

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

Saumonette dieppoise

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité brute	Unité de gestion
Saumonette tranchée sg	15,000	KG
Beurre doux	0,200	KG
Échalotte coupée sg	1,500	KG
Vin de table blanc 11°	2,000	LT
Eau (pour mémoire)	3,000	LT
Crème de liaison et cuisson 18% UHT brique	4,000	LT
Fumet de crustacés bt	0,400	KG
Beurre doux	0,120	KG
Farine ménagère T 55	0,120	KG
Moule décoquillée cuite 300/600 sg	1,000	KG
Crevette décortiquée cuite sg 300/500 pc/lb	1,000	KG
Sel fin	0,100	KG
Poivre gris/noir moulu	0,010	KG

Progression

❖ Cuire la saumonette au beurre à feu doux. Ajouter les échalotes, faire suer. Déglacer au vin blanc, laisser réduire de moitié. Mouiller de la quantité d'eau bouillante nécessaire, ajouter la crème et le fumet de crustacés. Lier au roux blanc maison, cuire 10 minutes.

❖ Ajouter les moules et les crevettes. Rectifier l'assaisonnement. Cuire 10 minutes environ.

❖ Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Poids portion avec sauce : 180 g

(net à consommer dans l'assiette)

Fiche recette réalisée par la Résidence Roche Defrance (Tournon-sur-Rhône, Ardèche)

**Estimation du coût/portion :**

1,096 euro

**Classifications :**

- Famille alimentaire
Poisson
- Sous-famille alimentaire
Poisson braisé

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

Types de convives	Critère(s) GEMRCN	Fréquence(s) associée(s)
Adolescents, Adultes, Personnes âgées en portage à domicile	Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson et ayant un P/L \geq 2	4/20 mini.
Personnes âgées en institution (déjeuner)		

**Commentaires/Diagnostic GEMRCN :**

Cette recette met en œuvre un poisson gras (c'est-à-dire apportant plus de 2% de lipides). En effet, selon la fiche technique du fournisseur, cette saumonette contient 5,1% de lipides pour être exact. Attention cependant, il est toujours nécessaire de vérifier ces informations car le taux de matières grasses peut varier d'une espèce à l'autre.

Ce type de poisson étant aussi source d'oméga 3 et de vitamine D, le GEMRCN a donc fait une exception et le classe également dans les plats protidiques de poisson même si leur P/L peut quelquefois être inférieur à 2.

Enfin, sachez que 150 g brut de saumonette donne après cuisson 110 g net à consommer. Cela correspond (avec les 10 % en moins autorisés) aux grammages indiqués par le GEMRCN pour les adolescents, les adultes, le portage à domicile et les personnes âgées en institution, (repas du déjeuner uniquement).

**Bilan nutritionnel**

pour la portion

Apports énergétiques

Kcalories : 348 kcal

Kjoules : 1456 KJ

Nutriments

Protéines : 36 g

Matières grasses : 18 g

dont acides gras saturés (AGS) : 8,7 g

Glucides : 7,3 g

*dont sucres : 3 g***Micronutriments et vitamines**

Fibres : 0,4 g

Sel : 2,1 g

Sodium : 839 mg

Vitamine C : 0,4 mg

Calcium : 92 mg

Fer : 1,6 mg

Autres

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 2

Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de Saumonette dieppoise, servie en tant que plat principal, peut convenir aux :

- ❖ Adolescents
- ❖ Adultes
- ❖ Personnes âgées en portage à domicile
- ❖ Personnes âgées en institution (au déjeuner uniquement)

NOS SUGGESTIONS

- 1 Pour maîtriser plus facilement vos grammages, choisissez une saumonette à portionner vous-même. Et si vous augmentez la quantité brute à 16 kg (au lieu de 15 kg), vous atteindrez alors le juste grammage recommandé en poisson avec os pour le déjeuner des personnes âgées (120 g net à consommer après cuisson).
- 2 Avec les poissons gras, il convient de ne pas ajouter trop d'ingrédients riches en lipides au risque de faire encore baisser le P/L. Une diminution de moitié de la quantité de crème induira un meilleur P/L (2,46 au lieu de 2), tout en laissant 50 g de sauce dans l'assiette pour agrémenter le poisson.

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
- Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, Ambroise MARTIN, Éditions TEC et DOC, 3^e édition, 2001
- Étude SOLINUT, Bilan sur la situation alimentaire et nutritionnelle des personnes âgées vivant seules à domicile, Ferry M., Misichis C., Sidobre B., 2001
- www.eufic.org
- www.efsa.europa.eu/fr
- www.anses.fr
- Table de composition des aliments CIQUAL 2013
- www.nutraqua.com
- Base de données Aidomenu®
- Veille tarifaire S.A.R.A.® (Service aux Acheteurs de la Restauration Autogérée)



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 personnes âgées de plus de 75 ans)
Kcalories	348 kcal	20,5%
Kjoules	1456 KJ	20,5%
Protéines	36 g	55,4%
Matières grasses	18 g	25,7%
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	8,7 g	38,5%
Glucides	7,3 g	3,3%
<i>dont sucres</i>	3 g	2,7%
Fibres	0,4 g	1,6%
Sodium	839 mg	53,8%
Calcium	92 mg	7,7%
Fer	1,6 mg	16%
Vitamine C	0,4 mg	0,3%

On remarque par exemple que 180 g de notre saumonette dieppoise couvre environ 55 % des apports nutritionnels conseillés en protéines, cela correspond à plus de la moitié de la quantité de protéines qu'une personne âgée de plus de 75 ans, d'un poids moyen de 65 kg, devrait consommer chaque jour.



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.

