

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

Velouté de courgette au curry

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité brute	Unité de gestion
Courgette	13,000	KG
Pommes de terre Bintje	3,000	KG
Beurre doux	0,400	KG
Oignon blanc grelot	0,300	KG
Ail émincé	0,300	KG
Herbes de Provence moulues	0,008	KG
Curry moulu	0,020	KG
Eau	8,000	LT
Bouillon de bœuf	0,160	KG
Sel fin	0,035	KG
Poivre gris/noir grains	0,005	KG

Progression

❖ Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les courgettes et les pommes de terre. Éplucher et détailler en rondelles les courgettes, éplucher et couper en dés les pommes de terre, réserver.

❖ Suer dans la matière grasse frémissante les oignons grelot et l'ail. Incorporer les herbes de Provence et le curry. Laisser cuire 5 minutes tout en remuant. Mouiller du bouillon de bœuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Ajouter les pommes de terre, assaisonner et laisser frémir 15 minutes à découvert. Ajouter ensuite les courgettes et laisser frémir encore 15 à 20 minutes. Hors du feu, mixer le tout.

❖ Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.



Poids portion : 229 g

(Net à consommer dans l'assiette)



Estimation du coût/portion :

0,185 euro

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



Classifications :

- Famille alimentaire
Légume cuit d'entrée
- Sous-famille alimentaire
Potage



Familles GEMRCN selon les types de convives :

Types de convives	Critère(s) GEMRCN	Fréquence(s) associée(s)
Adolescents	/	Fréquence libre
Adultes	/	Fréquence libre
Personnes âgées	Entrée de légumes cuits ou potage de légumes à base de 40 % de légumes	Fréquence libre (déjeuner)
		14/28 mini (dîner)
Personnes en cas de portage à domicile	Entrée de légumes cuits ou potage de légumes à base de 40 % de légumes	Fréquence libre (déjeuner)
		14/28 mini (dîner)



© Vici-Aldomenu

Bilan nutritionnel pour la portion

Apports énergétiques

Kcalories : 80 kcal

Kjoules : 335 KJ

Nutriments

Protéines : 2,4 g

Matières grasses : 3,7 g

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

Glucides : 8,1 g

dont sucres : 2,6 g

Micronutriments et vitamines

Fibres : 2 g

Sel : 0,362 g

Sodium : 145 mg

Vitamine C : 13 mg

Calcium : 33 mg

Fer : 1,2 mg

Autres

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 0,65

Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de « Velouté de courgette au curry », servie en tant qu'entrée, peut convenir aux :

- Adolescents
- Adultes
- Personnes âgées
- Personnes en cas de portage à domicile



© Vici-Aldomenu

NOS suggestions

❶ Des courgettes fraîches sont utilisées pour la réalisation de ce velouté. Il faut savoir que ce n'est actuellement pas un produit de saison. En effet, le meilleur rapport qualité prix pour la courgette est de mai à septembre. Par exemple, en 2016, le prix avoisinait les 0,950 euro/kg en juillet-août alors qu'en janvier-février, on arrivait aux alentours des 1,39 euro/kg.

❷ Il est possible de remplacer vos courgettes fraîches par des courgettes rondelles ou de la purée de courgette nature surgelée. C'est une alternative pour pallier à la notion de saisonnalité des légumes, sans avoir d'impact sur le bilan nutritionnel (ces dernières étant pratiquement de mêmes valeurs nutritives).

❸ N'hésitez pas à accommoder votre soupe en fonction de vos goûts et envies. Cela peut se faire au moment du service, avec des croûtons de pain à l'huile d'olive et à l'ail grillés au four. On peut aussi ajouter des féculents (vermicelles, légumes secs,...) ou enrichir par du fromage (râpé, fondu, en copeaux,...), ce qui peut être intéressant pour les personnes âgées ayant des problèmes de dénutrition. De plus, le fait de rassembler tous ces éléments dans un même plat permet non seulement de bénéficier d'un apport optimal en différents micronutriments, mais aussi d'amplifier les effets protecteurs de chacun. Ensemble, ces micronutriments agissent en synergie et deviennent d'autant plus efficaces.



Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

En période de froid, rien de tel qu'une bonne soupe pour débiter un repas et vous réchauffer. Et ce n'est pas ses seules vertus ! Ici, le velouté de courgette au curry a une densité nutritionnelle assez intéressante car il est peu calorique et apporte des vitamines, minéraux et phyto-nutriments en quantité non négligeable. Grâce à sa richesse en fibres solubles, ce velouté a un effet « rassasiant ». De plus, composé majoritairement d'eau, il contribue à couvrir nos besoins hydriques de la journée.

La teneur en matière grasse étant largement inférieure à 15 %, cette entrée n'est donc pas limitée par le GEMRCN. Comme elle met en œuvre plus de 115 g de légumes, elle fait même partie des « entrées de légumes cuits ou potage de légumes à base de 40 % de légumes » pour les personnes âgées en institution et en cas de portage à domicile dont la fréquence est libre pour les déjeuners et de 14/28 dîners successifs minimum. C'est aussi un bon moyen pour respecter la recommandation des 5 portions de fruits et légumes par jour !

Pour plus de goût, le velouté de courgette a aussi été rehaussé d'un mélange d'épices (le curry), originaire d'Inde, qui lui donne une saveur plus piquante.

Concernant le grammage de la portion, 230 g (ou 230 ml) est un poids tout à fait adapté pour les adolescents, les adultes et les seniors. Il tient compte de la marge des -10 %.

Enfin, la texture mixée de cette soupe fait d'elle une entrée facile à consommer pour les personnes qui ont des problèmes de mastication ou permet tout simplement de faire manger des légumes aux enfants et adolescents sous une autre forme.

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.

	Bilan nutritionnel par portion	% des ANC (pour des personnes âgées)
Kcalories	80 kcal	4,7 %
Kjoules	335 kJ	4,7 %
Protéines	2,4 g	3,8 %
Matières grasses	3,7 g	5,2 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	2,3 g	10,2 %
Glucides	8,1 g	3,6 %
<i>dont sucres</i>	2,6 g	6,1 %
Fibres	2 g	8 %
Sodium	145 mg	9,3 %
Calcium	33 mg	2,8 %
Fer	1,2 mg	12 %
Vitamine C	13 mg	10,8 %

On remarque qu'une portion de 229 g du velouté de courgettes au curry couvre 4,7 % de l'AET (Apport Énergétique Total) recommandé pour une personne âgée de plus de 75 ans ayant une activité physique courante.



© 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
- Recommandations nutritionnelles pour les personnes âgées, fiche version 1.0, Juillet 2015
- Guide des fruits et légumes en Restauration Hors Domicile, CTIFL - INTERFEL, Mars 2011
- www.aprifel.com
- www.lesfruitsetlegumesfrais.com
- www.interfel.com
- Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, Ambroise MARTIN, Éditions TEC et DOC, 3^e édition, 2001
- Table de composition des aliments CIQUAL 2013
- Base de données Aidomenu®
- Veille tarifaire S.A.R.A.® (Service aux Acheteurs de la Restauration Autogérée)