

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

# Gratin camarguais

### Ingrédients pour 100 enfants en maternelle

	Quantité brute	Unité de gestion
Haché de bœuf égrené VBF 15 % VBF	7,000	KG
Oignon émincé	0,300	KG
Vin de table blanc 11°	0,300	LT
Tomate double concentré 28 %	0,100	KG
Tomate concassée pelée en cubes	0,400	KG
Poêlée ratatouille cuisinée à huile d'olive	2,500	KG
Ail émincé	0,040	KG
Persil haché	0,060	KG
Sel fin	0,050	KG
Eau (pour mémoire)	4,000	LT
Fonds brun lié	0,100	KG
Farine ménagère T 55	0,250	KG
Margarine 80 % MG en pain	0,250	KG
Riz de Camargue long grain étuvé Qualité Supérieur IGP	3,500	KG
Sel fin	0,050	KG
Huile de tournesol	0,250	LT
Herbes de Provence	0,030	KG

### Progression

❖ Rissoler dans la matière grasse frémissante le haché de bœuf égrené et les oignons, déglacer vin blanc, réduire. Ajouter le concentré de tomate puis la tomate concassée, la poêlée ratatouille cuisinée, l'ail et le persil. Mouiller du fonds brun lié dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante nécessaire, assaisonner. Cuire à feu doux 10 à 12 minutes. Incorporer le roux blanc préparé avec la farine et la margarine pour lier la sauce. Cuire 3 minutes, rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C).

❖ Laver soigneusement le riz de Camargue à l'eau froide. Verser en pluie dans deux fois son volume d'eau bouillante salée. Remuer à l'aide d'une spatule jusqu'à la reprise de l'ébullition, cuire 18 à 20 minutes. Egoutter, graisser, réserver au chaud (+ 63 °C).

❖ Disposer le riz de Camargue au fond des bacs gastronomes puis la sauce à la viande par-dessus. Parsemer d'herbes de Provence, cuire à four modéré (160/180 °C) 30 à 40 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Fiche recette réalisée par La Cuisine Centrale de Valence (Valence, Drôme)

**Poids portion : 186 g**

(Net à consommer dans l'assiette)

**Estimation du coût/portion :**

0,457 euro

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



© Vici-Aidomenù

**Classifications :**

- Famille alimentaire  
*Bœuf*
- Sous-famille alimentaire  
*Bœuf et féculent*

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

Types de convives	Critère(s) GEMRCN	Fréquence(s) associée(s)
Enfants en classe maternelle	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	10/20

**Bilan nutritionnel pour la portion****Apports énergétiques**

Kcalories : 333 kcal

Kjoules : 1394 KJ

**Nutriments**

Protéines : 16,4 g

Matières grasses : 15,4 g

*dont acides gras saturés (AGS) : 2,3 g*

Glucides : 31,8 g

*dont sucres : 1,4 g*

**Micronutriments et vitamines**

Fibres : 1,4 g

Sel : 1,502 g

Sodium : 601 mg

Vitamine C : 9 mg

Calcium : 32 mg

Fer : 2,6 mg

**Autres**

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 1,07

Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de « Gratin camarguais », servie en tant que plat composé, peut convenir aux :

- Enfants en classe maternelle.

## NOS SUGGESTIONS

❶ Vous pouvez facilement adapter cette recette pour les autres types de convives en augmentant les quantités de chaque ingrédient. Par exemple, afin d'avoir le grammage recommandé pour la denrée protidique, il faudrait compter 90 g cru de haché de bœuf égrené pour les enfants en classe élémentaire, et 120 g cru pour les adolescents, adultes, personnes âgées et portages à domicile. Concernant le riz, il serait bien de prévoir 52 g cru pour les 6-9 ans, les seniors et les repas portés à domicile, puis 60 g cru pour les adolescents et les adultes.

❷ La présence de vin blanc dans la recette apporte une certaine saveur mais il est cependant déconseillé d'habituer les enfants à consommer de l'alcool même utilisé dans la cuisine. En effet, l'alcool ne s'évapore jamais entièrement avec la cuisson, même si on laisse chauffer pendant des heures. Ainsi, n'hésitez pas à remplacer le vin blanc par de l'eau ou un bouillon de légumes pour vos jeunes convives.



### Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

Ce plat composé est assez complet car il met en œuvre de la viande, des légumes et un féculent de qualité. Sachez qu'il existe plus d'une trentaine de variétés de riz de Camargue, ayant toutes le label IGP (Indication Géographique Protégée) depuis juin 2000. Ici, c'est un riz long, blanc qui a été choisi pour sa bonne tenue après cuisson et comme il a été étuvé (action de la vapeur d'eau sous pression sur l'amidon du grain), cela le rend incollable.

Cette recette est aussi idéalement bien proportionnée et conforme aux grammages du GEMRCN. En effet, 70 g cru de haché de bœuf égrené donne après cuisson un peu plus de 56 g de viande cuite, ce qui est exactement le poids recommandé à +/- 10 % pour la part protidique d'un plat composé. Et avec la quantité de sauce aux légumes (30 g environ après mijotage) et de riz (98 g cuit), on arrive à une portion finale de 186 g, nette à consommer, tout à fait adaptée pour les enfants en classe maternelle. La part « féculent » étant majoritaire, le gratin camarguais sera donc à comptabiliser dans les « légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange », fréquence de 10/20 repas successifs.

Enfin, en examinant le bilan nutritionnel, on remarque un rapport Protéines/Lipides (P/L) proche de 1 mais légèrement supérieur, donc pas d'inquiétude pour le GEMRCN.

Le seul petit bémol concerne les teneurs en sodium et en sel un peu élevées dans le plat. Sachant que l'ANSES recommande 6,5 g maximum de sel par jour pour les enfants en maternelle, une portion de gratin camarguais apporte donc presque ¼ de la quantité maximum conseillée.



Adressez votre recette à [laetitia.allegre@aidomenu.com](mailto: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 :

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 référence permet de constater dans quelles proportions cette recette peut cadrer avec une alimentation globale équilibrée ou un objectif de santé précis.



	Bilan nutritionnel par portion (de 315 g)	% des ANC (pour des enfants de 3-5 ans)
Kcalories	333 kcal	22,9 %
Kjoules	1394 kJ	22,9 %
Protéines	16,4 g	30,1 %
Matières grasses	15,4 g	25,4 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	2,3 g	11,9 %
Glucides	31,8 g	16,7 %
<i>dont sucres</i>	1,4 g	3,9 %
Fibres	1,4 g	15,6 %
Sodium	601 mg	23,7 %
Calcium	32 mg	4,6 %
Fer	2,6 mg	37,0 %
Vitamine C	9 mg	12 %

On remarque que 186 g du gratin camarguais couvre environ 30 % des apports nutritionnels recommandés en protéines ; cela correspond à presque 1/3 de la quantité de protéines qu'un enfant de 5 ans devrait consommer chaque jour.

## SOURCES

- Recommandation relative à la nutrition n° J53-07 du GEMRCN, version 1.3, Août 2013
- 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 le milieu scolaire, fiche version 1.0, Juillet 2015
- Recommandations nutritionnelles sur les plats protidiques, fiche version 1.0, Juillet 2015
- Etude sur les comportements et les rendements de transformation de 127 produits alimentaires de grande consommation utilisés en restauration collective, CREA, 2003
- [www.rizdecamargue.com](http://www.rizdecamargue.com)
- Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, Ambroise MARTIN, Editions TEC et DOC, 3<sup>e</sup> édition, 2001
- [www.anses.fr](http://www.anses.fr)
- USDA Table of Nutrient Retention Factors, Release 6 (Report). U.S. Department of Agriculture. 2007. p. 12.
- Table de composition des aliments CIQUAL 2013
- Base de données Aidomenu®
- Veille tarifaire S.A.R.A® (Service aux Acheteurs de la Restauration Autogérée)