

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

# Purée de carotte à l'orange



© Lycée Jean Mermoz

### Ingrédients pour 100 lycéens/adultes

	Quantité brute	Unité de gestion
Carotte crue rondelles 4ème gamme	16,000	KG
Beurre doux motte	0,300	KG
Oignon cru émincé 4ème gamme	1,200	KG
Jus d'orange brique	3,000	LT
Sucre semoule	0,500	KG
Huile d'olive	0,300	LT
Sel fin	0,030	KG
Poivre blanc moulu	0,001	KG

### Progression

- ❖ Laver les carottes rondelles à l'eau claire, réserver.
- ❖ Faire suer dans une partie du beurre les oignons émincés. Ajouter les carottes, cuire quelques minutes. Mouiller avec le jus d'orange et le sucre. Etuver à couvert en laissant cuire lentement pendant 30 minutes minimum, rajouter un peu d'eau si nécessaire en cours de cuisson. Egoutter les carottes bien cuites, mixer, monter à l'huile d'olive puis finir de monter avec le restant du beurre. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Fiche recette réalisée par le Lycée Jean Mermoz  
(Montpellier, Languedoc-Roussillon)  
avec Laurent et Jacques POURCEL sur l'initiative de la Région



### Poids portion : 159 g

(Net à consommer dans l'assiette)



### Estimation du coût/portion :

0,368 euro

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



© Vic-Aldomenu



### Classifications :

- Famille alimentaire  
*Légume cuit d'accompagnement*
- Sous-famille alimentaire  
*Carotte*



### Familles GEMRCN

#### selon les types de convives :

Types de convives	Critère(s) GEMRCN	Fréquence(s) associée(s)
Adolescents	Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes	10/20
Adultes	Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes	10/20
Personnes âgées en institution ou en structure de soins	Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes	14/28 (pour les déjeuners) 12/28 mini (pour les diners)
Personnes en cas de portage à domicile	Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes	10/20 ou 12/24

## Bilan nutritionnel

### pour la portion

#### Apports énergétiques

Kcalories : 147 kcal

Kjoules : 615 KJ

#### Nutriments

Protéines : 1,6 g

Matières grasses : 6 g

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

Glucides : 19,8 g

dont sucres : 16,4 g

#### Micronutriments et vitamines

Fibres : 3,7 g

Sel : 0,504 g

Sodium : 202 mg

Vitamine C : 8 mg

Calcium : 49 mg

Fer : 0,5 mg

#### Autres

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 0,27

Selon les quantités indiquées dans la recette, la « Purée de carotte à l'orange » servie en tant qu'accompagnement ou garniture d'un plat protidique, peut convenir aux :

- Adolescents
- Adultes
- Personnes âgées en institution ou structure de soins
- Personnes en cas de portage à domicile.

## NOS suggestions

Les recommandations du GEMRCN étant respectées, il n'y a donc aucune modification à apporter sur les grammages des ingrédients, les proportions et le poids final de la portion. On peut tout de même vous proposer quelques idées de variante :

1) La carotte est un légume qui se marie avec beaucoup d'autres saveurs. Ainsi, pour une note plus parfumée, vous avez la possibilité de rajouter soit des épices (badiane, noix de muscade, vanille, cannelle ou quatre-épices), soit des herbes aromatiques (persil, aneth, estragon, ciboulette, cerfeuil, coriandre...).

2) Il existe différentes variétés de carottes, aux couleurs originales pour certaines (rouge, jaune, blanche, pourpre). Pour innover davantage et surprendre vos convives, vous pouvez essayer de tester cette recette avec ces dernières. Celle que l'on retrouve le plus facilement en collectivité reste la carotte jaune, en frais ou surgelé.



### Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

L'association carotte-orange est assez originale. Testée auprès de vos lycéens, ils semblent l'avoir adoptée et depuis, vous proposez cette recette à plusieurs reprises dans vos menus au cours de l'année scolaire.

D'un point de vue « grammages », les quantités brutes mises en œuvre permettent d'avoir au final 159 g nets à consommer dans l'assiette. En effet, les carottes et les oignons crus perdent respectivement 14 % et 17 % à la cuisson. De plus, le bouillon de cuisson avec le jus d'orange n'est utilisé que pour le mijotage et non conservé lors du mixage des carottes cuites (déjà très tendres, presque au bord de l'écrasement). Ce poids est donc tout à fait conforme aux recommandations du GEMRCN, dans la fourchette des +/- 10 %.

La carotte représentant à elle seule 86,7 % de la portion totale, cette recette est évidemment à classer dans la famille des « légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange », fréquence de 10/20 pour les adolescents.

D'un point de vue nutritionnel, on retrouve une quantité non négligeable de fibres douces et bien tolérées (une part couvre ici 12,3 % des ANC pour des adolescents bien portants). Mais les avantages nutritionnels de cette recette restent incontestablement les teneurs en bêta-carotène (précurseur de la vitamine A)<sup>(1)</sup> et en vitamine B9 ! En effet, une portion couvre entièrement les besoins minimum des adolescents en vitamine A et presque 1/6 de ceux en en vitamine B9<sup>(2)</sup>. Rappelons que la vitamine A est nécessaire pour un bon état de la peau et des muqueuses ; elle contribue aussi au maintien de la vision normale et améliore la vision nocturne. La vitamine B9 joue quant à elle un rôle dans le fonctionnement cellulaire et la formation des globules rouges.

<sup>(1)</sup> 1000 µg de bêta-carotène = 167 µg équivalents rétinol (µg ER) en vitamine A

<sup>(2)</sup> Besoins minimum (BNM) des adolescents : 616 µg ER en vitamine A et 254 µg en vitamine B9.



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.





## 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	% des ANC (pour des adolescents de 16-18 ans, ayant une activité physique courante)
Kcalories	147 kcal	4,3 %
Kjoules	615 kJ	4,3 %
Protéines	1,6 g	1,2 %
Matières grasses	6 g	4,2 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	2,2 g	4,8 %
Glucides	19,8 g	4,4 %
<i>dont sucres</i>	16,4 g	19,2 %
Fibres	3,7 g	12,3 %
Sodium	202 mg	6,4 %
Calcium	49 mg	4,1 %
Fer	0,5 mg	3,8 %
Vitamine C	8 mg	7,3 %

On remarque par exemple que 159 g de notre « Purée de carotte à l'orange » couvre un peu plus de 19 % des apports nutritionnels journaliers recommandés en sucres. Cela correspond à presque 1/5 de la quantité qu'un adolescent de 16-18 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
- Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, Ambroise MARTIN, Éditions TEC et DOC, 3<sup>e</sup> édition, 2001
- [www.anses.fr](http://www.anses.fr)
- [www.aprifel.com](http://www.aprifel.com)
- [www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com)
- Guide des fruits et légumes en Restauration Hors Domicile, CTIFL - INTERFEL, Mars 2011
- 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)