

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

Paëlla espagna à la fideuà

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité brute	Unité de gestion
Pilon de poulet 80/120 g	20,000	KG
Filet de lapin (râble) s/os	6,000	KG
Huile d'olive vierge extra	0,500	LT
Oignon émincé	2,500	KG
Poivron jaune	2,000	KG
Chorizo PP doux	3,000	KG
Lamelle d'encornet	5,000	KG
Fideuà PQS	6,000	KG
Tomate double concentré 28 %	0,880	KG
Spigol®	0,030	KG
Pois extra fins	2,250	KG
Moule entière cuite 70/100	3,000	KG
Crevette entière cuite 60/80	3,000	KG
Sel fin	0,060	KG
Poivre blanc moulu	0,010	KG

Progression

- ✳️ Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les poivrons. Emincer, réserver.
- ✳️ Faire sauter les pilons de poulet et les morceaux de lapin dans la matière grasse frémissante, débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C).
- ✳️ Faire suer ensuite les oignons, les poivrons, le chorizo et les encornets. Verser les fideuà, nacrer. Ajouter le concentré de tomate puis mouiller à l'eau. Ajouter les pilons de poulet et les morceaux de lapin. Incorporer le Spigol®, les petits pois, les moules et les crevettes. Saler et poivrer. Cuire à couvert, à feu doux, 45 minutes à 1 heure environ, en mouillant si nécessaire pour que l'ensemble ne soit pas sec. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- ✳️ Dresser au départ en disposant les morceaux de lapin et les pilons de poulet sur le dessus.

Fiche recette réalisée par le CEZ Rambouillet
(Rambouillet, Ile de France)



Poids portion : 536 g

(Net à consommer dans l'assiette)



Estimation du coût/portion :

1,502 euro

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



© VIGI-Aldomenu



Classifications :

- Famille alimentaire
Volaille/Lapin/Gibier
- Sous-famille alimentaire
Volaille et féculent



Familles GEMRCN

selon les types de convives :

Types de convives	Critère(s) GEMRCN	Fréquence(s) associée(s)
Enfants en classe maternelle, enfants en classe élémentaire, adolescents, adultes	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	10/20
Personnes âgées en institution ou en structure de soins	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	14/28 (pour les déjeuners) 12/28 mini (pour les dîners)
Personnes en cas de portage à domicile	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	10/20 ou 12/24

Bilan nutritionnel

pour la portion

Apports énergétiques

Kcalories : 751 kcal

Kjoules : 3143 KJ

Nutriments

Protéines : 71,3 g

Matières grasses : 28,8 g

dont acides gras saturés (AGS) : 8,5 g

Glucides : 49,8 g

dont sucres : 7,7 g

Micronutriments et vitamines

Fibres : 3,9 g

Sel : 2,964 g

Sodium : 1186 mg

Vitamine C : 13 mg

Calcium : 116 mg

Fer : 5,3 mg

Autres

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 2,48

Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de « Paëlla espagna à la fideuà » servie en tant que plat composé ne peut convenir à aucune catégorie de population (le grammage étant trop élevé). La portion recommandée par le GEMRCN pour les plats complets est de 180 g pour les maternelles, 250 g pour les élémentaires, 250 g pour le déjeuner des personnes âgées en institution et le portage à domicile, 175 g pour le dîner des personnes âgées, 250 à 300 g pour les adolescents et adultes.

NOS suggestions

On a vu précédemment que la portion était trop élevée. En effet, même en tenant compte des différentes pertes ou prises de poids liées à la cuisson, des pertes suite au parage des poivrons et des parties non comestibles (os du poulet, coquilles des moules, carapaces des crevettes), on arrive encore à 536 g net à consommer dans l'assiette.

Ainsi, pour respecter les grammages du GEMRCN (qui sont pour rappel de 250 à 300 g pour les adolescents et les adultes, avec une fourchette de +/- 10 %), il serait bien de réduire légèrement la quantité de fideuà (à 5 kg pour 100 convives au lieu des 6 kg proposés) et de diminuer de moitié les quantités de tous les autres ingrédients. On obtiendrait alors une portion de 315 g environ dans l'assiette, et d'un point de vue nutritionnel, on retrouverait des apports en protéines, en matières grasses et en sodium plus raisonnables.

Si vous avez des difficultés d'approvisionnement en fideuà, sachez qu'il est possible de les remplacer par d'autres pâtes alimentaires telles que les gros vermicelles ou les pépinettes.



Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

Ce plat est une spécialité culinaire espagnole, plutôt originaire de la Catalogne.

On connaît tous la traditionnelle paëlla (du Pays valencien voisin) dans laquelle sont présents des morceaux de poulet, de lapin et/ou de canard avec du riz jaune (dont la coloration est due au safran). Mais dans notre recette, le riz est substitué par une pâte alimentaire : la fideuà. Cette dernière est à mi-chemin entre un macaroni plus court et une coquille légèrement plus grosse.

Pour déterminer sa(ou ses) fréquence(s) de service, il faut regarder le type de viande mis en œuvre et la quantité (si plusieurs viandes sont présentes, on comptabilise l'ensemble). Il est aussi indispensable de vérifier si la part protidique est frite ou pré-frite et de calculer le rapport Protéines/Lipides. Sur tous ces points, notre paëlla à la fideuà ne sera ni limitée, ni encouragée. En effet, elle met en œuvre de la volaille et du lapin (viandes n'étant soumises à aucune fréquence). Ces dernières sont aussi non reconstituées, ni frites ou pré-frites et le rapport P/L de la recette s'élève à 2,48 (même s'il est nécessaire de diminuer proportionnellement de moitié le poids de la portion (cf. suggestions).

De plus, comme ce plat apporte à la fois la part protidique et la garniture, il faut donc penser également au critère sur les accompagnements. Grâce aux fideuà, cette recette est ainsi à classer dans la famille des « Légumes secs, féculents ou céréales », fréquence de 10/20 repas successifs pour les adultes par exemple.



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 :

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

	Bilan nutritionnel par portion (de 315 g)	% des ANC (pour des hommes adultes de 20-40 ans, ayant une activité physique courante)
Kcalories	454 kcal	16,8 %
Kjoules	1900 kJ	16,8 %
Protéines	38,5 g	38 %
Matières grasses	14,8 g	13,2 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	4,3 g	11,9 %
Glucides	40,3 g	11,4 %
<i>dont sucres</i>	5,2 g	7,7 %
Fibres	2,6 g	8,7 %
Sodium	598 mg	19 %
Calcium	63 mg	7 %
Fer	3,1 mg	34 %
Vitamine C	7 mg	6,4 %

On remarque qu'une portion de 315 g de « Paëlla espagna à la fideuà » couvre 38 % des apports nutritionnels journaliers recommandés en protéines. Cela correspond à plus d'1/3 de la quantité qu'un homme adulte de 20-40 ans devrait consommer chaque jour.

SOURCES

- Recommandation relative à la nutrition n° J53-07 du GEMRCN, version 2.0, 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 le milieu scolaire, fiche version 1.0, Juillet 2015
- Recommandations nutritionnelles pour les personnes âgées, fiche version 1.0, Juillet 2015
- Recommandations nutritionnelles sur les plats protidiques, fiche version 1.0, Juillet 2015
- Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, Ambroise MARTIN, Éditions TEC et DOC, 3^e édition, 2001
- Rédaction des menus en collectivités, René AUGIER, Les éditions Max Brézol, 3^e édition, 1986
- www.anses.fr
- Table de composition des aliments CIQUAL 2013
- Étude sur les comportements et les rendements de transformation de 127 produits alimentaires de grande consommation utilisés en restauration collective, CREA, 2003
- Base de données Aidomenu®
- Veille tarifaire S.A.R.A® (Service aux Acheteurs de la Restauration Autogérée)