

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

Boulgour et petits légumes

Ingrédients pour 100 collégiens (10-12 ans)

	Quantité brute	Unité de gestion
Boulgour (blé concassé)	5,400	KG
Huile de tournesol	0,250	LT
Oignons émincés	1,200	KG
Brunoise provençale	5,500	KG
Eau	18,500	LT
Fonds brun clair	0,270	KG
Crème épaisse allégée	0,700	LT
Sel fin	0,020	KG
Poivre gris/noir moulu	0,008	KG
Ciboulette	0,060	KG

Progression

- ❖ Suer dans la matière grasse frémissante les oignons émincés et la brunoise de légumes. Mouiller du fonds brun clair dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 7 à 8 minutes. Verser le boulgour, cuire 12 à 15 minutes en remuant de temps en temps. Incorporer la crème allégée, mijoter 2 à 3 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- ❖ Dresser, parsemer de ciboulette au départ.



© Vici-Aidomenu

**Poids portion : 220 g**

(Net à consommer dans l'assiette)

**Estimation du coût/portion :**

0,198 euro

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

**Classifications :**

- Famille alimentaire
Féculent d'accompagnement
- Sous-famille alimentaire
Autres céréales



© Vica-Aidomeni

**Familles GEMRCN****selon les types de convives :**

Types de convives	Critère(s) GEMRCN	Fréquence(s) associée(s)
Adolescents	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	10/20
Adultes	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	10/20
Personnes âgées en institution ou structure de soins	Légumes secs, pommes de terre ou céréales, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	10/20 ou 12/24 ou 14/28 (déjeuners)
Personnes âgées en cas de portage à domicile	Légumes secs, pommes de terre ou céréales, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	10/20 ou 12/24 ou 14/28 (déjeuners)

Bilan nutritionnel
pour la portion**Apports énergétiques**

Kcalories : 258 kcal

Kjoules : 1080 KJ

Nutriments

Protéines : 7,6 g

Matières grasses : 7,1 g

dont acides gras saturés (AGS) : 1,8 g

Glucides : 37,5 g

*dont sucres : 3,9 g***Micronutriments et vitamines**

Fibres : 6,8 g

Sel : 0,250 g

Sodium : 100 mg

Vitamine C : 1 mg

Calcium : 29 mg

Fer : 2,9 mg

Autres

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 1,08

Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de « Boulgour et petits légumes », servie en tant qu'accompagnement ou garniture d'un plat protidique, peut convenir aux :

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

NOS suggestions

❶ Vous pouvez adapter facilement cette recette avec des ingrédients BIO, contenant moins de pesticides. Il n'y aura pas d'impact sur le bilan nutritionnel : par exemple, on retrouvera toujours autant de fibres (6,8 g dans la portion). Seul le coût sera plus élevé (en moyenne, 2 fois plus cher).

❷ Pour donner une note plus campagnarde, vous pouvez remplacer la brunoise provençale par une brunoise plus traditionnelle à base de carottes, navets, poireaux, céleris-raves, oignons et rajouter des lardons préalablement blanchis puis rissolés (à raison de 1,2 kg pour 100 convives). La teneur en matières grasses se verra grimper jusqu'à 8,9 g par portion. Rassurez-vous, cela reste tout de même raisonnable et ne couvre que 9 % des apports nutritionnels recommandés pour les adolescents âgés de 10-12 ans.

❸ Si vous souhaitez réaliser cette recette pour les autres types de convives, voici les quantités brutes à prévoir en ce qui concerne les ingrédients principaux :

Type de convives	Quantité de boulgour (pour 100 convives)	Quantité de légumes (pour 100 convives)
Enfants de 3-5 ans	2,8 kg	2,9 kg
Enfants de 6-9 ans	3,8 kg	3,9 kg
Adolescents de 13 ans et +	5,4 kg	5,5 kg
Adultes actifs	6,2 kg	6,3 kg
Personnes âgées en institution ou structure de soins (pour le dîner)	3,8 kg	3,9 kg
Personnes en cas de portage à domicile (pour le dîner)		



Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

Cette recette met en œuvre un féculent (le boulgour, qui est en réalité du blé concassé) et un mélange de légumes taillés en brunoise (c'est-à-dire en forme de petits cubes de 1 à 2 mm de côté). Le boulgour, comme toutes les autres céréales, prend du poids à la cuisson. En prévoyant 54 g cru par personne, on retrouvera au final 140 g cuit dans l'assiette.

La proportion de légumes (brunoise provençale + oignons émincés) est quant à elle beaucoup moins importante : 67 g, soit presque 2 fois moins que les féculents. Ainsi, pour le GEMRCN, cet accompagnement sera à classer dans les « légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales », critère ayant une fréquence de 10/20 repas minimum successifs pour les enfants de plus de 3 ans, les adolescents, les adultes et 10/20, 12/24, 14/28 pour les déjeuners des personnes âgées en institution et les personnes en cas de portage à domicile.



© Richard Villalon - 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 :

On remarque qu'une portion de 220 g de boulgour aux petits légumes couvre 29 % des apports nutritionnels journaliers recommandé en fer. Cela correspond à presque 1/3 de la quantité qu'un adolescent de 10-12 ans devrait consommer chaque jour.

	Bilan nutritionnel par portion (220 g)	% des ANC (pour des adolescents de 10-12 ans, ayant une activité physique courante)
Kcalories	258 kcal	10,9 %
Kjoules	1080 kJ	10,9 %
Protéines	7,6 g	8,6 %
Matières grasses	7,1 g	7,2 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	1,8 g	5,7 %
Glucides	37,5 g	12,1 %
<i>dont sucres</i>	3,9 g	6,6 %
Fibres	6,8 g	42,5 %
Sodium	100 mg	3,9 %
Calcium	29 mg	2,4 %
Fer	2,9 mg	29 %
Vitamine C	1 mg	1 %

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

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
- 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)