

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

Bircher muesli



© Vici-Aldomenu

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité brute	Unité de gestion
Flocon d'avoine	3,000	KG
Lait entier UHT	7,500	LT
Sucre semoule	0,800	KG
Pomme golden	2,000	KG
Jus de citron concentré	0,050	LT
Ananas calibre B	2,000	KG
Groseille rouge barquette	0,300	KG
Noisette entière émondée	0,300	KG

Progression

❖ La veille, verser dans des bacs gastronormes les flocons d'avoine, ajouter le lait et le sucre. Mélanger et laisser toute la nuit en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

❖ Le lendemain, trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Eplucher les pommes, évider, couper en morceaux, citronner. Enlever la peau de l'ananas, ôter la partie centrale, détailler en morceaux. Egrener les groseilles. Réserver.

❖ Dresser les flocons d'avoine réhydratés dans les récipients choisis, ajouter harmonieusement les fruits frais et les noisettes. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.



Poids portion : 149 g

(Net à consommer dans l'assiette)



Estimation du coût/portion :

0,265 euro

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



Classifications :

- Famille alimentaire

Féculent dessert

- Sous-famille alimentaire

Féculent divers



© aimaje - Fotolia.com



Familles GEMRCN

selon les types de convives :

Types de convives	Critère(s) GEMRCN	Fréquence(s) associée(s)
Adultes actifs	/	Fréquence libre

BILAN NUTRITIONNEL

pour la portion

Apports énergétiques

Kcalories : 228 kcal

Kjoules : 954 KJ

Nutriments

Protéines : 7,5 g

Matières grasses : 6,7 g

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

Glucides : 32,5 g

dont sucres : 14,8 g

Micronutriments et vitamines

Fibres : 4,1 g

Sel : 0,085 g

Sodium : 34 mg

Vitamine C : 4 mg

Calcium : 117 mg

Fer : 1,5 mg

Autres

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 1,13



Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de « Bircher muesli », servie en tant que dessert, peut convenir uniquement aux adultes actifs.

Pour les autres convives, le grammage est un peu trop élevé. Le GEMRCN recommande des portions de 90 à 125 g pour ce type de dessert (ou 137 g maximum si on tient compte de la marge + 10 %).



Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

Ce dessert (inventé par le médecin zurichois Dr. BIRCHER-BRENNER) se prépare traditionnellement avec des flocons d'avoine (une base féculente) et du lait. Dans notre recette, le lait représente 50 % du poids final. Pour le GEMRCN, il fait aussi partie des desserts lactés. En examinant le bilan nutritionnel, on remarque qu'une portion de bircher muesli n'est pas trop sucrée (elle ne contient que 14,8 g de sucres simples pour 149 g, soit moins de 10 %) mais elle dépasse le seuil des 5 g de lipides (fixé par le GEMRCN pour les desserts lactés). Au vue de ses éléments, ce dessert ne rentre dans aucun des critères du tableau de fréquence du GEMRCN ; il ne sera au final ni limité, ni encouragé.

Grâce aux céréales et aux fruits mis en œuvre, le bircher muesli est également très riche en fibres. Rappelons que ces dernières sont nécessaires pour un bon fonctionnement intestinal. Elles améliorent également la glycémie, abaissent le taux de cholestérol sérique total et celui du cholestérol LDL. Enfin, elles peuvent avoir un effet rassasiant grâce à leur volume, sans apport de calories supplémentaires, contribuant ainsi à la régulation du poids.

	Fruits possibles (liste non exhaustive)
Bircher muesli d'automne	Pomme, Poire, Kiwi, Noisette, Noix, Clémentine
Bircher muesli d'hiver	Orange, Pomme, Poire, Pamplemousse
Bircher muesli de printemps	Fraise, Pomme, Poire, Pamplemousse
Bircher muesli d'été	Melon, Prune, Abricot, Groseille, Framboise, Fraise, Myrtille, Cassis, Raisin, Pêche, Nectarine
Bircher muesli exotique	Banane, Noix de coco, Ananas, Mangue, Papaye, Grenade, Carambole

NOS SUGGESTIONS

❶ Pour réduire le grammage de la portion, vous pouvez ajuster les quantités de pomme et ananas mises en œuvre à 1 kg chacune. Vous obtiendrez alors une portion à 134 g, plus adaptée selon le GEMRCN à tous les types de convives.

❷ Il est possible de remplacer le lait entier par du lait demi-écrémé. Sur le plan nutritionnel, cela permettra l'abaissement de la teneur en matières grasses jusqu'à 4,9 g par portion. Pour les fréquences GEMRCN, on pourra alors le comptabiliser comme un « laitage (produits laitiers frais, desserts lactés) contenant plus de 100 mg de calcium et moins de 5 g de lipides par portion », encouragé à 6/20 repas successifs minimum pour les adolescents et les adultes par exemple.

❸ Vous pouvez décliner le bircher muesli de multiples façons, en mettant en œuvre des fruits de pleine saison (plus qualitatifs et souvent moins chers) ou en choisissant des produits labellisés comme ceux issus de l'agriculture biologique par exemple.



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.





SOURCES

- Recommandation relative à la nutrition n° J53-07 du GEMRCN, version 2.0, Juillet 2015
- Recommandations nutritionnelles sur les produits laitiers dont les desserts lactés, fiche version 1.0, Juillet 2015
- Spécification technique n° B3-07-09 destinée à l'achat public de laits et produits laitiers
- www.lesfruitsetlegumesfrais.com
- Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, Amroise MARTIN, Editions TEC et DOC, 3^e édition, 2001
- www.eufic.org
- www.anses.fr
- Table de composition des aliments CIQUAL 2013
- Base de données Aidomenu®
- Veille tarifaire S.A.R.A® (Service aux Acheteurs de la Restauration Autogérée)



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 (de 149 g)	% des ANC (pour des adultes actifs)
Kcalories	228 kcal	8,4 %
Kjoules	954 kJ	8,4 %
Protéines	7,5 g	7,4 %
Matières grasses	6,7 g	6 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	2,2 g	6,1 %
Glucides	32,5 g	9,2 %
<i>dont sucres</i>	14,8 g	21,9 %
Fibres	4,1 g	13,7 %
Sodium	34 mg	1,1 %
Calcium	117 mg	13 %
Fer	1,5 mg	16,7 %
Vitamine C	4 mg	3,6 %

On remarque que 149 g du bircher muesli couvre 21,9 % des apports nutritionnels maximum recommandés en glucides simples ; cela correspond à environ 1/5 de la quantité de sucres qu'un homme adulte devrait consommer chaque jour.