

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

Trio de mâche, Granny et noix de cajou

Ingrédients pour 100 adolescents (13-15 ans)

	Quantités brutes	Unité de gestion
Mâche	3,700	KG
Emmental en dés 45 %	1,000	KG
Noix de cajou	0,700	KG
Pomme Granny Smith	3,900	KG
Citron vert	0,500	KG
Œuf dur écalé	15,000	UN
Huile de colza	0,700	LT
Moutarde de Dijon	0,035	KG
Jus de citron vert concentré	0,070	LT
Sel fin	0,020	KG
Poivre gris/noir moulu	0,005	KG
Sel fin	0,025	KG
Poivre gris/noir moulu	0,005	KG

Progression

- ❖ Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire la mâche, les pommes et les citrons verts. Egoutter et essorer la mâche, découper les pommes et les citrons verts en fins quartiers, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- ❖ Rincer les œufs durs écalés, égoutter. Détailler en rondelles, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- ❖ Confectionner une vinaigrette citronnée.
- ❖ Mélanger la mâche, l'emmental et les noix de cajou préalablement torrifiées. Dresser, ajouter les quartiers de pommes et de citrons verts, décorer de rondelles d'œuf dur. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- ❖ Napper de sauce au départ.



Poids portion : 109 g

(Net à consommer dans l'assiette)



Estimation du coût/portion :

0,497 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)
Adolescents	Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits	10/20 mini
Adultes	Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits	10/20 mini
Personnes âgées en institution ou structure de soins	Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits	<p>En cas de service d'un seul repas (déjeuner) par jour</p> <p>▼</p> <p>10/20 mini ou 12/24 mini ou 14/28 mini</p> <p>En cas de service de plusieurs repas par jour</p> <p>▼</p> <p>8/28 mini (au déjeuner) et fréquence libre (au dîner)</p>
Personnes dans le cadre du portage à domicile	Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits	<p>En cas de service d'un seul repas (déjeuner) par jour</p> <p>▼</p> <p>10/20 mini ou 12/24 mini ou 14/28 mini</p> <p>En cas de service de plusieurs repas par jour</p> <p>▼</p> <p>8/28 mini (au déjeuner) et fréquence libre (au dîner)</p>



© Vici-Ardmenu

Bilan nutritionnel pour la portion

Apports énergétiques

Kcalories : 183 kcal

Kjoules : 766 KJ

Nutriments

Protéines : 5,9 g

Matières grasses : 14,5 g

dont acides gras saturés (AGS) : 3,4 g

Glucides : 6,4 g

dont sucres : 4,1 g

Micronutriments et vitamines

Fibres : 1,6 g

Sel : 0,385 g

Sodium : 154 mg

Vitamine C : 8 mg

Calcium : 118 mg

Fer : 1,2 mg

Autres

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 0,41

Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de « **Trio de mâche, Granny et noix de cajou** », servie en tant qu'**entrée**, peut convenir aux :

- Adolescents
- Adultes
- Personnes âgées en institution ou structure de soins
- Personnes dans le cadre du portage à domicile

NOS suggestions

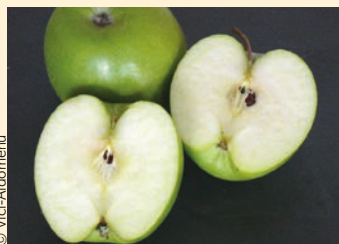
❶ Même si elle est disponible sur les étals toute l'année, la pleine saison de la mâche reste d'octobre à avril. En l'achetant à cette période, vous aurez un meilleur rapport qualité/prix.

❷ Il existe une grande variété de pommes, aux couleurs de peaux très différentes, aux chairs croquantes, farineuses ou juteuses et aux saveurs douces, sucrées ou acidulées.

► Si vous voulez mettre plus de contraste dans votre assiette, optez pour une pomme Gala, Fuji ou Pink Lady®, ayant une robe à prédominance rouge.

► Par contre, si vous souhaitez privilégier le côté frais et acidulé de votre entrée, il est préférable de conserver la pomme Granny Smith, qui est la seule pomme à répondre à tous ces critères.

❸ Pour respecter parfaitement les grammages portion du GEMRCN (conseillés en annexe 2.2 de la Recommandation Relative à la Nutrition), vous pouvez augmenter les quantités de mâche et pomme Granny Smith de 10 %. Attention cependant au coût ! En effet, la mâche reste une famille de salade assez onéreuse.



© Virel-Aidomenu



Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

Ce mélange de crudités tout à fait original reste aussi très intéressant sur le plan nutritionnel : la mâche est par exemple réputée pour sa forte teneur en oméga 3 ; la pomme Granny Smith quant à elle apporte des fibres et des polyphénols (rappelons que ces derniers sont des molécules organiques, aux vertus anti-oxydantes, agissant sur les radicaux libres et ralentissant ainsi le vieillissement des cellules).

Au final, avec l'ajout des noix de cajou, du citron vert, de l'emmental, des œufs et de la sauce, notre entrée contient un peu de protéines, presque 2 g de fibres et plus de 100 mg de calcium par portion. Certes, il y a des lipides en quantité non négligeable, mais ils sont de bonne constitution (majorité d'acides gras mono et poly-insaturés).

Pour le GEMRCN, le Trio de mâche, Granny et noix de cajou fait partie des « *Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits* » (66,5 % pour être exact), fréquence de 10/20 repas successifs minimum pour les adolescents de 13-15 ans. Mais attention, il est également à compenser dans les « *Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 mg et moins de 150 mg par portion* », fréquence de 4/20 repas successifs minimum pour cette même catégorie de convives, grâce au calcium apporté par le fromage notamment. Enfin, avec un taux de 13,3 % en lipides, cette recette évite de justesse l'affectation au critère des entrées grasses.

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 :

On remarque qu'une portion de 109 g de « **Trio de mâche, Granny et noix de cajou** » couvre 11,7 % des apports nutritionnels journaliers maximum recommandés en matières grasses. Cela correspond à moins d'1/8 de la quantité qu'un adolescent de 13-15 ans devrait consommer chaque jour.

	Bilan nutritionnel par portion	% des ANC (pour des adolescents de 13-15 ans, ayant une activité physique courante)
Kcalories	183 kcal	6,1 %
Kjoules	766 kJ	6,1 %
Protéines	5,9 g	5,3 %
Matières grasses	14,5 g	11,7 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	3,4 g	8,5 %
Glucides	6,4 g	1,6 %
<i>dont sucres</i>	4,1 g	5,5 %
Fibres	1,6 g	5,3 %
Sodium	154 mg	4,9 %
Calcium	118 mg	9,8 %
Fer	1,2 mg	9,2 %
Vitamine C	8 mg	7,3 %

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
- Questions / Réponses destinées aux questionnaires sur les règles nutritionnelles en restauration scolaire, version 2, Janvier 2013
- Recommandations nutritionnelles pour les personnes âgées, fiche version 1.0, Juillet 2015
- Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, Ambroise MARTIN, Editions TEC et DOC, 3^e édition, 2001
- www.lesfruitsetlegumesfrais.com
- www.lapomme.org
- Guide des fruits et légumes en Restauration Hors Domicile, CTIFL - INTERFEL, Mars 2011
- www.aprifel.com
- Table de composition des aliments CIQUAL 2017
- Base de données Aidomenu®
- Veille tarifaire S.A.R.A® (Service aux Acheteurs de la Restauration Autogérée)