

Adressez votre recette à 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

Terrine d'artichaut

Ingrédients pour 100 personnes âgées en institution

	Quantités brutes	Unité de gestion
Fond d'artichaut 30/40	1,900	KG
Jus de citron concentré	0,080	LT
Lait ½ écrémé UHT	2,000	LT
Préparation déshydratée pour roux blanc	0,100	KG
Crème liquide 35 % UHT	0,350	LT
Œuf entier liquide	0,500	LT
Ciboulette	0,050	KG
Coulis de tomate	1,100	LT
Sel fin	0,025	KG
Poivre blanc moulu	0,005	KG
Persil	0,050	KG

Progression

- ◆ Égoutter soigneusement les fonds d'artichaut, détailler en morceaux. Citronner, mixer, réserver.
- ◆ Porter la quantité de lait nécessaire à ébullition, lier au roux blanc. Cuire 3 minutes, crémier, assaisonner.
- ◆ Incorporer les fonds d'artichauts mixés, ajouter l'œuf entier liquide et la ciboulette. Rectifier l'assaisonnement. Verser l'appareil dans des moules préalablement graissés, cuire au bain-marie 1 heure environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- ◆ Trancher les terrines, dresser. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- ◆ Accompagner de coulis de tomate, parsemer de persil haché au départ.



Poids portion : 62 g
(Net à consommer dans l'assiette)



**Estimation
du coût/portion : 0,172 euro**
(Calculé avec la veille tarifaire S.A.R.A)



Classifications

- Famille alimentaire
Légumes cuit d'entrée
- Sous-famille alimentaire :
Artichaut



**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 élémentaire	/	Fréquence libre
Adolescents	/	Fréquence libre
Adultes	/	Fréquence libre
Personnes âgées en institution	Entrées de légumes cuits ou potage de légumes à base de 40 % de légumes	Fréquence libre (pour les déjeuners) 14/28 mini (pour les dîners)
Personnes bénéficiant des repas à domicile	Entrées de légumes cuits ou potage de légumes à base de 40 % de légumes	Fréquence libre (pour les déjeuners) 14/28 mini (pour les dîners)



© Vici-Aldomeni



bilan nutritionnel par portion

APPORTS ÉNERGÉTIQUES

Kcalories : 50 kcal

Kjoules : 209 KJ

NUTRIMENTS

Protéines : 2,0 g

Matières grasses : 2,9 g

dont acides gras saturés (AGS) : 1,5 g

Glucides : 2,9 g

dont sucres : 2,2 g

MICRONUTRIMENTS ET VITAMINES

Fibres : 2,3 g

Sel : 0,289 g

Sodium : 116 mg

Vitamine C : 3 mg

Calcium : 25 mg

Fer : 0,3 mg

AUTRES

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 0,70

Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de « **Terrine d'artichaut** », servie en tant qu'entrée, peut convenir aux :

- ◆ Enfants en classe maternelle
- ◆ Enfants en classe élémentaire
- ◆ Adolescents
- ◆ Adultes
- ◆ Personnes âgées en institution
- ◆ Personnes bénéficiant des repas à domicile



Commentaires/Diagnostic GEMRCN

La terrine d'artichaut détaillée ici est à présenter comme une entrée. Même si selon le GEMRCN, le grammage observé de la portion (47 g hors sauce) est trop élevé pour une entrée, il reste largement insuffisant pour être servis en tant qu'accompagnement d'un plat protidique. En effet, le GEMRCN préconise 30 g dans l'assiette, net à

chaut frais, cuit). Cela se voit dans le bilan nutritionnel de la portion puisque la teneur en fibres par exemple dépasse les 2 g. Il apporte aussi de la vitamine B9 (53,6 µg/100 g) et c'est une source de potassium, sélénium. La présence de lait apporte un peu de calcium mais pas assez pour atteindre les 100 mg dans l'assiette.



© Vici-Aidomenu

consommer (+/- 10 %) pour une terrine de légumes ou 100 g en tant que garniture de légumes, pour les maternelles et les élémentaires, et 15 g pour les adolescents, adultes, personnes âgées en structure de soins et les repas portés à domicile.

Malgré l'œuf et la crème liquide à 35 %, cette recette printanière n'est pas très grasse (4,8 % de lipides).

L'artichaut est réputé pour être un légume riche en fibres (2,6 g pour 100 g consommable de fonds d'artichaut appertisés égouttés à 8,3 g pour l'arti-

Au final, la terrine d'artichaut sera donc une entrée, ni limitée, ni encouragée dans le tableau de fréquence des enfants de plus de 3 ans, les adolescents et les adultes, car ne pouvant être affectés à aucun des critères mentionnés. Par contre, elle a une fréquence libre pour le déjeuner des personnes âgées, des repas portés à domicile et de 14/28 minimum pour le dîner de ces mêmes convives, car la proportion de légumes cuit (artichaut) représente plus de 40 % du poids de la terrine (40,6 % exactement).



Comparaison aux ANC

On remarque qu'une portion de 62 g de **terrines d'artichaut** couvre 9,2 % des apports nutritionnels journaliers recommandés en fibres. Cela correspond à presque un dixième de la quantité qu'une personne âgée devrait consommer chaque jour.

	Bilan nutritionnel par portion	% des ANC (pour des maternelles ayant une activité physique courante)
Kcalories	50 kcal	2,9 %
Kjoules	209 kJ	2,9 %
Protéines	2 g	3,1 %
Matières grasses	2,9 g	4,1 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	1,5 g	6,6 %
Glucides	2,9 g	1,3 %
<i>dont sucres</i>	2,2 g	5,2 %
Fibres	2,3 g	9,2 %
Sodium	116 mg	7,4 %
Calcium	25 mg	2,1 %
Fer	0,3 mg	3 %
Vitamine C	3 mg	2,5 %

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.

nos suggestions

- 1 Pour être conforme aux grammages conseillés par le GEMRCN, il suffit de diminuer toutes les quantités d'1/3. Vous obtiendrez alors une portion totale égale à 41 g (soit 31 g environ de terrine d'artichaut + 10 g de sauce tomate).
- 2 Il est possible de réaliser cette recette avec une purée d'artichaut déjà cuisinée, surgelée, à la place des fonds d'artichaut appertisés. Côté nutrition, cela vous rajoutera un peu plus de matières grasses mais pas d'inquiétude, la teneur en lipides restera malgré tout en dessous du seuil des 15 %.
- 3 Vous pouvez facilement transformer cette recette en « manger-mains » en augmentant légèrement la quantité d'œuf afin d'obtenir une texture facilement préhensible avec les doigts et ajouter un gélifiant végétal type agar-agar (ou autre) au coulis de tomate assaisonné pour la sauce.

sources

- Recommandation relative à la nutrition n° J53-07 du GEMRCN, version 2.0, Juillet 2015
- Recommandations nutritionnelles pour les personnes âgées, fiche version 1.0, Juillet 2015
- Recommandations nutritionnelles pour le milieu scolaire, fiche version 1.0, Juillet 2015
- Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, Ambroise MARTIN, Editions TEC et DOC, 3^e édition, 2001
- Table de composition des aliments CIOQUAL 2019
- www.aprifel.com
- www.lesfruitsetlegumesfrais.com
- Base de données Aidomenu®
- Veille tarifaire S.A.R.A.® (Service aux Acheurs de la Restauration Autogérée)