

Adressez votre recette à [laetitia.allegre@vici-restauration.com](mailto: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.



## analyse GEMRCN

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 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.



© Vici-Aidomenu

## Melon à la grecque

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantités brutes	Unité de gestion
Melon Charentais	19,000	KG
Féta en dés 50 %	1,300	KG
Coriandre feuille (botte)	0,500	UN
Menthe fraîche (botte)	0,500	UN
Piment d'Espelette moulu	0,080	KG

### Progression

- ◆ Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les melons et les herbes aromatiques. Eplucher et détailler en cubes les melons, ciseler la coriandre et la menthe. Réserver.
- ◆ Mélanger les cubes de melon, les dés de féta, les herbes aromatiques et le piment d'Espelette moulu. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- ◆ Dresser, décorer d'un brin de menthe ou de coriandre au départ.



**Poids portion : 167 g**  
(Net à consommer dans l'assiette)



**Estimation du coût/portion : 0,405 euro**  
(Calculé avec la veille tarifaire S.A.R.A)



**Classifications**

- Famille alimentaire  
**Légume cru d'entrée**
- Sous-famille alimentaire :  
**Melon**



## Familles GEMRCN selon les types de convives

Types de convives	Critère(s) GEMRCN	Fréquence(s) associée(s)
Enfants en classe maternelle	Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits	10/20 mini
Enfants en classe élémentaire	Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits	10/20 mini
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	10/20 mini ou 12/24 mini ou 14/28 mini (en cas de service d'un seul repas (déjeuner) par jour) 8/28 mini (déjeuner) et fréquence libre (dîner) (en cas de service de plusieurs repas par jour)
Personnes dans le cadre du portage à domicile	Crudités de légumes ou de fruits contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits	10/20 mini ou 12/24 mini ou 14/28 mini (en cas de service d'un seul repas (déjeuner) par jour) 8/28 mini (déjeuner) et fréquence libre (dîner) (en cas de service de plusieurs repas par jour)

Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de « **Melon à la grecque** », servie en tant qu'entrée, ne peut convenir à aucune des catégories de convives, le grammage étant trop élevé. En effet, par exemple, lorsque dans les annexes de la Recommandation



## bilan nutritionnel par portion

### APPORTS ÉNERGÉTIQUES

Kcalories : 89 kcal

Kjoules : 372 KJ

### NUTRIMENTS

Protéines : 3,2 g

Matières grasses : 3,6 g

dont acides gras saturés (AGS) : 2,2 g

Glucides : 10,3 g

dont sucres : 9,3 g

### MICRONUTRIMENTS ET VITAMINES

Fibres : 1,5 g

Sel : 0,385 g

Sodium : 154 mg

Vitamine C : 18 mg

Calcium : 56 mg

Fer : 0,4 mg

### AUTRES

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 0,90

relative à la nutrition du GEMRCN il est précisé 150 g pour les personnes âgées, ce poids tient compte de la peau du melon. Hors, dans notre recette, le melon est détaillé en dés. Il faut donc se référer aux grammages d'une salade composée à base de crudités, à savoir 80 g (+/- 10 %). La portion sera donc à diminuer.



### Commentaires/Diagnostic GEMRCN

Le melon à la grecque est une recette que vous pouvez proposer de juin à septembre si vous souhaitez respecter la saisonnalité de l'ingrédient principal. Le melon type charentais est la variété la plus consommée en France. Il est notamment cultivé dans les régions Nouvelle Aquitaine (Poitou-Charentes) et Occitanie (Midi-Pyrénées, Languedoc-Roussillon). Malgré sa saveur sucrée, il s'avère être un légume (appartenant à la famille des cucurbitacées), riche en eau, en vitamine C, en bêta-carotène et que l'on peut consommer en entrée ou en dessert. Le melon n'apporte que 33 kcal pour 100 g consommable.

La féta est un fromage fabriqué, à l'origine, avec minimum 70 % de lait de brebis et complété éventuellement avec du lait de chèvre. Elle contient un peu de calcium (318 mg dans 100 g de fromage). Mais lorsque l'on doit inclure de petites quantités de ce fromage, en mélange, dans une entrée (comme dans notre recette), la teneur en calcium dans la portion ne sera au

final pas assez significative et n'atteindra pas le seuil du GEMRCN (à savoir au minimum 100 mg).

Au vue de tous ces éléments, pour le GEMRCN, le melon à la grecque sera donc à considérer uniquement comme « une crudité de légumes ou de fruits, contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits », dont la fréquence est de 14 minimum sur 20 repas successifs, pour les personnes âgées ou les repas portés à domicile par exemple (et dans le cas de service d'un seul repas par jour).



© 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
- Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, Ambroise MARTIN, Editions TEC et DOC, 3<sup>e</sup> édition, 2001
- Table de composition des aliments CIQUAL 2019
- [www.aprifel.com](http://www.aprifel.com)
- [www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com)
- Ingrédients de cuisine, Loukie Werle et Jill Cox, 1998
- Base de données Aidomenu®
- Veille tarifaire S.A.R.A.® (Service aux Acheteurs de la Restauration Autogérée)



## Comparaison aux ANC

On remarque qu'une portion de 88 g de **melon à la grecque** (avec 74 g de melon net à consommer au lieu des 152 g à l'initial) couvre environ 10,8 % des apports nutritionnels journaliers recommandés en glucides simples (ou sucres rapides). Cela correspond à 1/10 de la quantité qu'une personne âgée de plus de 75 ans devrait consommer chaque jour.

	Bilan nutritionnel par portion (de 88 g)	% des ANC (pour des personnes âgées > 75 ans, ayant une activité physique courante)
Kcalories	62 kcal	3,6 %
Kjoules	259 kJ	3,6 %
Protéines	2,6 g	4,1 %
Matières grasses	3,3 g	4,7 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	2,2 g	9,7 %
Glucides	5 g	0,2 %
<i>dont sucres</i>	4,6 g	10,8 %
Fibres	0,6 g	0,2 %
Sodium	145 mg	9,3 %
Calcium	46 mg	3,8 %
Fer	0,2 mg	0,2 %
Vitamine C	9 mg	0,8 %

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

## nos suggestions

❶ Nous avons vu précédemment que la portion indiquée dans la recette était beaucoup trop élevée pour n'importe quel convive.

Sachez que si vous mettez en œuvre 19 kg brut de melon pour 100 personnes, cela vous donnera environ 15 kg net à consommer, soit 150 g dans l'assiette. Hors le GEMRCN préconise plutôt des portions de 80 g dans l'assiette (plus ou moins 10 %) pour les salades composées à base de crudités (ce qui est notre cas avec cette recette). Il serait donc préférable de diminuer les quantités de melon et ne mettre en œuvre que 9,3 kg. Vous aurez alors environ 7,4 kg de melon consommable, sans la peau. Et une fois ajouté aux autres ingrédients qui composent la recette, vous obtiendrez une portion finale de « melon à la grecque » de 88 g.

❷ Pour changer du traditionnel melon Charentais, vous pouvez opter pour une autre variété de melon, différente en couleur et qui amènera un goût subtilement différent. Par exemple :

- Le melon Canari, de forme allongée, a une chair plutôt blanche et peu sucrée.
- Le melon Galia, rond et avec une chair d'un vert pâle à l'intérieur à blanche quand très mûre, légèrement sucrée et croquante.
- Le melon Piel de sapo, forme ovale, chair blanche et juteuse.

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.