

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

Mousseline dubarry

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantités brutes	Unité de gestion
Chou-fleur brisure	9,000	KG
Pommes de terre Bintje	7,000	KG
Eau	6,000	LT
Bouillon de volaille déshydraté	0,120	KG
Laurier moulu	0,006	KG
Beurre doux	0,350	KG
Crème liquide 35 % UHT	0,600	LT
Sel fin	0,025	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 de terre et le persil. Eplucher et détailler en paysanne les pommes de terre, essorer et hacher le persil, réserver.

❖ Disperser au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire le bouillon de volaille. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Incorporer les brisures de chou-fleur, les pommes de terre et le laurier. Cuire à l'anglaise, égoutter.

❖ Réduire ensemble en purée. Incorporer la matière grasse et la crème liquide. Rectifier l'assaisonnement, plaquer dans des gastronormes pleins. Reporter à température à four modéré (160/180 °C) 5 à 6 minutes, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

❖ Dresser, parsemer de persil au départ.



Poids portion : 157 g

(Net à consommer dans l'assiette)



Estimation du coût/portion :

0,141 euro

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



Classifications :

- Famille alimentaire
Légume cuit d'accompagnement
- Sous-famille alimentaire
Chou-fleur



Familles GEMRCN

selon les types de convives :

Types de convives	Critère(s) GEMRCN	Fréquence(s) associée(s)
Adolescents	Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes	10/20 mini
Adultes	Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes	10/20 mini
Personnes âgées en institution ou structure des soins	Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes	10/20 ou 12/24 ou 14/28 (déjeuner) 12/28 mini (dîner)
Personnes dans le cadre du portage à domicile	Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes	10/20 ou 12/24 ou 14/28 (déjeuner) 12/28 mini (dîner)



© Vici-ArdoMenu

Bilan nutritionnel pour la portion

Apports énergétiques

Kcalories : 113 kcal

Kjoules : 473 KJ

Nutriments

Protéines : 3,1 g

Matières grasses : 5,4 g

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

Glucides : 11,6 g

dont sucres : 2,6 g

Micronutriments et vitamines

Fibres : 2,6 g

Sel : 0,307 g

Sodium : 123 mg

Vitamine C : 27 mg

Calcium : 30 mg

Fer : 0,9 mg

Autres

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 0,58

Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de « **Mousseline dubarry** », servie en tant qu'**accompagnement**, 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 la pomme de terre n'est pas majoritaire dans la recette, le choix de sa variété reste assez important. En effet, si votre pomme de terre contient trop d'amidon, la texture de votre purée deviendra collante après être mixée. Si votre pomme de terre est trop ferme, alors vous risquez d'avoir des petits grumeaux. L'idéal est de prendre des variétés à chairs farineuses comme la Bintje, Marabel ou Manon.

❷ Pour les personnes intolérantes au lactose, c'est assez simple d'adapter cette recette : il vous suffit de remplacer la crème et le beurre par de la crème (ou lait) de soja spécial cuisine et de la margarine. Et cela aura en plus peu d'impact sur le bilan nutritionnel.

❸ Pour une saveur plus relevée, il est possible d'ajouter tout simplement des épices telles que la noix de muscade, le curry, le curcuma, la coriandre moulue... ou de substituer le beurre par une huile parfumée comme l'huile d'olive.



Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

« *Dubarry* » est un nom très évocateur. Il est généralement présent dans l'intitulé d'une recette qui contient du chou-fleur (en hommage à la comtesse du *Barry* qui était friande de ce légume). Le terme « *mousseline* » est tout aussi significatif. Ce n'est pas une référence à la célèbre marque (qui s'orthographe presque pareil) mais plutôt au fait de réduire en purée l'aliment, en y incorporant parfois d'autres ingrédients pour un rendu différent. La recette de ce mois-ci est donc une purée à base de chou-fleur.

Lors de la mise en œuvre, de la pomme de terre a été rajouté afin de rendre la texture de la purée plus onctueuse et authentique. La proportion de chou-fleur reste cependant plus importante ; elle représente plus de 57 % du poids total de la portion, contre 35 % environ pour la pomme de terre (en tenant compte de la perte au parage). Ainsi, pour le GEMRCN, cette recette rentre dans le critère des « *légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes* » (fréquence de 14/28 déjeuners successifs pour les personnes âgées en institution ou en structure de soin). On remarque aussi que le poids de la portion est tout à fait correct par rapport aux grammages recommandés par le GEMRCN.

Enfin, le bilan nutritionnel nous indique simplement que la mousseline dubarry reste un plat peu gras, riche en fibres et en micronutriments (par exemple, la vitamine C qui est pourtant très sensible à la chaleur est encore présente à hauteur de 27 mg, soit autant que dans 2 clémentines).

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 157 g de mousseline dubarry couvre plus de 22 % des apports nutritionnels journaliers recommandés en vitamine C. Cela correspond à presque 1/4 de la quantité qu'une personne âgée de plus de 75 ans devrait consommer chaque jour.

	Bilan nutritionnel par portion	% des ANC (pour des personnes âgées de plus de 75 ans)
Kcalories	113 kcal	6,6 %
Kjoules	473 kJ	6,6 %
Protéines	3,1 g	4,9 %
Matières grasses	5,4 g	7,6 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	3,4 g	15 %
Glucides	11,6 g	5,2 %
<i>dont sucres</i>	2,6 g	6,1 %
Fibres	2,6 g	10,4 %
Sodium	123 mg	7,9 %
Calcium	30 mg	2,5 %
Fer	0,9 mg	9 %
Vitamine C	27 mg	22,5 %

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.



© Vrc-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
- 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)