

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

Crème brûlée aux fraises

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité brute	Unité de gestion
Œuf jaune liquide	1,500	LT
Sucre semoule	1,500	KG
Crème liquide 30 % UHT	7,500	LT
Gousse de vanille Bourbon	0,100	KG
Fraise	2,000	KG
Sucre cassonade	1,000	KG

Progression

- ❖ Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fraises. Équeuter, détailler en morceaux, réserver.
- ❖ Battre le jaune d'œuf liquide avec le sucre semoule jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne bien mousseux. Fendre en deux les gousses de vanille, gratter l'intérieur pour récupérer les graines et les ajouter au mélange sucre-œuf. Incorporer progressivement la crème, fouetter énergiquement pendant 1 à 2 minutes. Garnir les récipients de fraises, recouvrir de la préparation. Cuire à four doux (150/160 °C) 50 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- ❖ Saupoudrer de sucre cassonade, passer sous le grill très chaud au départ.



© Vici-Aidomenu

**Poids portion : 135 g**

(Net à consommer dans l'assiette)

**Estimation du coût/portion :**

0,509 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 des soins	/	Fréquence libre
Personnes dans le cadre du portage à domicile	/	Fréquence libre



© Vici-Aidomeni

BILAN NUTRITIONNEL
pour la portion**Apports énergétiques**

Kcalories : 378 kcal

Kjoules : 1582 KJ

Nutriments

Protéines : 4,2 g

Matières grasses : 27,4 g

dont acides gras saturés (AGS) : 16,3 g

Glucides : 28,5 g

*dont sucres : 28 g***Micronutriments et vitamines**

Fibres : 0,6 g

Sel : 0,014 g

Sodium : 36 mg

Vitamine C : 14 mg

Calcium : 85 mg

Fer : 0,7 mg

Autres

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 0,15

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

- Enfants en classe maternelle
- Enfants en classe élémentaire
- Adolescents
- Adultes
- Personnes âgées en institution ou structure des soins
- Personnes dans le cadre du portage à domicile

NOS suggestions

❶ Pour alléger la teneur en matière grasse, deux possibilités s'offrent à vous.

Première solution : Remplacer 1/3 de la crème liquide par du lait demi-écrémé (ce dernier étant 20 fois moins gras).

Seconde éventualité : Échanger la crème liquide à 30 % de matière grasse par une crème allégée à 18 %.

Le taux de lipides dans la portion oscillera alors entre 18 et 20 g selon votre choix.

❷ Si l'utilisation des gousses de vanille vous paraît fastidieuse, vous pouvez toujours aromatiser l'appareil à crème brûlée avec des arômes de vanille ou extraits naturels de vanille liquides à raison de 50 à 60 ml pour 100 convives. Cela vous fera gagner un peu de temps dans la réalisation mais changera aussi le bilan glucidique en augmentant la teneur en sucres simples.

❸ Vous pouvez adapter ce dessert en toute saison en changeant les fraises par un autre fruit (voir encadré ci-dessous).

Printemps	Été
Banane, orange, poire, pomme, mangue, pamplemousse	Abricot, banane, cerise, melon, pêche, nectarine, petits fruits rouges, prunes, mangue
Automne	Hiver
Banane, kiwi, poire, pomme, prunes, raisin	Ananas, banane, clémentine, kiwi, orange, poire, pomme, pamplemousse, fruits exotiques

(Liste non exhaustive)



Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

Cette crème brûlée, à la fois craquante et crémeuse en bouche, est à considérer comme un dessert lacté car les matières premières laitières représentent plus de la moitié des ingrédients (55,5 % pour être exact). Il affiche une teneur en matière grasse très élevée. Ceci est directement lié à la présence de crème liquide et de jaunes d'œuf. Avec plus de 27 g par portion, le GEMRCN classe ainsi la crème brûlée aux fraises dans les « desserts supérieurs à 15 % de lipides ». Cette dernière est donc limitée à 3/20 repas successifs maximum pour les enfants de plus de 3 ans, les adolescents et les adultes. Sachez cependant que pour les personnes âgées en institution et les repas portés à domicile, les desserts gras ne sont désormais plus soumis à fréquence.

Côté sucres, il faut également faire attention : on dépasse le seuil des 20 g de glucides simples par portion. N'oubliez pas que les sucres rapides ne doivent idéalement pas dépasser les 10 % de l'AET (Apport Énergétique Total).

Enfin, lorsqu'on parle de « dessert lacté », on s'attend à retrouver un apport en calcium intéressant. La portion affiche ici une teneur de 85 mg. Pour le GEMRCN, ce n'est pas assez. La crème brûlée aux fraises ne pourra donc pas faire partie des laitages à favoriser quelle que soit la catégorie de convives.

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 135 g de crème brûlée aux fraises couvre 45,3 % des apports nutritionnels journaliers recommandés en acides gras saturés. Cela correspond à presque la moitié de la quantité qu'un homme adulte devrait consommer maximum chaque jour.



© Vrc-Aidomenu

	Bilan nutritionnel par portion (220 g)	% des ANC (pour des hommes adultes de 20-40 ans, ayant une activité physique courante)
Kcalories	378 kcal	14 %
Kjoules	1582 kJ	14 %
Protéines	4,2 g	4,1 %
Matières grasses	27,4 g	24,4 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	16,3 g	45,3 %
Glucides	28,5 g	8 %
<i>dont sucres</i>	28 g	41,5 %
Fibres	0,6 g	42,5 %
Sodium	36 mg	2 %
Calcium	85 mg	9,4 %
Fer	0,7 mg	7,8 %
Vitamine C	14 mg	12,7 %

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.

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
- www.lesfruitsetlegumesfrais.com
- Base de données Aidomenu®
- Veille tarifaire S.A.R.A® (Service aux Acheteurs de la Restauration Autogérée)