

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

Riz du Sud

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité brute	Unité de gestion
Riz long étuvé Indica type US	4,000	KG
Margarine de cuisine	0,200	KG
Oignons émincés	1,000	KG
Poivrons lanières en mélange	1,200	KG
Eau (pour mémoire)	7,200	LT
Bouillon de volaille déshydraté	0,100	KG
Sauce tomate à la provençale déshydratée	0,100	KG
Raisins secs	0,500	KG
Sel fin	0,060	KG
Poivre gris/noir moulu	0,010	KG

Progression

- ❖ Faire tremper les raisins secs dans de l'eau tiède. Réserver.
- ❖ Diluer le bouillon de volaille et la sauce tomate provençale dans la quantité d'eau froide nécessaire. Réserver.
- ❖ Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et les poivrons, retirer du feu, ajouter le riz et nacrer. Réserver.
- ❖ Sur le four, sélectionner la catégorie garniture, le mode riz créole et le temps (court : 25 minutes). Laisser préchauffer le four.
- ❖ Plaquer le riz en bac GN bas à raison d'1 kg par plaque, mouiller du bouillon de volaille tomate (1,8 volume de bouillon pour un volume de riz).
- ❖ Enfourner au signal sonore en plaçant la sonde au milieu d'une plaque.
- ❖ En fin de cuisson, vérifier l'assaisonnement, égrener le riz, incorporer les raisins préalablement égouttés et dresser. Réserver au chaud jusqu'au moment du service.

Fiche recette réalisée par l'Ehpad Les Pierres Étoilées (Sennecey-le-Grand, Saône-et-Loire)

**Poids portion : 156 g**

(Net à consommer dans l'assiette)

**Estimation du coût/portion :**

0,085 euro

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

**Classifications :**

- Famille alimentaire
Féculent d'accompagnement
- Sous-famille alimentaire
Riz



La recette Riz du Sud, prévue initialement par l'établissement pour 100 personnes âgées et servie en tant que garniture ou accompagnement, conviendrait mieux en réalité aux enfants en classe élémentaire, au vu des quantités indiquées.



© Vici-Alimentu

Bilan nutritionnel pour la portion

Apports énergétiques

Kcalories : 181 kcal

Kjoules : 757 KJ

Nutriments

Protéines : 3,4 g

Matières grasses : 2,1 g

dont acides gras saturés (AGS) : 0,49 g

Glucides : 36,6 g

dont sucres : 4,5 g

Micronutriments et vitamines

Fibres : 1,2 g

Sel : 1,065 g

Sodium : 426 mg

Vitamine C : 15 mg

Calcium : 12 mg

Fer : 0,6 mg

Autres

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 1,60

**Familles GEMRCN****selon les types de convives :**

Types de convives	Critère(s) GEMRCN	Fréquence(s) associée(s)
Enfants en classe élémentaire	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	10/20



NOS SUGGESTIONS

Pour rappel, le grammage recommandé d'une portion de féculents cuits (type riz-pâtes-pommes de terre) pour les personnes âgées, présentée en tant que garniture pour le déjeuner ou le dîner, est de 200 g net à consommer (plus ou moins 10 %).

Ainsi, si vous souhaitez respecter ces recommandations du GEMRCN, il vous suffit de mettre en œuvre 6,1 kg de riz sec (au lieu de 4 kg). Vous obtiendrez alors une portion finale dans l'assiette de 218 g.

D'un point de vue nutritionnel, la différence notable s'observe sur la teneur en glucides. Cette dernière passe à 55,8 g, soit à 1 fois et demie de plus qu'avant. Ces glucides sont principalement complexes (amidon). Ils permettent de fournir de l'énergie sur le long terme et de tenir jusqu'aux prochains repas.



Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

Dans cette recette, on retrouve une céréale (le riz) en grande quantité, mais aussi quelques légumes (les oignons et les poivrons). Il faut savoir que le riz a un coefficient de prise de poids de 2,95. Ainsi, la mise en œuvre de 40 g sec donne, après cuisson, environ 120 g cuit. Au final, comme le riz représente ici plus de 75 % de la portion nette à consommer dans l'assiette, cette recette fait donc bien partie des légumes secs, féculents ou céréales - fréquence de 10/20 pour toutes les catégories de population (à partir de 18 mois) et fréquence de 7/20 minimum pour le dîner des personnes âgées.

Concernant le poids de la portion, 156 g de riz du Sud correspond plus au grammage d'une garniture « féculent » pour les enfants en école élémentaire, en tenant compte de la marge tolérée des - 10 %. Si l'on veut respecter les recommandations du GEMRCN pour les catégories d'âge supérieur, il est judicieux de prévoir des portions de 200 g minimum, voir jusqu'à 250 g pour les adultes et les adolescents.



© Vira-Aidementu



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 personnes âgées de plus de 75 ans)
Kcalories	181 kcal	10,6 %
Kjoules	757 kJ	10,6 %
Protéines	3,4 g	5,2 %
Matières grasses	2,1 g	3 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	0,49 g	2,1 %
Glucides	36,6 g	16,4 %
<i>dont sucres</i>	4,5 g	10,7 %
Fibres	1,2 g	4,8 %
Sodium	426 mg	27,3 %
Calcium	12 mg	1 %
Fer	0,6 mg	6 %
Vitamine C	15 mg	12,5 %

On remarque par exemple que 156 g de notre riz du Sud couvre environ 16 % des apports nutritionnels recommandés en glucides. Cela correspond à 1/6^e de la quantité de glucides 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 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.

