

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

# Filet de maquereau à l'aneth

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

|   | Quantités brutes | Unité de gestion |
|---|------------------|------------------|
| Filets de maquereaux a/peau s/arêtes sg | 12,000           | KG               |
| Huile d'olive vierge extra              | 0,150            | LT               |
| Echalote                                | 0,250            | KG               |
| Ail                                     | 0,065            | KG               |
| Vin de table blanc 11°                  | 0,500            | LT               |
| Eau (pour mémoire)                      | 3,500            | LT               |
| Court-bouillon                          | 0,070            | KG               |
| Fenouil grain                           | 0,030            | KG               |
| Roux blanc                              | 0,070            | KG               |
| Pignon de pin                           | 0,010            | KG               |
| Aneth                                   | 2,000            | UN               |
| Sel fin                                 | 0,025            | KG               |
| Poivre gris/noir moulu                  | 0,005            | KG               |

### Progression

- ❖ Dégeler les filets de maquereau en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- ❖ Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les échalotes, l'ail et l'aneth. Emincer finement les échalotes, hacher l'ail, ciseler l'aneth, réserver.
- ❖ Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes et l'ail. Déglacer vin blanc (à l'eau pour les enfants), réduire. Mouiller du court-bouillon dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, ajouter les grains de fenouil, cuire 3 minutes. Assaisonner, lier au roux blanc. Ajouter les pignons de pin et l'aneth, rectifier l'assaisonnement, réserver au bain-marie (+ 63 °C).
- ❖ Plaquer les filets de maquereau dans des gastro-normes pleins. Mouiller de la sauce, cuire à four modéré (160/180 °C) 12 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.



### Poids portion : 116 g

(Net à consommer dans l'assiette)



### Estimation du coût/portion :

1,129 euro

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



### Classifications :

- Famille alimentaire  
*Poisson*
- Sous-famille alimentaire :  
*Poisson braisé*



### Familles GEMRCN selon les types de convives :

| Types de convives                                    | Critère(s) GEMRCN  | Fréquence(s) associée(s)                                       |
|--|--|--|
| Adolescents  | Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson et ayant un P/L $\geq 2$ | 4/20 mini  |
| Adultes  | Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson et ayant un P/L $\geq 2$ | 4/20 mini  |
| Personnes âgées en institution ou structure de soins | Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson et ayant un P/L $\geq 2$ | 4/20 mini<br>ou<br>5/24 mini<br>ou<br>5/28 mini*<br>(déjeuner) |
| Personnes dans le cadre du portage à domicile        | Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson et ayant un P/L $\geq 2$ | 4/20 mini<br>ou<br>5/24 mini<br>ou<br>5/28 mini*<br>(déjeuner) |



© Vici-Aidomenu

## Bilan nutritionnel pour la portion

### Apports énergétiques

Kcalories : 266 kcal

Kjoules : 1113 KJ

### Nutriments

Protéines : 22 g

Matières grasses : 19 g

dont acides gras saturés (AGS) : 0,4 g

Glucides : 1,7 g

dont sucres : 0,3 g

### Micronutriments et vitamines

Fibres : 0,3 g

Sel : 0,440 g

Sodium : 176 mg

Vitamine C : 1 mg

Calcium : 13 mg

Fer : 0,8 mg

### Autres

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 1,16



© Vici-Aidomenu

Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de « **Filet de maquereau à l'aneth** », servie en tant que **plat principal**, peut convenir aux :

- Adolescents
- Adultes
- Personnes âgées en institution ou structure de soins (au déjeuner uniquement)
- Personnes dans le cadre du portage à domicile (au déjeuner uniquement)

## NOS suggestions

❶ La sauce à l'aneth et aux pignons de pin peut aussi accompagner les poissons blancs. Cependant, il est tout de même préférable de choisir votre poisson soit issu de la pêche durable, soit de manière responsable. Pour cela, n'hésitez pas à demander à votre fournisseur :

- le type de poisson (nom complet, espèce à risque d'extinction, poisson labélisé...)
- la provenance (poisson local ou importé)
- les modalités de pêche ou d'élevage (pêche au chalut, filet mailant de fond, à la palangre, respect de la taille minimale des poissons adultes, élevage certifié...)

Faites également attention à la saisonnalité !

### Saisonnalité des poissons

(liste non exhaustive)

| Printemps  | Été        | Automne    | Hiver      |
|------------|------------|------------|------------|
| Carrelet   | Anchois    | Anchois    | Carrelet   |
| Dorade     | Bar        | Bar        | Dorade     |
| Eglefin    | Carrelet   | Carrelet   | Eglefin    |
| Lieu noir  | Dorade     | Dorade     | Lieu jaune |
| Lotte      | Eglefin    | Eglefin    | Lieu noir  |
| Maquereau  | Lieu noir  | Hareng     | Lotte      |
| Merlan     | Lotte      | Lieu noir  | Merlan     |
| Merlu      | Merlan     | Lotte      | Merlu      |
| Raie       | Merlu      | Merlan     | Raie       |
| Saumonette | Raie       | Merlu      | Saumonette |
| Tacaud     | Rouget     | Raie       | Tacaud     |
|            | Sardine    | Sardine    |            |
|            | Saumonette | Saumonette |            |
|            | Tacaud     | Tacaud     |            |
|            | Thon       | Thon       |            |

❷ Pour les personnes allergiques aux fruits à coques, attention, ne prévoyez pas de pignons de pin lors de la préparation. En effet, les réactions croisées et/ou associées entre les différents fruits à coque et le pignon de pin sont fréquentes.



### Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

Du maquereau, de l'huile d'olive, des pignons de pin et de l'aneth, voici les ingrédients typiques pour réaliser une recette d'inspiration méditerranéenne.

Le poisson mis en œuvre apporte 13,5 g de matières grasses (pour 100 g consommable), il s'agit donc d'un poisson gras (voir ci-dessous). Mais n'ayez pas peur : les lipides des poissons gras sont de bonne constitution (riches en acides gras oméga 3) et non athérogènes (c'est-à-dire qu'ils ne se déposent pas dans les vaisseaux sanguins). De plus, les poissons gras ont aussi l'avantage d'être une source de vitamine D, ce qui aide à l'absorption du calcium et du phosphore dans notre organisme. C'est pourquoi, même si ces poissons peuvent avoir un rapport P/L ≤ 2, le GEMRCN n'en tiendra pas compte et les comptabilisera tout de même dans le critère « Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson et ayant un P/L ≥ 2 » (fréquence de 4/20 repas successifs minimum pour les adolescents).

Côté grammage, tout va bien. En effet, 120 g de maquereau brut donne environ de 100 g de poisson net à consommer dans l'assiette, après cuisson, ce qui correspond tout à fait aux grammages conseillés en annexe 2.2 de la Recommandation Relative à la Nutrition du GEMRCN.

*Classification des poissons selon leur teneur en lipides :*

- Poisson maigre ► contenant moins de 5 % de lipides
- Poisson semi-gras ► contenant entre 5 et 10 % de lipides
- Poisson gras ► contenant plus de 10 % de lipides

### 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 :

On remarque qu'une portion de 116 g de « **Filet de maquereau à l'aneth** » couvre 24,8 % des apports nutritionnels journaliers maximum recommandés en protéines. Cela correspond à presque 1/4 de la quantité qu'un adolescent de 10-12 ans devrait consommer chaque jour.

|                                       | Bilan nutritionnel par portion | % des ANC (pour des adolescents de 10-12 ans, ayant une activité physique courante) |
|---------------------------------------|--------------------------------|---|
| Kcalories                             | 266 kcal                       | 11,2 %  |
| Kjoules                               | 1113 kJ                        | 11,2 %  |
| Protéines                             | 22 g                           | 24,8 %  |
| Matières grasses                      | 19 g                           | 19,3 %  |
| <i>dont acides gras saturés (AGS)</i> | 0,4 g                          | 1,3 %   |
| Glucides                              | 1,7 g                          | 0,5 %   |
| <i>dont sucres</i>                    | 0,3 g                          | 0,5 %   |
| Fibres                                | 0,3 g                          | 1,9 %   |
| Sodium                                | 176 mg                         | 6,9 %   |
| Calcium                               | 13 mg                          | 1,1 %   |
| Fer                                   | 0,8 mg                         | 8 %   |
| 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.



© Vici-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
- Questions / Réponses destinées aux questionnaires sur les règles nutritionnelles en restauration scolaire, version 2, Janvier 2013
- Recommandations nutritionnelles pour les personnes âgées, fiche version 1.0, Juillet 2015
- L'océan dans votre assiette – Guide sur les produits de la mer, WWF, 2016
- Guide des poissons durables – Environnement Brussels - Biowallonie, février 2016
- Petit guide pour allier plaisir et responsabilité – Slow Food, Fondazione Carige
- [www.pavillonfrance.fr](http://www.pavillonfrance.fr)
- <http://www.nutraqua.com>
- [www.ciriha.org](http://www.ciriha.org)
- 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)
- Table de composition des aliments CIQUAL 2017
- Base de données Aidomenu®
- Veille tarifaire S.A.R.A.® (Service aux Acheteurs de la Restauration Autogérée)