

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

Poire et kiwi au chocolat blanc



© Vici-Aidomenu

Ingrédients pour 100 personnes

	Quantité brute	Unité de gestion
Poire Conférence	4,000	KG
Kiwi	100,000	UN
Citron jaune	0,300	KG
Sucre semoule	0,500	KG
Copeaux de chocolat blanc	0,500	KG

Progression

- ❖ Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Presser le jus des citrons, réserver.
- ❖ Éplucher, évider et découper en bâtonnets les poires, citronner. Peler et détailler en morceaux les kiwis. Mélanger délicatement tous les fruits, saupoudrer de sucre. Dresser en ramequins, réserver en enceinte réfrigérée (0/+3°C) jusqu'au moment du service.
- ❖ Parsemer de copeaux de chocolat blanc au départ.



Poids portion : 110 g

(Net à consommer dans l'assiette)



Estimation du coût/portion :

0,222 euro

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



Classifications :

- Famille alimentaire
Fruit cru
- Sous-famille alimentaire
Salade cocktail



Familles GEMRCN selon les types de convives :

Types de convives	Critère(s) GEMRCN	Fréquence(s) associée(s)
Enfants en maternelle	/	Fréquence libre
Enfants en classe élémentaire	/	Fréquence libre
Adolescents	/	Fréquence libre
Adultes	/	Fréquence libre
Personnes âgées en institution ou structure de soins	Desserts de fruits crus contenant au moins 80 g de fruit cru	12/28 mini* (pour les déjeuners)
	Desserts de fruits crus contenant au moins 80 g de fruit cru	8/28 mini* (pour les dîners)
Personnes en portage à domicile	Desserts de fruits crus contenant au moins 80 g de fruit cru	8/20 mini ou 10/24 mini

*Pour cette population, le contrôle des fréquences peut s'effectuer en cumulant déjeuner et dîner, soit sur la base de 28 déjeuners et 28 dîners.



© Vici-Aldomenu

Bilan nutritionnel pour la portion

Apports énergétiques

Kcalories : 100 kcal

Kjoules : 418 KJ

Nutriments

Protéines : 1,2 g

Matières grasses : 2,1 g

dont acides gras saturés (AGS) : 1 g

Glucides : 17,6 g

dont sucres : 17,3 g

Micronutriments et vitamines

Fibres : 2,6 g

Sel : 0,014 g

Sodium : 6 mg

Vitamine C : 59 mg

Calcium : 33 mg

Fer : 0,2 mg

Autres

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

Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion du dessert « Poire et kiwi au chocolat blanc » peut convenir aux :

- Enfants en maternelle
- Enfants en élémentaire
- Adolescents
- Adultes
- Personnes âgées en institution
- Personnes en portage à domicile

NOS SUGGESTIONS

❶ Pour réduire les coûts de la recette, il est préférable de la réaliser lorsque les fruits à mettre en œuvre sont de pleine saison. Dans notre cas, la période de meilleur rapport qualité/prix pour le kiwi se situe entre octobre et décembre, et celle de la poire Conférence (une variété de poire d'automne-hiver) entre mi-septembre et novembre.

Vous pouvez tout de même servir ce dessert en ce moment car les fruits restent encore présents sur le marché français.

❷ Si vous destinez ce dessert à des adolescents ou des adultes, sachez qu'il est possible de proposer un grammage plus important (pouvant aller jusqu'à 150 g selon le GEMRCN). Pour cela, il vous suffit d'augmenter d'1/3 toutes les quantités d'ingrédients.

Cette nouvelle portion permettra à vos convives adultes et adolescents de faire le plein de vitamine C (environ 79 mg, grâce au kiwi notamment), ce qui couvrira presque la totalité de leur besoin nutritionnel minimum.



Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

118 g brut de poire et kiwi donnent après épluchage, environ 98 g de fruits nets à consommer dans l'assiette. Comme ce grammage est en adéquation avec ceux indiqués par le GEMRCN, on pourrait penser que ce dessert est à considérer comme un fruit cru. Et pourtant, selon la catégorie de convives, ce n'est pas toujours le cas. Pour les enfants scolarisés, les adolescents et les adultes, on ne doit comptabiliser que les « desserts de fruits crus, 100 % fruits crus, sans sucre ajouté ». Or, nous retrouvons du sucre et du chocolat blanc dans la recette. L'adjonction de ces ingrédients sucrés, même en petite quantité, a donc fait perdre à notre salade de fruits cette distinction dans le tableau de fréquence.

Pour les seniors et les personnes en portage à domicile, le rajout d'autres ingrédients n'est pas pris en compte car il peut faciliter la consommation du dessert. Par contre, la proportion des fruits crus doit tout de même être de 80 g minimum par portion ; ce qui est le cas ici. Ainsi, pour ces deux catégories de convives uniquement, notre dessert aura donc une fréquence de 8/20, 10/24 ou 12/28 déjeuners successifs minimum et/ou 8/28 dîners successifs minimum.

Enfin, comme nos fruits sont agrémentés d'autres ingrédients, il ne faut pas oublier de vérifier les teneurs en matières grasses et sucres simples dans la portion totale. En effet, ce sont les autres éléments sur lesquels le GEMRCN reste attentif pour les maternelles, élémentaires, adolescents et adultes.

Heureusement, ces teneurs sont largement inférieures aux seuils fixés (15 % de lipides et 20 g de glucides simples totaux par portion). Notre salade de fruits ne sera au final ni limitée, ni encouragée.



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.





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.



© Vrc-Aidomenu

	Bilan nutritionnel par portion	% des ANC (pour des personnes âgées de plus de 75 ans)
Kcalories	100 kcal	5,9 %
Kjoules	418 kJ	5,9 %
Protéines	1,2 g	1,9 %
Matières grasses	2,1 g	3 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	1 g	4,4 %
Glucides	17,6 g	7,9 %
<i>dont sucres</i>	17,3 g	40,7 %
Fibres	2,6 g	10,4 %
Sodium	6 mg	0,4 %
Calcium	33 mg	2,8 %
Fer	0,2 mg	2 %
Vitamine C	59 mg	49,2 %

On remarque par exemple que 110 g de notre dessert « Poire et kiwi au chocolat blanc » couvre plus de 49 % des apports nutritionnels journaliers recommandés en vitamine C. Cela correspond à presque la moitié de la quantité qu'une personne âgée de plus de 75 ans et d'un poids moyen de 65 kg, devrait consommer chaque jour.

SOURCES

- Recommandation relative à la nutrition n° J53-07 du GEMRCN, version 2.0, Juillet 2015
- 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
- Recommandations nutritionnelles pour le milieu scolaire, fiche version 1.0, Juillet 2015
- Recommandations nutritionnelles pour les personnes âgées, fiche version 1.0, Juillet 2015
- Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, Ambroise MARTIN, Éditions TEC et DOC, 3^e édition, 2001
- Rédaction des menus en collectivités, René AUGIER, Les éditions Max Brézol, 3^e édition, 1986
- Guide des fruits et légumes en Restauration Hors Domicile, CTIFL - INTERFEL, Mars 2011
- www.lesfruitsetlegumesfrais.com
- www.aprifel.com
- www.jardiner-malin.fr
- www.anses.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)