

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

Salade picarde

Ingrédients pour 100 maternelles/élémentaires

	Quantité brute	Unité de gestion
Endive	2,540	KG
Pomme Royal Gala (calibre 75/80)	1,140	KG
Mâche	0,450	KG
Betteraves rouges en lanières bt 5/1	2,500	KG
Échalote	0,100	KG
Huile de tournesol	0,400	LT
Vinaigre de vin de framboise	0,100	LT
Moutarde de Dijon	0,020	KG
Poivre gris/noir moulu	0,005	KG
Sel fin	0,015	KG
Jus de citron concentré	0,130	LT

Progression

❖ Trier, épucher, laver, désinfecter puis rincer à l'eau claire les endives et les pommes. Trier, laver puis rincer à l'eau claire la mâche. Emincer les endives, détailler les pommes en cubes et citronner le tout. Réserver le tout entre (0/+ 3 °C).

❖ Mélanger et assaisonner les endives avec les cubes de pommes, assaisonner les lanières de betteraves en y intégrant les échalotes. Dresser le mélange sur le lit de mâche, réserver en enceinte réfrigérée entre (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Fiche recette réalisée par l'équipe du restaurant scolaire Saint-Nicolas (Montmorillon, Vienne)



Poids portion : 70 g

(Net à consommer dans l'assiette)



Estimation du coût/portion :

0,138 euro

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



Classifications :

- Famille alimentaire
Légume cru d'entrée
- Sous-famille alimentaire
Salade composée



Familles GEMRCN

selon les types de convives :

Types de convives	Critère(s) GEMRCN	Fréquence(s) associée(s)
Enfants en maternelle	Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits	10/20 mini
Enfants en classe élémentaire	Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits	10/20 mini



© Restaurant scolaire St. Nicolas

Bilan nutritionnel pour la portion

Apports énergétiques

Kcalories : 59 kcal

Kjoules : 247 KJ

Nutriments

Protéines : 1 g

Matières grasses : 4,1 g

dont acides gras saturés (AGS) : 0,6 g

Glucides : 3,8 g

dont sucres : 3,4 g

Micronutriments et vitamines

Fibres : 1,1 g

Sel : 0,196 g

Sodium : 78 mg

Vitamine C : 3,4 mg

Calcium : 15 mg

Fer : 0,3 mg

Autres

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 0,23



© Restaurant scolaire St. Nicolas

Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de « Salade picarde » servie en entrée, peut convenir à des enfants en classe élémentaire.

NOS SUGGESTIONS

❶ La recette que vous proposez semble être pour les enfants en maternelle et pour ceux en classe élémentaire. Hors, on a vu précédemment que selon les quantités indiquées, on arrive à une portion finale nette à consommer dans l'assiette de 70 g, ce qui correspond à un grammage GEMRCN pour les enfants en classe élémentaire uniquement.

Pour adapter cette recette aux enfants en maternelle, il serait judicieux de diminuer toutes les quantités d'1/3. Vous obtiendrez alors une portion de 46 g (dont 41 g pour les légumes et fruits) tout à fait conforme aux préconisations.

❷ Si vous souhaitez augmenter votre pourcentage de crudités, vous pouvez remplacer la betterave rouge en lanières appertisée par de la betterave crue à râper. Attention cependant, c'est un produit un peu plus croquant et au goût de terroir plus prononcé. Soyez également vigilant sur l'étape de désinfection des fruits et légumes.



Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

Cette recette met en œuvre plusieurs types de crudités :

- des légumes comme les endives, la mâche et les échalotes
- un fruit comme la pomme Gala (qui peut aussi être remplacé par la pomme Elstar selon les cuisiniers du restaurant scolaire de Montmorillon). En tenant compte de la perte de poids due à l'épluchage, ces crudités représentent encore plus de 54 % de la portion. C'est pourquoi, le GEMRCN intègre cette recette dans la catégorie des « crudités de légumes ou de fruits », ayant pour fréquence 10/20 repas successifs au minimum pour les enfants scolarisés, les adolescents et les adultes.

Attention cependant aux betteraves rouges en lanières appertisées : il faut les considérer comme des légumes cuits ! En effet, afin de les préserver et d'allonger leur durée de conservation (DDM* pouvant aller jusqu'à 3 ans), les légumes appertisés subissent un traitement thermique qui détruit les micro-organismes pathogènes.

*DDM : Date de Durabilité Minimale (remplaçant l'ancienne notion de DLUO)



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.



	Bilan nutritionnel par portion	% des ANC (pour des enfants de 6-9 ans, ayant une activité physique courante)
Kcalories	59 kcal	3,1 %
Kjoules	247 kJ	3,1 %
Protéines	1 g	1,4 %
Matières grasses	4,1 g	5,1 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	0,6 g	2,4 %
Glucides	3,8 g	1,5 %
<i>dont sucres</i>	3,4 g	7,1 %
Fibres	1,1 g	8,5 %
Sodium	78 mg	1,2 %
Calcium	15 mg	1,7 %
Fer	0,3 mg	3,8 %
Vitamine C	3,4 mg	3,8 %

On remarque par exemple que 70 g de notre « salade picarde » couvre environ 8,5 % des apports nutritionnels journaliers recommandés en fibres pour un enfant en classe élémentaire.



SOURCES

- Recommandation relative à la nutrition n° J53-07 du GEMRCN, version 2.0, Juillet 2015
- Recommandations nutritionnelles pour les personnes âgées, fiche version 1.0, 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
- *Connaissance des aliments, bases alimentaires et nutritionnelles de la diététique*, Émilie FREDOT, Édition 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)