

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

Foie de veau à la normande

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantités brutes	Unité de gestion
Foie de veau tranché	12,000	KG
Farine ménagère T55	0,800	KG
Huile de tournesol	0,250	LT
Margarine de cuisine	0,250	KG
Vin de table blanc	1,500	LT
Vinaigre de cidre	0,150	LT
Echalote	1,000	KG
Laurier feuilles ciselées	0,010	KG
Eau	3,000	LT
Jus de veau lié déshydraté	0,195	KG
Fonds brun clair déshydraté	0,075	KG
Crème fraîche épaisse 30 % MG	2,000	KG
Calvados dénature	0,100	LT
Beurre doux	0,150	KG
Pomme Granny Smith	1,500	KG
Lardons fumés en dés	0,500	KG
Sel fin	0,035	KG
Poivre gris/noir moulu	0,005	KG
Persil	0,060	KG

Progression

- ❖ Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes, les échalotes et le persil. Éplucher et détailler les pommes en petits cubes, éplucher et émincer les échalotes, hacher le persil. Réserver.
- ❖ Réduire le vin blanc, le vinaigre de cidre, l'échalote et le laurier. Mouiller du jus de veau lié et du fonds brun clair préalablement dispersés au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire 3 minutes, crémér, mixer. Ajouter le calvados, réserver au chaud (+ 63 °C).
- ❖ Sauter au beurre les cubes de pommes et les lardons blanchis. Incorporer à la sauce, rectifier l'assaisonne-

ment, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- ❖ Rissoler dans le mélange de matières grasses frémissantes les tranches de foie préalablement farinées. Assaisonner, cuire 8 à 10 minutes. Débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- ❖ Dresser les tranches de foie, napper de sauce, parsemer de persil haché au départ.



© Vici-Aidomenu



Poids portion : 133 g

(Net à consommer dans l'assiette)



Estimation du coût/portion :

0,743 euro

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



Classifications :

- Famille alimentaire **Abat**
- Sous-famille alimentaire : **Foie**



Familles GEMRCN selon les types de convives :

Types de convives	Critère(s) GEMRCN	Fréquence(s) associée(s)
Adolescents	Viande non hachée de bœuf, de veau ou d'agneau et abats de boucherie	4/20 mini
Adultes	Viande non hachée de bœuf, de veau ou d'agneau et abats de boucherie	4/20 mini
Personnes âgées en institution ou structure de soins	Viande non hachée de bœuf, de veau ou d'agneau et abats de boucherie	4/20 mini ou 5/24 mini ou 8/28 mini (déjeuner) Fréquence libre (dîner)
Personnes dans le cadre du portage à domicile	Viande non hachée de bœuf, de veau ou d'agneau et abats de boucherie	4/20 mini ou 5/24 mini ou 8/28 mini (déjeuner) Fréquence libre (dîner)

Bilan nutritionnel par portion

Apports énergétiques

Kcalories : 322 kcal

Kjoules : 1348 KJ

Nutriments

Protéines : 20,8 g

Matières grasses : 19,3 g

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

Glucides : 12,9 g

dont sucres : 2,8 g

Micronutriments et vitamines

Fibres : 0,9 g

Sel : 0,797 g

Sodium : 318 mg

Vitamine C : 3 mg

Calcium : 34 mg

Fer : 6,9 mg

Autres

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 1,08

Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de « **Foie de veau à la normande** », servie en tant que **plat principal**, peut convenir aux :

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

NOS suggestions

❶ Cet abat s'agrémente parfaitement avec des aliments sucrés. Si vous souhaitez changer des morceaux de pomme, vous pouvez alors ajouter des grains de raisins ou des cerises, voire même du cassis, selon la saison.

❷ Lorsqu'ils sont achetés surgelés, les foies de veau sont généralement déjà tranchés, et calibrés entre 110 et 130 g. En tenant compte de la perte de poids à la cuisson, cela fait donc 95 g à 110 g de viande cuite dans l'assiette. Cela correspond tout à fait aux grammages recommandés par le GEMRCN pour un adolescent, un adulte, une personne âgée ou une personne bénéficiant des repas portés à domicile.

Par contre, si vous souhaitez cuisiner du foie de veau pour les maternelles, n'oubliez pas de portionner en deux les tranches. Pour les élémentaires, il est nécessaire de prévoir des tranches plus grosses (150 g) au départ, pour qu'une fois découpé en deux, le grammage soit adapté.

Une autre solution : les foies de veau entiers ou demi foies de veau, sous vide, à trancher par vos soins, qui permettent de mieux prévoir en amont les quantités à mettre en œuvre pour chaque type de convives.



© Vici-Aldomenu



Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

Le foie de veau se cuisine généralement dans un mélange de matières grasses et s'assaisonne ensuite. Dans notre recette, on accompagne cette viande d'une sauce salée et légèrement sucrée à la fois de par la présence des lardons fumés et des pommes fruits notamment.

Le foie de veau est un abat assez intéressant car très riche en nutriments. En effet, on retrouve par exemple 17 g de protéines dans 100 g cuit, net à consommer dans l'assiette. Il contient aussi 4,5 g de fer hémique bien assimilé, 4,6 mg de zinc (ce qui couvre 38 % des besoins journaliers d'un adulte), 302 mg de phosphore (soit 40 % des besoins), 2,5 µg de vitamine D (égal à 50 % des besoins), 1 mg de vitamine B6 (soit 57 % des besoins), (40 µg de sélénium (soit 68 % des besoins). Une portion de 100 g cuit couvre aussi entièrement les besoins en rétinol, cuivre, vitamine B2, B3, B9 et B12 !

C'est pour toutes ces raisons que le GEMRCN classe cet abat dans la catégorie « Viande non hachée de bœuf, de veau ou d'agneau et abats de boucherie », à privilégier (fréquence recommandée de 4/20 repas successifs minimum pour les enfants scolarisés de plus de 3 ans, les adolescents et les adultes).

Attention tout de même à la sauce : celle préparée ici pour accompagner la viande est assez calorique à cause des lardons fumés et des différentes matières grasses mises en œuvre (huile de tournesol, margarine de cuisine, beurre doux et crème fraîche épaisse). Le foie de veau n'apportant que 3 g de lipides pour 100 g, la sauce apporte donc plus de 15 g de matières grasses, ce qui explique le rapport P/L légèrement supérieur à 1.

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.





Comparaison aux ANC :

On remarque qu'une portion de 133 g de « **Foie de veau à la normande** » couvre plus de 76 % des apports nutritionnels journaliers recommandés en fer. Cela correspond à environ 3/4 de la quantité qu'un adulte devrait consommer chaque jour.

	Bilan nutritionnel par portion	% des ANC (pour des adultes, ayant une activité physique courante)
Kcalories	322 kcal	11,9 %
Kjoules	1348 kJ	11,9 %
Protéines	20,8 g	20,5 %
Matières grasses	19,3 g	17,2 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	6,6 g	18,3 %
Glucides	12,9 g	3,6 %
<i>dont sucres</i>	2,8 g	4,1 %
Fibres	0,9 g	3 %
Sodium	318 mg	10,1 %
Calcium	34 mg	3,8 %
Fer	6,9 mg	76,7 %
Vitamine C	3 mg	2,7 %

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
- 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
- Table de composition des aliments CIQUAL 2018
- Base de données Aidomenu®
- Veille tarifaire S.A.R.A.® (Service aux Acheteurs de la Restauration Autogérée)