

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

Compotée de pomme litchis

Ingrédients pour 100 élémentaires (6-9 ans)

	Quantités brutes	Unité de gestion
Pomme Golden	8,000	KG
Sucre vanillé naturel	0,800	KG
Eau	0,150	LT
Litchis au sirop	3,000	KG
Cannelle moulue	0,010	KG

Progression

- ❖ Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes. Eplucher, couper en morceaux, citronner, réserver.
- ❖ Egoutter les litchis au sirop, détailler en morceaux, réserver.
- ❖ Cuire les morceaux de pommes et de litchis avec le sucre vanillé et la quantité d'eau nécessaire. Ajouter la cannelle, laisser mijoter jusqu'à ce que les fruits soient très fondants. Si vous ne souhaitez pas de morceaux, mixer le tout. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+3°C).
- ❖ Dresser dans des coupes, réserver en enceinte réfrigérée (0/+3°C) jusqu'au moment du service.



© Vici-Aidomenu

Adressez votre recette à

laetitia.allegre@vici-restauration.com

en précisant également vos coordonnées et le nom de l'établissement. Les résultats de son analyse pourront être publiés prochainement dans cette rubrique.



**Poids portion : 112 g**

(Net à consommer dans l'assiette)

**Estimation
du coût/portion :**

0,429 euro

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

**Classifications :**

- Famille alimentaire
Fruit cuit
- Sous-famille alimentaire :
Pomme

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

Types de convives	Critère(s) GEMRCN	Fréquence(s) associée(s)
Enfants en maternelle	Dessert ou laitages contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15 % de lipides	4/20 maxi
Enfants en classe élémentaire	Dessert ou laitages contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15 % de lipides	4/20 maxi
Adolescents	Dessert ou laitages contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15 % de lipides	4/20 maxi
Adultes	Dessert ou laitages contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15 % de lipides	4/20 maxi
Personnes âgées en institution ou structure de soins	/	Fréquence libre (déjeuner et dîner)
Personnes dans le cadre du portage à domicile	/	Fréquence libre (déjeuner et dîner)



© Vici-Aidomenu

**Bilan nutritionnel
par portion****Apports énergétiques**

Kcalories : 102 kcal

Kjoules : 429 KJ

Nutriments

Protéines : 0,4 g

Matières grasses : 0,2 g

dont acides gras saturés (AGS) : 0,03 g

Glucides : 24 g

*dont sucres : 23,5 g***Micronutriments et vitamines**

Fibres : 1,4 g

Sel : 0,002 g

Sodium : 0,9 mg

Vitamine C : 16 mg

Calcium : 7 mg

Fer : 0,2 mg

Autres

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 2,41

Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de « **Compotée de pomme litchis** » servie en tant que **dessert**, peut convenir aux :

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

NOS suggestions

❶ Les compotées à base de pomme peuvent se décliner de multiples manières :

- Supprimez les litchis, substituez la cannelle par de la cardamome et de la vanille, vous obtiendrez une compote plus typée à l'indienne.
- Pour une note plus gourmande, n'hésitez pas à réaliser un caramel et à le mélanger à vos fruits compotés.
- Pour une compotée colorée, remplacez les litchis par des myrtilles ou des fraises lorsque cela est de saison.
- Un petit biscuit type cigarettes dentelles/comtoises ou éventail gaufrette rajoutera du croquant dans votre dessert !

❷ En changeant de variétés de pomme, vous modifierez également les saveurs de votre compotée. Par exemple, avec des pommes Granny Smith, vous retrouverez un petit goût acidulé contrairement aux pommes Idared ou Gala qui rajoutent une note plutôt douce et sucrée.

❸ Pas assez de temps ou de personnel pour réaliser votre dessert maison ? Des produits prêts à l'emploi sont bien sûr disponibles pour la collectivité. Par contre, tous ne sont pas équivalents d'un point de vue nutritionnel :

- La « compote » standard a une teneur en sucres (naturels + ajoutés) supérieure à 24 g pour 100 g
- La « compote allégée en sucres » ou « légèrement sucrée » contient entre 16 à 18 g de sucres pour 100 g
- La compote « sucrée » apporte entre 18 et 24 g de sucres pour 100 g
- Les purées de fruits ne contiennent généralement que les sucres présents naturellement dans les fruits. Cependant, l'addition de sucres est possible.

En tous cas, sachez que l'appellation « compote » est réglementé par le Code usages, du 9 mars 1959 et que le qualificatif « allégé » est à considérer comme une allégation nutritionnelle, elle aussi réglementée (Règl. Parl. et Cons. CE no 1924/2006, 20 déc. 2006)...



Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

Recette simplissime mais très savoureuse : des fruits, du sucre, un peu d'épices et c'est tout !

Les pommes et litchis sont des fruits que l'on retrouve sur les étals en novembre. La pleine saison de la pomme s'étend de septembre à mai. En France, ces dernières sont cultivées principalement sur 3 bassins : l'ouest, le sud-ouest et le sud-est. Quant aux litchis, présents de novembre à janvier, ils viennent surtout des départements d'Outre-mer (Guyane et île de La Réunion). Pour un gain de temps à la production, ce sont des litchis au sirop qui ont été mis en œuvre.

Grâce à sa richesse en fruits, une portion de compotée pomme-litchis apporte 1,4 g de fibres et 23,5 g de sucres simples (dont 11,5 g de sucres simples ajoutés). Côté micronutriments, vitamine C, vitamine B9, polyphénols répondent présents en quantités non négligeables. On trouve par exemple 16 mg de vitamine C dans notre dessert, même après cuisson, ce qui permet de couvrir 17,8 % des besoins pour les enfants en classe élémentaire.

Pour le GEMRCN, sachant qu'il y a moins de 5 g de lipides et plus de 20 g de glucides simples par portion, la compotée pomme-litchis se classe dans la catégorie GEMRCN « Dessert ou laitages contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15 % de lipides » et sera donc limitée à 4/20 repas successifs maximum pour les enfants à partir de 3 ans jusqu'aux adultes. Pour les seniors et les personnes ayant des repas à domicile, elle n'entre dans aucune catégorie et sera en fréquence libre.



© Vire-Aldomenu



Comparaison aux ANC :

On remarque qu'une portion de 112 g de « **Compotée de pomme litchis** » couvre plus de 49 % des apports nutritionnels journaliers recommandés en sucres simples. Cela correspond à presque la moitié de la quantité qu'un enfant en classe élémentaire (de 6-9 ans) devrait consommer chaque jour.

	Bilan nutritionnel par portion	% des ANC (pour des adultes, ayant une activité physique courante)
Kcalories	102 kcal	5,3 %
Kjoules	429 kJ	5,3 %
Protéines	0,4 g	0,6 %
Matières grasses	0,2 g	0,3 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	0,03 g	0,1 %
Glucides	24 g	9,6 %
<i>dont sucres</i>	23,5 g	49,2 %
Fibres	1,4 g	10,8 %
Sodium	0,9 mg	0,04 %
Calcium	7 mg	0,8 %
Fer	0,2 mg	2,5 %
Vitamine C	16 mg	17,8 %

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.



© Vici-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
- Recommandations nutritionnelles pour les personnes âgées, fiche version 1.0, juillet 2015
- Guide des fruits et légumes en Restauration Hors Domicile, CTIFL - INTERFEL, Mars 2011
- www.lamyline.lamy.fr
- Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, Ambroise MARTIN, Editions TEC et DOC, 3^e édition, 2001
- Table de composition des aliments CIQUAL 2018
- Base de données Aidomenu®
- Veille tarifaire S.A.R.A.® (Service aux Acheteurs de la Restauration Autogérée)