



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 :

» **Desserts ou produits laitiers contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides**

Objectif nutritionnel à atteindre :

Diminuer la consommation de glucides simples ajoutés

Fréquences recommandées selon les catégories de population :

Catégorie de population	Fréquences métropoles	Fréquences DOM-TOM
Jeunes enfants en crèche de moins de 18 mois	1/20 maxi	1/20 maxi
Jeunes enfants en crèche de plus de 18 mois	1/20 maxi	1/20 maxi
Enfants de plus de 3 ans, adolescents, adultes, personnes âgées en cas de portage à domicile	4/20 maxi	4/20 maxi
Personnes âgées en institution / en structure de soins	Non concernées par ce critère	

ALIMENTS CONCERNÉS

- Les desserts lactés comme les crèmes desserts, les mousses, les flans, les laits gélifiés, les viennois, les îles flottantes...
- Les glaces, crèmes glacées et sorbets
- Les pâtisseries comme les génoises fourrées, les roulés à la confiture, les tartes à la noix de coco, les tartes au citron...
- Les compotes de fruits, les fruits au sirop
- Les pâtes de fruits, les desserts à base de crème de marrons, confiture ou miel

Attention, pour les jeunes enfants de moins de 12 mois, il est fortement conseillé de retarder l'introduction de produits transformés sucrés (contenant très souvent des glucides simples ajoutés) et/ou de ne pas ajouter du sucre dans les préparations alimentaires réalisées.

Fiche recette

Entremets corinthien



Aidomenu ©

BILAN / PORTION

Poids : 120 g Coût : 0,226 €

Nutrition : Energie : 114 kcal
Protéines : 4,0 g
Lipides : 2,5 g
ACS : 1,05 g
Glucides : 18,8 g
Glucides simples : 17,0 g
Calcium : 150 mg

DIAGNOSTIC GEMRCN

Cet entremets est réalisé à partir d'une préparation en poudre aromatisée très sucrée (selon l'étiquetage nutritionnel inscrit sur l'emballage, cette dernière contient 81,3 g de glucides simples pour 100 g de produit). On s'attendrait donc à le comptabiliser dans les desserts sucrés mais en réalité, il ne faut pas. Pour le contrôle des fréquences, on doit regarder le bilan nutritionnel du dessert préparé et prêt à être consommé.

Dans notre cas, on retrouve au final moins de 20 g de glucides simples totaux par portion (et cela malgré le miel, le lait, la préparation en poudre également mis en œuvre !). De plus, il apporte moins de 5 g de lipides et 150 mg de calcium par portion.

Famille alimentaire
Produit laitier

Famille GEMRCN

- Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5 g de lipides par portion (métropole)
- 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 (outre-mer)

INGREDIENTS POUR 100 PERSONNES ÂGÉES

	Quantité	PU	Total
Entremets parfum pistache bt 1 kg	1,000 BT	5,990	5,990
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	10,000 LT	1,024	10,240
Raisin sec 1 kg	0,300 KG	2,120	0,636
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,300 BT	3,847	1,154
Pistache décortiquée émondée 1 kg	0,200 KG	22,800	4,560

Pour le GEMRCN, il ne s'agit donc pas d'un dessert sucré mais d'un dessert lacté dont la fréquence recommandée est de 6/20 repas successifs minimum pour les populations métropoles et 20/20 pour les populations d'outre-mer.

PROGRESSION

- Porter à ébullition la quantité de lait nécessaire. Hors du feu, verser en pluie en fouettant la préparation pour entremets parfum pistache. Disposer au fond des ramequins les raisins secs et les pistaches préalablement hachées, verser l'entremets. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Démouler l'entremets sur assiette, décorer d'un filet de miel au départ.



Vous vous posez des questions sur la recommandation du GEMRCN ?

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

Laëtitia Allègre - Diététicienne nutritionniste



Fiche recette

Trio fruité



Aidomenu ©

BILAN / PORTION

Poids : 135 g Coût : 0,275 €

Nutrition : Energie : 115 kcal
Protéines : 1,5 g
Lipides : 0,3 g
Glucides : 25,8 g
Glucides simples : 20,3 g
Fibres : 3,8 g
Vitamine C : 14 mg

Famille alimentaire
Fruit cru

Famille GEMRCN

- Desserts de fruits crus 100% fruit cru, sans sucre ajouté

INGREDIENTS POUR 100 13-15 ANS

	Quantité	PU	Total
Banane cat 1	17,500 KG	1,400	24,500
Orange cal 5/6 kg	1,500 KG	1,020	1,530
Ananas calibre B kg	1,500 KG	1,030	1,545

DIAGNOSTIC GEMRCN

En examinant le bilan nutritionnel de ce dessert, on remarque que la teneur en glucides simples dépasse très légèrement les 20 g par portion (20,3 g) et que le taux de lipides reste bien inférieur à 15% (0,2%). Logiquement, le trio fruité devrait donc être limité à 4/20 repas successifs maximum ; et pourtant, il n'en n'est rien. En effet, le GEMRCN fait une exception pour les desserts intégralement constitués de fruits crus (comme celui-ci) car les fruits, présentés seuls, sont riches en fibres, vitamines et minéraux et ils permettent de respecter le premier objectif nutritionnel (augmenter la consommation de fruits, de légumes et de féculents).

Au final, le trio fruité n'est concerné que par le critère « desserts de fruits crus 100% fruit cru, sans sucre ajouté » - fréquence 8/20 repas successifs minimum pour les adolescents.

PROGRESSION

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les ananas et les oranges. Peler à vif les oranges et détailler en segments, réserver. Couper les ananas en deux dans le sens de la longueur, portionner, enlever soigneusement la peau de l'ananas, ôter la partie centrale, détailler en dés, réserver. Eplucher et couper en rondelles les bananes, réserver.
- Mélanger délicatement tous les fruits. Dresser dans les récipients choisis, réserver en enceinte réfrigérée (0/ + 3 °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
- Base de données Aidomenu®