

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

# Pizza de polenta Margherita

### Ingrédients pour 100 primaires (6-9 ans)

	Quantité brute	Unité de gestion
Polenta	0,750	KG
Eau	3,000	LT
Sauce tomate pizza aromatisée	0,700	KG
Beurre doux	0,125	KG
Oignon émincé	0,600	KG
Champignons émincés IQF	1,250	KG
Tranche de mozzarella	1,250	KG
Basilic	0,030	KG
Sel fin	0,020	KG

### Progression

✳️ Porter à ébullition la quantité d'eau nécessaire. Assaisonner, verser en pluie la semoule de maïs tout en remuant. Cuire à feu doux 12 à 15 minutes environ en continuant de remuer fréquemment. Etaler dans des bacs gastronormes préalablement recouverts de papier sulfurisé, sur une épaisseur de 1 à 2 cm. Lisser la préparation, laisser refroidir, réserver.

✳️ Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et les champignons, assaisonner, réserver.

✳️ Disposer sur la couche de polenta la sauce tomate, puis la garniture de légumes. Répartir les tranches de mozzarella sur le dessus, parsemer de basilic. Remettre à température à four modéré (160/180 °C) 12 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

✳️ Détailler en parts, dresser au départ.

**Poids portion : 77 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  
*Féculent d'entrée*
- Sous-famille alimentaire  
*Mais*

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

Types de convives	Critère(s) GEMRCN	Fréquence(s) associée(s)
Enfants en classe maternelle	/	Fréquence libre
Enfants en classe primaire	/	Fréquence libre
Personnes âgées en institution ou structure des soins	/	Fréquence libre
Personnes dans le cadre du portage à domicile	/	Fréquence libre

**Bilan nutritionnel**  
pour la portion**Apports énergétiques**

Kcalories : 81 kcal

Kjoules : 339 KJ

**Nutriments**

Protéines : 3 g

Matières grasses : 3,7 g

*dont acides gras saturés (AGS) : 2,3 g*

Glucides : 6,8 g

*dont sucres : 0,6 g***Micronutriments et vitamines**

Fibres : 0,7 g

Sel : 0,317 g

Sodium : 127 mg

Vitamine C : 1 mg

Calcium : 75 mg

Fer : 0,4 mg

**Autres**

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 0,81



Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de « Pizza de polenta Margherita », servie en tant qu'entrée, peut convenir aux :

- Enfants en classe maternelle
- Enfants en classe primaire
- Personnes âgées en institution ou structure des soins
- Personnes dans le cadre du portage à domicile

## NOS suggestions

❶ En augmentant les quantités d'ingrédients (comme indiquées dans le tableau ci-après), il vous sera possible de présenter cette recette comme complément protidique. Elle peut également rentrer dans la composition d'un menu végétarien. Mais attention, sachez que pour le GEMRCN, la pizza de polenta Margherita servie en tant que plat principal, sera à considérer comme « une préparation ou un plat prêt à consommer, contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson, œuf », limitée à 3/20 repas successifs pour les enfants de plus de 3 ans scolarisés ou 4/20 repas successifs pour les adultes.

Ingrédients	Quantités brutes
Polenta	1,500 KG
Eau	6,000 LT
Sauce tomate pizza aromatisée	1,400 KG
Beurre doux	0,250 KG
Oignon émincé	1,200 KG
Champignons émincés IQF	2,500 KG
Tranche de mozzarella	2,500 KG
Basilic	0,050 KG
Sel fin	0,030 KG



### Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

Inspirée de la célèbre spécialité culinaire de Naples, cette recette décline donc la pizza Margherita en version sans gluten, en remplaçant la pâte à pizza (à base de farine de blé) par de la polenta (ou semoule de maïs). Rappelons que pour les personnes intolérantes au gluten, il convient de supprimer les aliments à base de blé, seigle, orge et/ou avoine.

D'un point de vue nutritionnel, ce changement a quelques impacts notables : baisse des teneurs en macronutriments (protéines, lipides, glucides) et du taux de fibres. Cette tendance est également valable pour la teneur en sodium qui se voit considérablement diminuée (presque 3 fois moins par rapport à la version avec gluten). Par contre, on conserve le même apport en calcium.

Avec les quantités mises en œuvre, on arrive au final à des portions de 77 g dans l'assiette, ce qui est conforme aux grammages recommandés du GEMRCN (en tant qu'entrée) pour les enfants de maternelle, primaire, les seniors et les repas portés à domicile. Coté fréquences de présentation des plats, la pizza de polenta Margherita ne rentre dans aucun critère GEMRCN. Cette recette n'est donc ni limitée, ni favorisée mais contribue à la diversité des menus.

### Adressez votre recette à [laetitia.allegre@aidomenu.com](mailto: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.



❷ N'hésitez pas à conserver votre base « polenta » et à faire évoluer votre garniture selon les saisons :

- En automne => Pizza de polenta forestière (champignons de Paris, mélange de champignons forestiers, épaule de porc, emmental)
- En hiver => Pizza de polenta 4 fromages (emmental, bleu, comté et chèvre)
- Au printemps => Pizza de polenta du jardinier (épinards branches, oignons, olives noires, emmental)
- En été => Pizza de polenta méridionale (tomates, poivrons, courgettes, aubergines)



## Comparaison aux ANC :

On remarque qu'une portion de 77 g de pizza de polenta Margherita couvre 8,3 % des apports nutritionnels journaliers recommandés en calcium. Cela correspond à seulement 1/12 de la quantité qu'un enfant en primaire devrait consommer chaque jour.



© Vrc-Aidomenu

	Bilan nutritionnel par portion (220 g)	% des ANC (pour des enfants de 6 à 9 ans, ayant une activité physique courante)
Kcalories	81 kcal	4,2 %
Kjoules	339 kJ	4,2 %
Protéines	3 g	4,2 %
Matières grasses	3,7 g	4,6 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	2,3 g	9 %
Glucides	6,8 g	2,7 %
<i>dont sucres</i>	0,6 g	1,3 %
Fibres	0,7 g	5,4 %
Sodium	127 mg	5 %
Calcium	75 mg	8,3 %
Fer	0,4 mg	5 %
Vitamine C	1 mg	1,1 %

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
- 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, Editions TEC et DOC, 3<sup>e</sup> édition, 2001
- Table de composition des aliments CIQUAL 2016
- Base de données Aidomenu®
- Veille tarifaire S.A.R.A® (Service aux Acheteurs de la Restauration Autogérée)