

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

Nectar d'abricot au basilic

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité brute	Unité de gestion
Abricot oreillons surgelés	9,000	KG
Sucre semoule	0,900	KG
Huile d'olive vierge extra	0,250	LT
Eau	0,900	LT
Basilic frais (botte 50 g)	5,000	UN

Progression

- ❖ Déconditionner les oreillons d'abricot dans des gastronormes pleins. Laisser dégeler en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- ❖ Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire le basilic. Essorer, émincer finement, réserver.
- ❖ Verser les oreillons d'abricots dans la cuve de la cutter, ajouter le sucre et l'eau, mixer. Incorporer l'huile d'olive et le basilic. Mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux. Dresser dans les récipients choisis, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Fiche recette réalisée par Romain Dufresne
(chef de cuisine chez Cuisine Création Conseil)





Poids portion : 113 g

(Net à consommer dans l'assiette)



Estimation du coût/portion :

0,371 euro

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



Classifications :

- Famille alimentaire
Fruit cru
- Sous-famille alimentaire
Abricot



Familles GEMRCN selon les types de convives :

Types de convives	Critère(s) GEMRCN	Fréquence(s) associée(s)
Enfants en maternelle	/	Fréquence libre
Enfants en primaire	/	Fréquence libre
Adolescents	/	Fréquence libre
Adultes	/	Fréquence libre
Personnes âgées	Dessert de fruits crus contenant au moins 80 g de fruit cru	8/20 mini ou 10/24 mini ou 12/28 mini (déjeuner)
		8/28 mini (dîner)
Personnes en cas de portage à domicile	Dessert de fruits crus contenant au moins 80 g de fruit cru	8/20 mini ou 10/24 mini ou 12/28 mini (déjeuner)
		8/28 mini (dîner)



© Vici-Aldomenu

Bilan nutritionnel pour la portion

Apports énergétiques

Kcalories : 97 kcal

Kjoules : 406 KJ

Nutriments

Protéines : 0,9 g

Matières grasses : 2,6 g

dont acides gras saturés (AGS) : 0,4 g

Glucides : 16,7 g

dont sucres : 16,4 g

Micronutriments et vitamines

Fibres : 1,7 g

Sel : 0,010 g

Sodium : 4 mg

Vitamine C : 10 mg

Calcium : 21 mg

Fer : 0,3 mg

Autres

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 0,34

Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de « Nectar d'abricot au basilic », servie en tant que dessert, peut convenir aux :

- Enfants en maternelle
- Enfants en primaire
- Adolescents
- Adultes
- Personnes âgées
- Personnes en cas de portage à domicile

NOS suggestions

❶ Quand la saison estivale (juin – juillet – août) arrivera, vous pourrez alors remplacer les oreillons d'abricot surgelés par des abricots frais. Ces derniers qui auront eu l'avantage de murir naturellement au soleil, seront sans aucun doute plus pulpeux, sucrés et juteux.

❷ Pour les cuisiniers pressés, vous avez la possibilité de prendre du nectar d'abricot tout prêt à la place des oreillons d'abricot surgelés et du sucre semoule.

Sachez seulement que la teneur minimale en fruit dans un nectar d'abricot est de 40 % minimum et qu'il contient moins de bêta-carotène que l'abricot frais (786 µg contre 1090 µg pour 100 g consommable, soit presque ¼ de moins). Il en va de même pour la quantité de fibres (1 g contre moins de 1,8 g pour 100 g consommable). Par contre, le taux de sucres est, quant à lui, légèrement plus élevé et la teneur en vitamine C se voit être triplée dans le nectar d'abricot. Cela peut s'expliquer par le fait que l'acide ascorbique (autre nom de la vitamine C) est souvent rajouté dans les préparations de fruits pour éviter une coloration noirâtre due à l'oxydation.

❸ L'abricot est un fruit qui s'accorde avec pleins d'autres saveurs. Par exemple, le basilic peut très bien être remplacé par de la menthe, du thym, du romarin ou de la verveine. Mais cela peut aussi se faire avec des épices (vanille, badiane, réglisse, cardamome...)



Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

Avec peu d'ingrédients, il est possible de réaliser une recette très savoureuse ! C'est le cas ici avec ce nectar d'abricot au basilic, à servir comme un dessert.

On voit que 90 g d'abricot sont mis en œuvre. Il s'agit d'une quantité nette, sans les noyaux. Pour le PNNS, ce dessert pourrait contribuer à respecter les 5 (portions de) fruits et légumes par jour. Pour le GEMRCN, il apporte la quantité minimum de fruits préconisée pour les enfants de plus de 3 ans, les adolescents, les adultes, les personnes âgées et les repas portés à domicile.

Par contre, l'ajout de sucre pour contrebalancer l'acidité de l'abricot surgelé lui a fait perdre le bénéfice du « 100 % fruit cru ». Au final, ce dessert sera ni limité, ni favorisé, pour les maternelles jusqu'aux adultes. Pour les seniors et les personnes ayant les repas portés à domicile, la fréquence sera de 8 repas sur 20 repas minimum successifs puisqu'il rentrera dans la catégorie des « desserts de fruits crus contenant au moins 80 g de fruit cru ».



© maigo555 - Fotolia.com

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 hommes adultes de 20-40 ans, ayant une activité physique courante)
Kcalories	97 kcal	3,6 %
Kjoules	406 kJ	3,6 %
Protéines	0,9 g	0,9 %
Matières grasses	2,6 g	2,3 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	0,4 g	1,1 %
Glucides	16,7 g	4,7 %
<i>dont sucres</i>	16,4 g	24,3 %
Fibres	1,7 g	5,7 %
Sodium	4 mg	0,1 %
Calcium	21 mg	2,3 %
Fer	0,3 mg	3,3 %
Vitamine C	10 mg	9,1 %

On remarque qu'une portion de 113 g de nectar d'abricot au basilic couvre 24,3 % des apports nutritionnels journaliers recommandé en sucres. Cela correspond à presque ¼ de la quantité qu'un homme adulte devrait consommer chaque jour.



© 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
- Décret n° 2013-1049 du 21 novembre 2013 modifiant le décret n° 2003-838 du 1^{er} septembre 2003 pris pour l'application de l'article L. 214-1 du code de la consommation en ce qui concerne les jus de fruits et certains produits similaires destinés à l'alimentation humaine
- Lamy Dehove en ligne : <http://www.wk-hsqe.fr>
- 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 2016
- Base de données Aidomenu®
- Veille tarifaire S.A.R.A® (Service aux Acheteurs de la Restauration Autogérée)