

Adressez votre recette à [laetitia.allegre@vici-restauration.com](mailto:laetitia.allegre@vici-restauration.com) en précisant également vos coordonnées et le nom de l'établissement. Les résultats de son analyse pourront être publiés prochainement dans cette rubrique.



## analyse GEMRCN

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 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.

## Crème brûlée à l'abricot



© Vici-Ardomenu

### Ingrédients pour 100 collégiens (10-12 ans)

	Quantités brutes	Unité de gestion
Préparation pour crème brûlée	1,250	KG
Lait ½ écrémé UHT	5,000	LT
Crème liquide 35 % UHT	5,000	LT
Arôme vanille liquide	0,050	LT
Abricots au sirop	0,800	KG
Sucre cassonade	0,400	KG

### Progression

- ◆ Égoutter les abricots au sirop, détailler en petits morceaux, réserver.
- ◆ Porter à ébullition le mélange de lait et de crème fraîche, ajouter l'arôme vanille. Hors du feu, verser en pluie la préparation pour crème brûlée, fouetter énergiquement pendant 1 à 2 minutes. Garnir les ramequins de morceaux d'abricots au sirop, recouvrir de crème. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- ◆ Saupoudrer de cassonade, passer sous le grill très chaud au départ.



**Poids portion : 125 g**  
(Net à consommer dans l'assiette)



**Estimation  
du coût/portion : 0,314 euro**  
(Calculé avec la veille tarifaire S.A.R.A)



**Classifications**

- Famille alimentaire  
**Produit laitier**
- Sous-famille alimentaire :  
**Crème renversée (flan)**



**Familles GEMRCN  
selon les types de convives**

Types de convives	Critère(s) GEMRCN	Fréquence(s) associée(s)
Enfants en classe maternelle	Desserts contenant plus de 15 % de lipides	3/20 maxi
Enfants en classe élémentaire	Desserts contenant plus de 15 % de lipides	3/20 maxi
Adolescents	Desserts contenant plus de 15 % de lipides	3/20 maxi
Adultes	Desserts contenant plus de 15 % de lipides	3/20 maxi
Personnes âgées en institution ou structure de soins	/	Fréquence libre
Personnes dans le cadre du portage à domicile	/	Fréquence libre



© Vici-Aldomeni



## **bilan nutritionnel** par portion

### APPORTS ÉNERGÉTIQUES

Kcalories : 262 kcal

Kjoules : 1 096 KJ

### NUTRIMENTS

Protéines : 2,8 g

Matières grasses : 19,4 g

dont acides gras saturés (AGS) : 12 g

Glucides : 21 g

dont sucres : 18,9 g

### MICRONUTRIMENTS ET VITAMINES

Fibres : 0,1 g

Sel : 0,058 g

Sodium : 23 mg

Vitamine C : 0,7 mg

Calcium : 95 mg

Fer : 0,1 mg

### AUTRES

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 0,14

Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de « **Crème brûlée à l'abricot** », servie en tant que dessert, peut convenir aux :

- ◆ Enfants en classe maternelle
- ◆ Enfants en classe élémentaire
- ◆ Adolescents
- ◆ Adultes
- ◆ Personnes âgées en institution
- ◆ Personnes bénéficiant des repas à domicile



### Commentaires/Diagnostic GEMRCN

Dans un menu, la crème brûlée à l'abricot se positionne généralement comme un dessert lacté car le lait et la crème liquide mis en œuvre représentent plus de 77 % du poids total de la portion. Cela respecte bien les usages et le code déontologique des professionnels qui estiment que les desserts lactés doivent être fabriqués avec au moins 50 % de matières premières laitières. Sachez cependant que cette catégorie des « desserts lactés » n'est pourtant pas définie par un cadre réglementaire.

D'un point de vue nutrition, lorsqu'on parle de « dessert lacté », on s'attend à retrouver un apport en calcium intéressant. Et pourtant, la portion n'affiche ici qu'une teneur de 95 mg. Pour le GEMRCN, ce n'est pas assez pour faire partie des laitages à favoriser quelle que soit la catégorie de convives.

Il est également intéressant de vérifier l'apport en matières grasses. Ce der-

nier reste très élevé et dépasse largement le seuil des 15 % du GEMRCN. Ceci est directement lié à la présence de crème liquide. Avec plus de 19 g par portion, la crème brûlée à l'abricot est à classer parmi les « desserts contenant plus de 15 % de lipides » et sera donc limitée à 3/20 repas successifs maximum pour les enfants de plus de 3 ans, les adolescents et les adultes. Pour les personnes âgées en institution et les personnes bénéficiant des repas portés à domicile, les desserts gras ne sont désormais plus soumis à fréquence.

Côté sucré, l'utilisation de la préparation pour crème brûlée, les abricots au sirop et le sucre cassonade donne au final un dessert apportant plus de 18 g de glucides simples (ou sucres rapides). Enfin, sur la notion de quantité à consommer dans l'assiette, tout va bien : elle est tout à fait conforme aux grammages recommandés par le GEMRCN (à savoir entre 90 et 125 g).

### 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
- 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 du GEMRCN, 30 juillet 2009
- Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, Ambroise MARTIN, Editions TEC et DOC, 3<sup>e</sup> édition, 2001
- Table de composition des aliments CIQUAL 2019
- [www.aprifel.com](http://www.aprifel.com)
- [www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com)
- [www.abricotsdenosregions.com](http://www.abricotsdenosregions.com)
- [www.filiere-laitiere.fr](http://www.filiere-laitiere.fr)
- Base de données Aidomenu®
- Veille tarifaire S.A.R.A.® (Service aux Acheteurs de la Restauration Autogérée)



## Comparaison aux ANC

On remarque qu'une portion de 125 g de **crème brûlée à l'abricot** couvre 38 % des apports nutritionnels journaliers recommandés en acides gras saturés. Cela correspond à plus d'1/3 de la quantité qu'un adolescent de 10-12 ans devrait consommer chaque jour.

	Bilan nutritionnel par portion	% des ANC (pour des adolescents de 10-12ans)
Kcalories	262 kcal	11,1 %
Kjoules	1096 kJ	11,1 %
Protéines	2,8 g	3,2 %
Matières grasses	19,4 g	19,7 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	12 g	38 %
Glucides	21 g	6,8 %
<i>dont sucres</i>	18,9 g	32 %
Fibres	0,1 g	0,6 %
Sodium	23 mg	0,9 %
Calcium	95 mg	7,9 %
Fer	0,1 mg	1 %
Vitamine C	0,7 mg	0,7 %

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.

## nos suggestions

❶ Pour réaliser cette recette de manière plus traditionnelle, il vous suffit de remplacer la préparation pour crème brûlée par 1,5 litre de jaune d'œuf et 1,5 kg de sucre semoule, d'augmenter la part de crème liquide à 7,5 litres (pour 100 convives) et d'utiliser des gousses de vanille pour parfumer le tout à la place de l'arôme liquide. Par contre, sachez qu'en augmentant la quantité de crème, vous augmenterez aussi le taux de matières grasses. Attendez également d'être en pleine saison de l'abricot (juin à août) pour travailler des abricots frais que vous aurez fait revenir dans un peu de beurre doux, avec du sucre et de la cannelle.

❷ Pour un dessert plus riche en goût de fruits, vous pouvez incorporer un coulis d'abricot directement dans l'appareil à crème brûlée au lieu des abricots au sirop détaillés en morceaux.

❸ Plus d'originalité dans ce dessert, jouez alors sur les associations de saveurs suivantes :

- abricots, groseilles et feuilles de menthe fraîche
- abricots pochés à la verveine et amandes effilées légèrement grillées
- abricots rôtis au romarin
- abricots, framboises et pistaches concassées
- abricots et quatre-épices
- coulis de pêche-abricot et basilic

