ménagère, la féculé de pomme de terre, la levure chimique et le sucre glace. Ajouter 0,5 kg de blanc d'œuf liquide et 0,5 l d'eau, mélanger à la spatule jusqu'à obtention d'une pâte.
- ❖ Monter le reste des blancs en neige, les serrer avec le sucre semoule. Incorporer délicatement les blancs en neige dans la pâte. Dresser dans le moule chemisé, saupoudrer de sucre glace à l'entrée du four et cuire à 170°C pendant environ 40 minutes.

Fiche recette réalisée par l'APEI Arbois et Région Restauration (Arbois, Jura)



Poids portion : 72 g

(net à consommer dans l'assiette)



Estimation du coût/portion :

0,388 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)
Adolescents, Adultes, Personnes âgées en portage à domicile	Desserts ou produits laitiers contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15 % de lipides	4/20 maxi
Personnes âgées en institution	/	/



© Vici-Aliments

Bilan nutritionnel pour la portion

Apports énergétiques

Kcalories : 238 kcal

Kjoules : 996 KJ

Nutriments

Protéines : 5,9 g

Matières grasses : 10,2 g

dont acides gras saturés (AGS) : 0,85 g

Glucides : 30,7 g

dont sucres : 23,2 g

Micronutriments et vitamines

Fibres : 1,6 g

Sel : 103 mg

Sodium : 41 mg

Vitamine C : 0 mg

Calcium : 27 mg

Fer : 0,7 mg

Autres

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 0,58

Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion du dessert « Gâteau noisette » peut convenir aux :

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



NOS SUGGESTIONS

❶ Pour réduire la teneur en glucides simples, vous pouvez diminuer légèrement la quantité de sucre glace (à 1,2 kg au lieu de 1,6 kg), cela abaissera votre taux à 19,3 g. Vous obtiendrez alors un gâteau légèrement moins sucré en goût et en fréquence libre pour le GEMRCN !

❷ Le grammage de la portion observée convient très bien pour des adolescents, adultes, et personnes âgées, sans handicap. Cependant, selon le type de handicap, les besoins de la personne peuvent être légèrement supérieurs à la normale (c'est pourquoi, il a été pris en comparaison pour les ANC des adultes actifs). Vous pouvez donc pour ces personnes, augmenter toutes les quantités de 15 % pour obtenir une portion plus importante ! Faites juste attention à la quantité de poudre de noisette : ne pas dépasser les 1,9 kg pour 100 personnes afin d'éviter que le gâteau ne soit trop gras. Par contre, côté sucre, il dépassera inévitablement les 20 g par portion.

Pour information, l'arrêté (qui doit accompagner le décret sur la restauration en milieu médico-social et préciser notamment les règles de fréquences) n'étant pas encore paru, il est impossible de savoir si les sucres seront encore limités pour ces personnes.

Crédits photo (sauf © Vici-Aidomenu) :
Dionisvera - Fotolia.com / He2 - Fotolia.com /
SkySly - Fotolia.com



Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

Ce gâteau noisette, réalisé sans corps gras (beurre, margarine ou huile), contient malgré tout 10,2 g de matières grasses⁽¹⁾ dans une portion de 72 g, ce qui équivaut à 14,1 %. Ces lipides proviennent en réalité de la noisette, un fruit oléagineux également riche en acides gras mono-insaturés (AGMI) et en acide linoléique (oméga 6) indispensables à la santé.

Pour le GEMRCN, on reste en dessous du seuil des 15 %. Donc aucune fréquence restrictive ne sera associée à ce gâteau pour son côté lipidique.

Une autre notion importante reste à contrôler pour les adolescents, les adultes et les personnes en portage à domicile. Il s'agit de la teneur en sucres⁽²⁾ totaux. On constate qu'elle est supérieure à 20 g pour la portion. À cause de cela, le GEMRCN limitera donc ce dessert à 4/20 repas successifs maximum, uniquement pour les convives cités ci-dessus.

⁽¹⁾ Le terme « Lipides » anciennement visible sur les différents étiquetages nutritionnels, est désormais remplacé par le terme « Matières grasses » selon le dernier règlement INCO en vigueur.

⁽²⁾ Le terme « Glucides simples » anciennement visible sur les différents étiquetages nutritionnels, est désormais remplacé par le terme « Sucres » selon le dernier règlement INCO en vigueur.





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.

	Bilan nutritionnel par portion	% des ANC (pour des adultes actifs)
Kcalories	238 kcal	7,7 %
Kjoules	996 KJ	7,7 %
Protéines	5,9 g	7,5 %
Matières grasses	10,2 g	7,9 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	0,85 g	2,1 %
Glucides	30,7 g	7,6 %
<i>dont sucres</i>	23,2 g	30,1 %
Fibres	1,6 g	5,3 %
Sodium	41 mg	1,3 %
Calcium	27 mg	3 %
Fer	0,7 mg	7,8 %
Vitamine C	0 mg	0 %

On remarque par exemple que 72 g de notre gâteau noisette couvre plus de 30 % des apports nutritionnels conseillés en sucres. Cela correspond à presque 1/3 de la quantité qu'un adulte actif devrait consommer chaque jour.



SOURCES

- Recommandation relative à la nutrition n° J53-07 du GEMRCN, version 1.3, Août 2013
- Décret n° 2012-144 du 30 janvier 2012 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre des services de restauration des établissements sociaux et médico-sociaux
- Loi n°2005-102 du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées
- *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
- Avis de l'AFSSA relatif à l'actualisation des apports nutritionnels conseillés pour les acides gras, 1^{er} mars 2010, saisine n° 2006-SA-0359
- Programme national Nutrition Santé 2011-2015
- Table de composition des aliments CIQUAL 2013
- Table de composition Souci Fachmann & Kraut, 7^e édition, 2008
- Règlement européen n° 1169/2011 du 25 octobre 2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires (dit INCO)
- 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.

