

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

# Pain d'épices maison BIO

### Ingrédients pour 100 adolescents (10-12 ans)

|                            | Quantités brutes | Unité de gestion |
|----------------------------|------------------|------------------|
| Farine complète BIO        | 2,500            | KG               |
| Sucre de canne complet BIO | 1,200            | KG               |
| Quatre-épices moulu        | 0,025            | KG               |
| Cannelle moulue            | 0,025            | KG               |
| Levure chimique            | 0,100            | KG               |
| Miel de fleurs BIO         | 1,200            | KG               |
| Lait demi-écrémé BIO       | 2,000            | LT               |
| Beurre doux BIO            | 0,100            | KG               |
| Farine de blé T65 BIO      | 0,100            | KG               |

### Progression

- ❖ Mélanger la farine, le sucre, le quatre-épices, la cannelle et la levure, réserver.
- ❖ Diluer le miel dans le lait préalablement tiédi, incorporer le tout au mélange farine-sucre-épices. Fouetter délicatement jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Garnir les moules préalablement beurrés et farinés, cuire à four modéré (160/180 °C) 45 minutes environ. Refroidir, démouler, réserver.
- ❖ Détailler le pain d'épices en tranches, dresser sur assiette au départ.

### 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.



**Poids portion : 72 g**

(Net à consommer dans l'assiette)

**Estimation  
du coût/portion :**

0,322 euro

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

**Classifications :**

- Famille alimentaire  
*Féculent dessert*
- Sous-famille alimentaire :  
*Gâteau*

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

| Types de convives                                    | Critère(s) GEMRCN  | Fréquence(s) associée(s)            |
|--|--|-------------------------------------|
| Adolescents  | Desserts ou laitages contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15 % de lipides | 4/20 maxi                           |
| Adultes  | Desserts 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 : 194 kcal

Kjoules : 813 KJ

**Nutriments**

Protéines : 3,3 g

Matières grasses : 1,5 g

*dont acides gras saturés (AGS) : 0,8 g*

Glucides : 40,8 g

*dont sucres : 22,6 g***Micronutriments et vitamines**

Fibres : 1,9 g

Sel : 0,393 g

Sodium : 157 mg

Vitamine C : 0,3 mg

Calcium : 135 mg

Fer : 1 mg

**Autres**

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 2,2

Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de « **Pain d'épices maison BIO** » servie en tant que **dessert**, peut convenir aux :

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



© Vici-Aidomenu

# NOS suggestions

❶ Les pains d'épices peuvent se préparer de différentes manières, selon la région notamment :

- Du côté de Reims, on préfère utiliser de la farine de seigle à la place de la farine de blé.
- Vers Caen, on privilégie 50 % de miel, farine de blé + farine de seigle et le quatre-épices.
- A Dijon, le pain d'épices se confectionne majoritairement avec de la farine de blé.

Pour votre plaisir personnel, vous pouvez aussi l'enrichir d'oranges confites ou de fruits secs, de gingembre, de vanille...

❷ Pour diminuer le coût de votre portion, deux possibilités s'offrent à vous :

- Diminuer légèrement les quantités d'ingrédients de façon à obtenir un grammage portion équivalent à la fourchette basse des grammages GEMRCN (à savoir 60 g)
- Choisir des ingrédients non BIO, qui seront (selon le produit) entre 2 à 3 fois moins onéreux. Mais attention, vous perdrez en qualité (présence de pesticides ou autres produits chimiques en plus grandes quantités).

❸ Si votre pain d'épices est devenu sec, ne le jetez surtout pas ! Vous pouvez le réutiliser en le mixant par exemple pour donner une sorte de « chapelure » de pain d'épices, qui pourra ensuite agrémenter un dessert lacté à la vanille (type flan, entremets, crème dessert...) ou rehausser votre entrée à base de foie gras. Rien ne se perd !



## Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

Avec la bûche de Noël, le pain d'épices fait aussi partie des gâteaux traditionnellement servis sur les tables festives de fin d'année. Et de plus en plus, on le retrouve également pour le goûter de nos chérubins.

Dans notre recette, la portion de gâteau pèse 72 g, ce qui est tout à fait conforme aux grammages conseillés par le GEMRCN. En effet, ce dernier recommande pour les pâtisseries fraîches à découper, une portion de 60 à 80 g pour les adolescents.

Quand on évoque le mot « gâteau », on s'attend toujours à avoir des pâtisseries grasses. C'est vrai pour la plupart mais ici, notre pain d'épices maison fait office d'exception. Si l'on s'attarde sur son bilan nutritionnel, on constate une teneur en lipides inférieure à 1 g par portion, ce qui est tout à fait normal (vu que la matière grasse quantifiée dans la recette ne sert qu'à graisser le moule). L'apport de glucides simples est, par contre, au-dessus des 20 g (seuil maximum fixé par le GEMRCN), ce qui classe ce gâteau dans les « Desserts ou laitages contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15 % de lipides », limités à 4/20 repas successifs maximum. Un dernier point : la présence de fibres en quantités non négligeables, principalement amenées par la farine complète.

Comme vous avez pu le constater, la mention « BIO » a été apposée à côté du nom de la recette et pourtant tous les ingrédients ne le sont pas. Il ne s'agit pas d'une erreur. Cette mention peut être valorisée si au moins 95 % des produits ou constituants mis en œuvre dans la préparation sont issus de l'agriculture biologique. Et c'est le cas : nous retrouvons dans notre pain d'épices 97,9 % d'ingrédients BIO et donc 2,1 % de non-BIO (quatre-épices, cannelle et levure chimique).



## Comparaison aux ANC :

On remarque qu'une portion de 72 g de « **Pain d'épices maison BIO** » couvre 38 % des apports nutritionnels journaliers recommandés en sucres simples. Cela correspond à plus d'un tiers de la quantité qu'un adolescent de 10-12 ans devrait consommer chaque jour.



© Vici-Aidomenu

|                                       | Bilan nutritionnel par portion | % des ANC (pour des adultes, ayant une activité physique courante) |
|---------------------------------------|--------------------------------|--|
| Kcalories                             | 194 kcal                       | 8,2 %  |
| Kjoules                               | 813 kJ                         | 8,2 %  |
| Protéines                             | 3,3 g                          | 3,7 %  |
| Matières grasses                      | 1,5 g                          | 1,5 %  |
| <i>dont acides gras saturés (AGS)</i> | 0,8 g                          | 2,5 %  |
| Glucides                              | 40,8 g                         | 13,1 %   |
| <i>dont sucres</i>                    | 22,6 g                         | 38,2 %   |
| Fibres                                | 1,9 g                          | 11,9 %   |
| Sodium                                | 157 mg                         | 6,2 %  |
| Calcium                               | 135 mg                         | 11,3 %   |
| Fer                                   | 1 mg                           | 10 %   |
| Vitamine C                            | 0,3 mg                         | 0,3 %  |

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.

### 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
- 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 2018
- Base de données Aidomenu®
- Veille tarifaire S.A.R.A® (Service aux Acheteurs de la Restauration Autogérée)