



Afin d'assurer la qualité nutritionnelle des repas servis en restauration collective, le GEMRCN a notamment défini des critères et des fréquences de services de plat (sur la base minimale de 20 repas successifs), mais aussi des grammages portions à servir selon les convives et le type d'aliments.

L'objectif de cette rubrique est de vous aider à mieux comprendre chaque critère, en vous listant les éléments essentiels, illustrés ensuite par des exemples concrets (fiches recettes et/ou fiches techniques produits utilisées dans la restauration collective).

Critère du mois (uniquement pour la population d'outre-mer) :

➤ Produits ou recettes contenant par portion la quantité minimale de calcium laitier de :

- 80 mg (jeunes enfants en crèche, halte garderie ou structure de soins)
- 100 mg (enfants de plus de 3 ans et adultes)
- 120 mg (adolescents et personnes âgées)

Objectif nutritionnel à atteindre :

Augmenter les apports calciques

Fréquences recommandées selon les catégories de population :

Catégorie de population	Fréquences DOM-TOM
Jeunes enfants en crèche de moins de 18 mois	20/20
Jeunes enfants en crèche de plus de 18 mois	20/20
Enfants de plus de 3 ans, adolescents, adultes, personnes âgées en cas de portage à domicile	20/20
Personnes âgées en institution / en structure de soins	20/20 (au déjeuner)
	20/20 (au dîner)

Les populations d'outre-mer ont des habitudes alimentaires différentes de la population métropole de part la variété de leurs produits locaux et une disponibilité limitée en produits laitiers frais.

C'est pourquoi le GEMRCN laisse la possibilité de comptabiliser, dans toutes les composantes du repas, les portions de plats ou produits apportant les quantités minimales de calcium d'origine laitière recommandées selon le type de convive.

Attention, il sera tout de même nécessaire pour les personnes âgées de compléter ces apports par des aliments vecteurs de calcium laitier lors des autres prises alimentaires afin de respecter leur besoins.

Par exemple, 120 mg de calcium sont apportés par :

- 105 ml de lait demi-écrémé UHT, 10 g de lait écrémé en poudre, 45 g de lait concentré entier non sucré
- 100 à 125 g de yaourt au lait partiellement écrémé, nature, aromatisé, sucré, aux fruits
- 110 g de fromage blanc au lait demi-écrémé nature
- 15 g d'emmental
- 16,6 g de certains fromages fondus (ayant entre 19 et 30% de MG)
- 16 g de quelques spécialités fromagères à pâte fraîche enrichie (ayant entre 19 et 33% de MG)

Il est important de se référer aux informations contenues dans les fiches techniques produits (notamment pour les fromages et produits laitiers vendus sous marques) ; ces dernières sont établies par les industriels et peuvent être demandées à vos fournisseurs.

Fiche recette

Flan à la mangue



BILAN / PORTION

Poids : 115 g **Coût :** 0,131 €

Nutrition : Energie : 98 kcal
Protéines : 3,1 g
Lipides : 1,4 g
AGS : 0,81 g

Glucides : 18,3 g
Glucides simples : 16,1 g
Calcium : 126 mg

DIAGNOSTIC GEMRCN

Ce flan apporte 125 mg de calcium grâce au lait demi-écrémé mis en œuvre et à la préparation en poudre pour entremets parfum vanille qui contient aussi un peu de calcium. C'est une teneur par portion supérieure à celle recommandée par le GEMRCN pour chaque type de convives des DOM-TOM.

Son taux lipidique est de 1,2% environ et les glucides simples totaux ne dépassent pas la barre des « 20 g par portion » malgré les morceaux de fruits et la sauce sucrée ajoutée en fin de préparation.

Ce dessert qui concilie le goût et les recommandations du GEMRCN, rentre dans la catégorie des « produits ou recettes contenant par portion la quantité minimale de calcium laitier de 120 mg (pour les adolescents) » - fréquence de 20/20 repas réussis.

Famille alimentaire

Produit laitier

Famille GEMRCN

• Produits ou recettes contenant par portion la quantité minimale de calcium laitier de 120 mg en ce qui concerne les adolescents et les personnes âgées.

INGREDIENTS POUR 100 13-15 ANS

	Quantité	PU	Total
Entremets parfum vanille bt 1,05 kg	0,900 BT	3,870	3,483
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	8,500 LT	0,590	5,015
Mangue cal 400 g	5,000 UN	0,600	3,000
Sauce dessert fruits rouges lt	0,600 BT	2,594	1,556
Menthe fraîche botte 100 g	0,500 UN	0,710	0,355

PROGRESSION

- Laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les mangues. Eplucher, détailler en petits dés, réserver.
- Porter à ébullition la quantité de lait nécessaire. Hors du feu, verser en pluie en fouettant la préparation pour entremets parfum vanille.
- Garnir le fond des ramequins avec quelques dés de mangue, verser l'entremets. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Démouler sur assiette, accompagner des dés de mangues restants, décorer d'un filet de sauce dessert fruits rouges et de menthe au départ.

Laëtitia Allègre - Diététicienne nutritionniste



Vous vous posez des questions sur la recommandation du GEMRCN ?

Adressez-les à : laetitia.allegre@aidomenu.com

Gratin de christophines



Aidomenu ©

BILAN / PORTION

Poids : 175 g Coût : 0,383 €

Nutrition : Energie : 117 kcal Glucides : 10,1 g
 Protéines : 5,6 g Fibres : 2,7 g
 Lipides : 6,1 g Calcium : 183 mg
 AGS : 3,15 g

DIAGNOSTIC GEMRCN

La christophine (aussi appelée chayotte ou choucou ou chouchoute selon les régions) est un fruit à chair ferme, de couleur jaune crème à vert pâle, consommé en tant que légume.

Elle se cuisine de la même façon que la courgette. Avec la version « gratinée » qui nécessite du lait et de l'emmental râpé, on obtient une teneur en calcium par portion 1,8 fois supérieure à celle demandée par le GEMRCN pour les adultes !

Au vue de ces éléments, ce plat sera par conséquent à comptabiliser dans 2 critères GEMRCN, à savoir les « légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes » (fréquence de 10/20 repas successifs) et les « produits ou recettes contenant par portion la quantité minimale de calcium laitier de 100 mg pour les adultes (fréquence de 20/20 repas successifs).

Famille alimentaire

Légume cuit d'accompagnement

Famille GEMRCN

- Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50% de légumes
- Produits ou recettes contenant par portion la quantité minimale de calcium laitier de 100 mg en ce qui concerne les adultes et les enfants de plus de 3 ans.

INGREDIENTS POUR 100 ADULTES

	Quantité	PU	Total
Christophine ou chayotte kg	15,000 KG	1,800	27,000
Margarine de cuisine 500 g	0,150 KG	1,333	0,200
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,500 KG	0,880	1,320
Ail émincé sg 250 g	0,120 KG	3,510	0,421
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,010 BT	9,190	0,092
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	3,000 LT	0,590	1,770
Roux blanc bt kg	0,300 BT	9,220	2,766
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,210	0,008
Poivre blanc moulu 1 kg	0,007 KG	10,550	0,074
Emmental râpé 45% kg	1,000 KG	4,553	4,553

PROGRESSION

- Laver, éplucher, désinfecter puis rincer à l'eau claire les christophines. Détailler en morceaux, réserver.
- Plaquer les morceaux de christophine dans des gastronomes perforés. Saler, cuire à four vapeur 10 minutes, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Ajouter l'ail et la muscade. Mouiller de la quantité de lait, porter à ébullition. Lier au roux blanc, cuire 3 minutes en remuant, assaisonner. Réserver au bain-marie (+ 63 °C).
- Plaquer les cubes de christophine dans des gastronomes pleins, napper de sauce. Parsemer d'emmental râpé, cuire à four modéré (160/180 °C) 10 à 12 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

SOURCES

- Recommandation relative à la nutrition n° J53-07 du GEMRCN, version 1.3, Août 2013
- Table de composition des aliments CIQUAL 2013
- Fichier canadien sur les éléments nutritifs 2010
- www.fondation-louisbouduelle.org
- Base de données Aidomenu®