

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

Steak haché au fromage

Ingrédients pour 100 convives

	Quantité brute	Unité de gestion
Steak haché 15 % MG 120 g	12,000	KG
Huile de tournesol	0,150	LT
Pain 400 g	3,000	UN
Tomate	1,500	KG
Emmental râpé	0,750	KG
Sel fin	0,005	KG
Poivre gris/noir moulu	0,040	KG
Salade laitue	3,000	UN

Progression

- ❖ Trier, laver, désinfecter puis rincer à l'eau claire la salade et les tomates. Essorer la salade, trancher les tomates et réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- ❖ Trancher le pain, plaquer sur papier de cuisson et griller, réserver.
- ❖ Sauter les steaks dans la matière grasse sur les deux faces, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- ❖ Dresser les steaks sur les tranches de pain grillé, disposer une rondelle de tomate sur les steaks, ajouter l'emmental râpé. Gratiner au four (160/180 °C) pendant 7 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- ❖ Dresser sur assiette avec une feuille de salade au départ.

Fiche recette réalisée par la SIC cuisine centrale de Pellegrue (Gironde)

**Poids portion : 136 g**

(Net à consommer dans l'assiette)

**Estimation du coût/portion :**

0,623 euro

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

**Classifications :**

- Famille alimentaire

Bœuf

- Sous-famille alimentaire

Bœuf haché

**Familles GEMRCN**

selon les types de convives :

Types de convives	Critère(s) GEMRCN	Fréquence(s) associée(s)
Adolescents	/	Fréquence libre
Adultes	/	Fréquence libre
Personnes âgées	/	Fréquence libre



© SIC cuisine centrale de Pellegrue

Bilan nutritionnel

pour la portion

Apports énergétiques

Kcalories : 321 kcal

Kjoules : 1343 KJ

Nutriments

Protéines : 25,6 g

Matières grasses : 20,1 g

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

Glucides : 6,7 g

dont sucres : 0,6 g

Micronutriments et vitamines

Fibres : 0,7 g

Sel : 0,921 g

Sodium : 368 mg

Vitamine C : 3 mg

Calcium : 99 mg

Fer : 3,5 mg

Autres

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 1,27

Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de « Steak haché au fromage » servie en tant que plat principal, peut convenir aux :

- Adolescents
- Adultes
- Personnes âgées

(pour le déjeuner uniquement)



© guy - Fotolia.com

NOS SUGGESTIONS

❶ La recette proposée est pour plusieurs catégories de convives. On a vu précédemment que les quantités indiquées convenaient pour des adultes ou le déjeuner des personnes âgées. Mais pensez bien à adapter la taille de vos portions pour les autres types de convives que vous devez servir. **Voici un tableau récapitulatif pour vous aider →**

Par exemple, si vous servez des enfants en maternelle, vous pouvez choisir de mettre en œuvre des steaks hachés soit de 65 g ou de 75 g ou de 120 g à diviser par 2, pour avoir après cuisson, des portions nettes à consommer dans l'assiette conformes aux préconisations du GEMRCN.

❷ Votre recette est facilement adaptable. Pour des menus à thème « Labels et Signes de Qualité » par exemple, vous pouvez proposer des steaks hachés VBF (Viande Bovine Française) Charolais, Salers, Limousin,... ou convertir tous les ingrédients en bio.

Si vous voulez jouer sur la présentation, vous pouvez choisir des steaks hachés façon bouchère (aspect plus traditionnel), ou des steaks hachés déjà cuits avec marquages qui ne nécessitent qu'une remise en température.

❸ Pour les personnes âgées, le GEMRCN recommande d'augmenter les apports en calcium en privilégiant

Grammage net à consommer (à +/- 10 %), recommandé par le GEMRCN, pour le steak haché de bœuf		En pratique, il faut mettre en œuvre (quantité brute) :
20 g	pour les 8-9 mois à 18 mois	¼ steak haché de 100 g ou ½ steak haché de 45 g
30 g	pour les 18 mois à 3 ans	½ steak haché de 80 g ou ¼ steak haché de 150 g
50 g	pour les enfants en maternelle	1 steak haché de 65 g ou 1 steak haché de 70 g ou ½ steak haché de 120 g
70 g	<ul style="list-style-type: none"> • pour les enfants en primaire • pour le dîner des personnes âgées 	½ steak haché de 170 g ou ½ steak haché de 180 g ou 1 steak haché de 100 g
100 g	<ul style="list-style-type: none"> • pour les adolescents • pour les adultes • pour le déjeuner des personnes âgées 	1 steak haché de 120 g ou 1 steak haché de 125 g

les produits laitiers riches en calcium et les plats gratinés, tout cela afin de ralentir la fragilisation osseuse. Pour répondre à cet objectif nutritionnel, il est possible dans votre recette de doubler la quantité d'emmental râpé mis en œuvre (1,5 kg au lieu de 0,75 kg), ce qui fera grimper la teneur en calcium à 177 mg au lieu de 99 mg.



Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

La recette met en avant un aliment très apprécié des convives (tous âges confondus) : le steak haché. Il faut savoir que ce dernier a une perte à la cuisson de 22 %, ce qui donne environ 94 g de viande nette à consommer pour une quantité brute mise en œuvre de 120 g. Cela est tout à fait conforme aux grammages du GEMRCN qui préconise une portion dans l'assiette de 100 g (+/- 10 %) pour les adolescents, les adultes ou le déjeuner des personnes âgées.

Par contre, pour les autres catégories de population où les portions à consommer sont plus petites, il faudra alors penser à adapter la quantité initiale.

Côté fréquence, ce plat n'est affecté à aucun critère du tableau GEMRCN. En effet, ce n'est pas un produit frit ou à frire, ni un poisson, ni une viande non hachée, ni une préparation reconstituée à base de viande, de poisson ou d'œuf. De plus, son rapport P/L (Protéines/Lipides) est supérieur à 1.

Notre recette « Steak haché au fromage » est donc en fréquence libre. Elle participe à l'équilibre et à la variété des menus.

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.



Profitez gratuitement des avantages de la version numérique de *Le Cuisinier*



Pour ne plus rien rater
de l'actualité,
découvrez un écosystème
d'outils web performants
et complets conçus pour
aller vite à l'essentiel.

Les bonnes raisons d'utiliser la
version numérique gratuite incluse
dans votre abonnement :

- La newsletter hebdomadaire
- Les actualités en temps réel
- Les versions tablettes et smartphones en responsive design
- Les archives des magazines feuilletables interactifs

www.lecuisinier.fr

Précurseur de l'information professionnelle
sur le web depuis 1999