

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

Pommes de terre primeur et crème de cive

Ingrédients pour 100 primaires (6-9 ans)

	Quantités brutes	Unité de gestion
Pommes de terre primeur Délicatess	18,000	KG
Beurre demi-sel	0,350	KG
Huile d'olive vierge extra	0,350	LT
Crème fraîche épaisse 30 % MG	1,800	LT
Câpres capucines	0,180	KG
Cive ou ciboule	0,800	KG
Persil frais	0,130	KG

Progression

❖ Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les cives et le persil. Egoutter, émincer les cives, hacher le persil, réserver.

❖ Trier, laver et frotter, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes de terre primeur, couper en deux. Faire dorer dans le mélange de matières grasses frémissantes 40 minutes environ, en prenant soin de les retourner régulièrement. Assaisonner. Débarrasser dans des gastronomes pleins, napper de crème fraîche épaisse, parsemer de câpres préalablement hachées, de cives et de persil. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

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.





© Vici-Aidomenu



Poids portion : 211 g

(Net à consommer dans l'assiette)



Estimation du coût/portion :

0,345 euro

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



Classifications :

- Famille alimentaire
Féculent d'accompagnement
- Sous-famille alimentaire :
Pommes de terre



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

Bilan nutritionnel pour la portion

Apports énergétiques

Kcalories : 247 kcal

Kjoules : 1034 KJ

Nutriments

Protéines : 4 g

Matières grasses : 12,3 g

dont acides gras saturés (AGS) : 6,1 g

Glucides : 28,7 g

dont sucres : 1 g

Micronutriments et vitamines

Fibres : 2,6 g

Sel : 0,317 g

Sodium : 119 mg

Vitamine C : 22 mg

Calcium : 41 mg

Fer : 1,2 mg

Autres

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 0,81



© Vici-Aidomenu

Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de « **Pommes de terre primeur et crème de cive** », servie en tant qu'**accompagnement** d'un plat protidique, peut convenir aux :

- Enfants en classe élémentaire

Tableau récapitulatif des caractéristiques selon la variété de pomme de terre (Liste non exhaustive)

Variété	Type de chair/ goût/peau	Tenue en cuisson
Amandine	Chair jaune pâle et ferme, texture moelleuse, peau jaune	A l'eau, vapeur, rissolée, mijotée
Annabelle	Chair jaune foncé et ferme, peau jaune	Bonne tenue à la cuisson
Belle de Fontenay	Chair jaune foncé, très fine, goût de noisette, peau jaune	Vapeur, en salade
BF15	Chair jaune foncé et ferme, peau jaune	Au four, vapeur, à la poêle
Charlotte	Chair jaune et ferme, peau fine et jaune	Vapeur, rissolée, en salade, en robe des champs
Chérie	Chair jaune pâle et ferme, peau rouge lisse	Vapeur, en salade, sautée, rissolée
Franceline	Chair jaune et ferme, peau rouge, texture tendre	Vapeur, en salade
Nicola	Chair jaune et ferme, peau jaune, texture fondante	Bonne tenue à la cuisson
Pompadour	Chair jaune et ferme, peau jaune	Vapeur, en salade, rissolée
Ratte	Chair jaune et ferme, peau jaune, goût de châtaigne	Vapeur, en salade, rissolée
Roseval	Chair jaune parfois veinée de rose et ferme, peau rose foncé	Vapeur
Agata	Chair jaune pâle, peau jaune	Au four, mijotée
Bintje	Chair jaune et farineuse, peau jaune	Frite, en purée, en potage
Manon	Chair et peau jaunes	Frite, en purée, en potage
Monalisa	Chair et peau jaunes	Frite, en purée, en potage
Samba	Chair jaune pâle et fondante, peau jaune	Au four
Victoria	Chair et peau jaunes	Frite, en purée, en potage
Vitelotte	Chair violacée et farineuse, peau violette	En salade, chips, en purée
Caesar	Chair jaune pâle, peau jaune	En potage
Marabel	Chair et peau jaunes	Frite, en purée, en potage
Melody	Chair et peau jaunes	En purée, en potage



Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

Il s'agit d'une recette aux notes printanières assez évidentes. En effet, 83,6 % des aliments qu'elle met en œuvre ont un meilleur rapport qualité/prix entre avril et mi-août. La pomme de terre Délicatess par exemple, est une variété primeur, ne pouvant être commercialisée que jusqu'au 15 août (selon l'arrêté du 18 février 2009 portant modification de la date limite de commercialisation des pommes de terre de primeur).

D'un point de vue nutritionnel, la pomme de terre primeur est riche en vitamines (surtout si on conserve la peau), et contient autant d'amidon que la pomme de terre nouvelle ou la pomme de terre de conservation. Cela explique pourquoi on retrouve déjà 22 mg de vitamine C dans la portion, et 28,7 g de glucides. Autre avantage non négligeable, la teneur en fibres de presque 3 g par assiette.

Pour le GEMRCN, la proportion de pomme de terre fait que cette recette sera affectée au critère des « légumes secs, pommes de terre ou céréales, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales », fréquence de 10/20 repas successifs notamment pour les enfants de plus de 3 ans, adolescents, adultes. Les quantités sont quant-à-elles en adéquation avec celles recommandées en annexe de la recommandation relative à la Nutrition.

NOS SUGGESTIONS

❶ La pomme de terre Délicatess est une variété de pomme de terre descendante de la Belle de Fontenay, qui a une très bonne tenue à la cuisson (parfaite pour être rissolée). Mais attention, si vous souhaitez changer la variété pour une autre moins onéreuse, prenez soin de vous renseigner sur ses caractéristiques, ou fiez-vous au tableau ci-contre.

❷ Lorsque vous prévoyez de faire cette recette, assurez-vous que votre fournisseur vous livre les produits peu de temps avant le jour J. En effet, la pomme de terre primeur par exemple ne se conserve que quelques jours (2 à 3 jours au frais, à 8-12 °C, à l'abri de la lumière).



Comparaison aux ANC :

On remarque qu'une portion de 211 g de « **Pommes de terre primeur et crème de cive** » couvre 20 % des apports nutritionnels journaliers recommandés en fibres. Cela correspond à 1/5 de la quantité qu'un enfant en classe élémentaire devrait consommer chaque jour.

	Bilan nutritionnel par portion	% des ANC (pour des enfants en classe élémentaire, ayant une activité physique courante)
Kcalories	247 kcal	12,9 %
Kjoules	1034 kJ	12,9 %
Protéines	4 g	5,6 %
Matières grasses	12,3 g	15,4 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	6,1 g	23,9 %
Glucides	28,7 g	11,4 %
<i>dont sucres</i>	1 g	2,1 %
Fibres	2,6 g	20 %
Sodium	119 mg	5 %
Calcium	41 mg	4,7 %
Fer	1,2 mg	15 %
Vitamine C	22 mg	24,4 %

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.



© Vri-Aidomenu

SOURCES

- Recommandation relative à la nutrition n° J53-07 du GEMRCN, version 2.0, Juillet 2015
- Recommandations nutritionnelles pour le milieu scolaire, 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
- www.cnipt-pommesdeterre.com
- www.cnipt.fr
- Guide des fruits et légumes en Restauration Hors Domicile, CTIFL - INTERFEL, Mars 2011
- Arrêté du 18 février 2000, portant modification de la date limite de commercialisation des pommes de terre de primeur
- Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, Ambroise MARTIN, Editions TEC et DOC, 3^e édition, 2001
- Larousse gastronomique, édition 2004
- Table de composition des aliments CIQUAL 2017
- Base de données Aidomenu®
- Veille tarifaire S.A.R.A® (Service aux Acheteurs de la Restauration Autogérée)