

LE GUIDE

des produits aquatiques



Simple & *bons* !



en restauration collective



**9 RECETTES ORIGINALES, DES CONSEILS ET DES ASTUCES
POUR VARIER VOS MENUS**



TOUT UN MONDE

De la mer et des rivières à l'assiette



Tour d'horizon des pratiques en restauration collective

1 fois
par semaine



C'est en moyenne la fréquence de service observée pour les poissons, coquillages et crustacés, en phase avec les recommandations du GEMRCN ⁽¹⁾

Saumon, cabillaud, colin d'Alaska



sont les 3 espèces de poissons les plus cuisinées en restauration collective

Côté crustacés & coquillages,



ce sont les crevettes et les moules ⁽³⁾

70%
des produits
aquatiques



dans les établissements sont issus de la gamme des surgelés, contre 20% en frais et 10% en conserves ⁽³⁾

La restauration collective représente

38%
des poissons et
13% des coquillages
et crustacés



consommés en RHD ⁽³⁾

90%
des poissons, coquillages
et crustacés utilisés sont
transformés



Filets, cubes, portions adaptées, crustacés - coquillages cuits et prêts à l'emploi ⁽³⁾

7 à 11€
HT/kg



Prix d'achat moyen des produits aquatiques constaté ⁽²⁾

(1) GEMRCN : Groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition.

(2) Informations centrale d'achat VICI.

(3) FranceAgriMer : La consommation des produits aquatiques en 2020 / PÊCHE ET AQUACULTURE > ÉDITION août 2021.

À DÉCOUVRIR !



Les recommandations nutritionnelles



Recommandations GEMRCN ⁽¹⁾	Enfants, ados, adultes, portage	Personnes âgées en institution
>>> Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 %* de poisson, et ayant un rapport P/L \geq 2	>>> 4/20 repas minimum	>>> 5/28 déjeuners minimum >>> 3/28 dîners minimum

Le saviez-vous ?

Les recommandations nutritionnelles de consommation de l'ANSES* pour la population générale sont les suivantes :

- >>> Consommer 2 portions de poissons par semaine, dont un poisson gras (à forte teneur en oméga-3 à longue chaîne) - saumon, sardine, maquereau, hareng, truite ;
- >>> Varier les espèces et les lieux d'approvisionnement.

POISSONS MAIGRES MATIÈRES GRASSES < 3 %

Baudroie, raie, limande, églefin, lotte, cabillaud

POISSONS DEMI GRAS MATIÈRES GRASSES 3 à 10%

Anchois, bar, sardine, truite

POISSONS GRAS MATIÈRES GRASSES > 3 %

Anguille, maquereau, saumon, hareng

* l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

ZOOM SUR

Les bienfaits nutritionnels



Des apports en protéines importants oui, mais également de nombreux minéraux et vitamines indispensables, notamment :



- Oméga-3 protection du cœur
- Vitamine D pour les os
- Vitamine A antioxydante (lutte contre le vieillissement)



- Vitamine B 12 multifonction (tonus et système cellulaire)
- Iode pour la rétine et le cerveau
- Sélénium bouclier contre les radicaux libres (immunité)

source : ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail).

TOUT UN MONDE



Et si l'on pensait à voguer vers de nouvelles pratiques ?



Diversifier nos approvisionnements, améliorer nos pratiques culinaires, valoriser l'introduction de nouvelles espèces dans les recettes, varier entre les produits de pêche et d'aquaculture, on a tous à y gagner !

- Moins de pression sur les espèces les plus consommées,
- De nouvelles saveurs à découvrir dans l'assiette... pensez-y notamment lors des repas à thème
- Et toujours un cocktail de bienfaits nutritionnels unique !

Pour une cuisson toujours au top !



- Four à 130 °C maxi
- Cuisson à cœur 63 °C
>>> pensez à utiliser la sonde
- Temps de cuisson adapté selon l'épaisseur (10 à 30 minutes)
- Cuisson et remise en température au plus près du service
- Privilégier les produits frais
- Décongélation des produits en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) avant utilisation



À DÉCOUVRIR !



À chaque public, sa portion...



LES PRINCIPAUX GRAMMAGES RECOMMANDÉS⁽¹⁾

	Produits prêts à consommer (+/- 10 %)	Élémentaires	Ados, Adultes, Portage	Personnes âgées en institution	
				Déjeuner	Dîner
Entrées	Hareng	40 g	40 à 60 g	50 g	
	Maquereau, thon, surimi	40 g	40 à 50 g	50 g	
	Pâté, terrine, mousse	30 g	30 à 50 g	50 g	
Plat principaux	Filet, rôti, steak, brochette, cube*	70 g	100 à 120 g	100 g	70 g
	Darne	/	120 à 140 g	120 g	80 g
	Beignet, poisson panés ou enrobés	70 g	100 à 120 g	100 g	80 g
	Poisson entier	/	150 à 170 g	150 g	110 g

* Ces grammages peuvent également être utilisés pour les coquillages.

(1) Grammages issus de la recommandation nutrition du GEMRCN. Les grammages sont donnés pour la quantité de poisson cuit nette à consommer dans l'assiette.

Et bien sûr, des produits labellisés dans l'assiette



Loi EGalim

1^{er} janvier 2022

50 % de produits de qualité et durables, dont 20 % de produits BIO...

Sur la valeur d'achat !

Du choix et des offres pour vous aider à répondre aux objectifs fixés par la loi EGalim.



Le secret, c'est de varier...



Et si cette fois je cuisinai **la truite** plutôt que le saumon ?

Avez-vous pensé à **l'églefin** ou au **lieu noir** pour remplacer le cabillaud ?

Sans oublier les **coquillages**, appréciés pour leur goût iodé !



Retrouvez dans ce guide



9 FICHES RECETTES, LES ESPÈCES ET LES INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



www.poissons-coquillages-crustaces.fr



Bar sauce au romarin



PROGRESSION

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire le romarin et les citrons. Presser le jus des citrons, réserver.
- Porter à ébullition la quantité d'eau nécessaire. Ajouter le romarin et mijoter à couvert 3 minutes. Hors du feu, ajouter le jus des citrons et laisser refroidir.
- Une fois l'infusion refroidie, filtrer. Incorporer le miel. Assaisonner.
- Rincer les bars à l'eau claire et plaquer dans des gastronormes pleins. Napper de l'infusion au romarin, laisser mariner en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) pendant 2 heures minimum.
- Cuire à couvert au four (120-130 °C) les bars avec l'infusion 30 à 40 minutes. Récupérer le jus de cuisson et lever les filets de bar. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Réaliser un roux blanc avec le beurre et la farine. Incorporer le jus de cuisson des bars. Mijoter jusqu'à épaississement. Napper les filets de bar.

LIAISON CHAUDE :

- Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

LIAISON FROIDE (J à J+3) :

- Passer la préparation en cellule de refroidissement.
- Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Remise à température au four (125/130 °C), 30 à 45 minutes (temps variable suivant la température et le modèle de four de remise en température).

●●●●●●●●●● *L'astuce du Chef* ●●●●●●●●●●

Vous pouvez utiliser la marinade de cette préparation avec des filets de poisson désarêtés (lieu noir, églefin, sole...), ainsi la recette pourra convenir aux enfants et aux personnes âgées en institution.

Pour 100 CONVIVES (Protidique simple)		Enfant en classe élémentaire	Ado, Adulte, Portage	Personne âgée en institution (Déjeuner)
Bar d'élevage frais entier vidé/gratté 200/300 g	KG	—	15,000	—
Romarin frais	KG	—	0,025	—
Citron jaune	KG	—	4,000	—
Eau	KG	—	2,000	—
Miel mille fleurs liquide	KG	—	0,300	—
Sel fin	LT	—	0,025	—
Poivre blanc moulu	KG	—	0,005	—
Beurre doux	KG	—	0,125	—
Farine type 55	KG	—	0,125	—
€ COÛT par PORTION*			(126 g) 1,687 €	

BILAN NUTRITIONNEL par portion	Enfant en classe élémentaire	Ado, Adulte, Portage	Personne âgée en institution (Déjeuner)
APPORT CALORIQUE	—	150 kcal 636 Kj	—
Protéines	—	28,9 g	—
Lipides dont acides gras saturés	—	2,1 g 1,0 g	—
Glucides	—	3,6 g	—
Sel	—	0,3 g	—
Rapport P/L	—	13,47	—

CRITÈRES GEMRCN**

- Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson et ayant un rapport P/L > ou = à 2
- Filets de poisson 100 % poisson

* Prix moyen Centrale d'achat SARA VICI - 09/2022

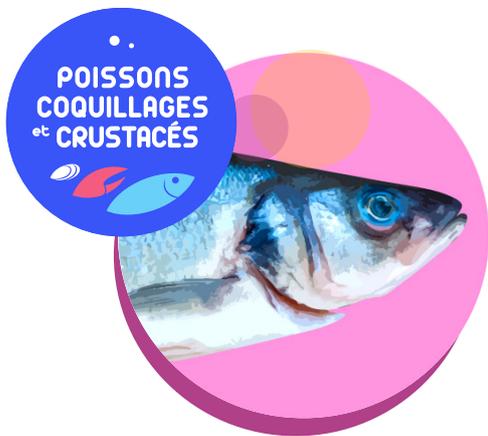
** GEMRCN : Groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition.



Protocole refroidissement (+ 63 °C à + 10 °C en 2 heures maximum).
Protocole remise à température (+ 10 °C à + 63 °C en 1 heure maximum).



La recette contient les allergènes suivants :
poisson, produit laitier, gluten.



Le bar d'élevage au menu



Le bar, au top 10 des poissons les plus appréciés

Le bar est classé au top 10 de poissons les plus consommés par les ménages français. C'est la 2^{ème} espèce de poisson marin à avoir été élevée en Europe après les salmonidés. L'élevage est assez récent : 1990.

L'aquaculture a permis d'accroître l'offre sur le marché et de limiter les pressions de pêche exercées sur le bar sauvage.

La production française représente **2 100 tonnes en 2021**.

Source CIPA 2022.

Et si aujourd'hui on privilégiait le filet de bar plutôt que le filet de bœuf ?



Entre **21 et 22 g**, c'est la quantité de **protéines** apportées par **100 g de bar**, soit autant que dans 100 g de filet de bœuf.

Mis en équivalence, les deux fournissent également entre 4 à 5 g de lipides, mais le bar d'élevage apporte 2 fois moins d'AGS (Acides Gras Saturés) : seulement 1 g.

De plus, étant un poisson semi-gras, le bar apporte des oméga-3 : 100 g de bar d'élevage cru contient 0,5 g de DHA (acide docosahexaénoïque) et 0,4 g d'EPA (acide écosapentaénoïque). Ce poisson assure donc un bon compromis entre les poissons maigres et les poissons gras.

Source : *Table de composition nutritionnelle CIQUAL* - <https://ciqual.anses.fr/>

Équilibrez votre menu

		Coût Primaire	Coût Adulte	Coût Ehpad
Entrée	Pizza 4 saisons	-	0,39 €	-
Plat principal	Bar sauce romarin	-	1,62 €	-
Accompagnement	Carottes sautées au beurre	-	0,16 €	-
Fromage	Brie	-	0,15 €	-
Dessert	Carpaccio d'orange	-	0,30 €	-
€ COÛT JOURNALIER HT**		-	2,62 €	-

** Prix moyen Centrale d'achat SARA VICI - 09/2022



COMITÉ NATIONAL DE LA CONCHYLICULTURE



Colombo de daurade royale



PROGRESSION

- Trier, laver, éplucher, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et les citrons vert. Mixer les oignons et l'ail ensemble, presser le jus des citrons. Réserver.
- Rincer les daurades royales à l'eau claire. Ôter les têtes, détailler en tronçons d'environ 3 cm. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Faire suer 5 à 6 minutes à feu moyen le mélange oignon-ail dans la matière grasse en remuant fréquemment. Ajouter le concassé de tomate, le jus de citron vert et le mélange d'épices colombo. Assaisonner, faire revenir à feu vif 2 minutes, puis mijoter à couvert à feu doux 15 minutes.
- Incorporer le lait de coco, mijoter 15 minutes. Rectifier l'assaisonnement et détendre au besoin avec un peu d'eau. Réserver au chaud au bain-marie (+ 63 °C).
- Disposer les morceaux de daurade royale dans des gastronomes perforés, cuire 10 à 15 minutes au four vapeur.

LIAISON CHAUDE :

- Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service. Dresser sur assiette, napper de sauce et parsemer de ciboulette au départ.

LIAISON FROIDE (J à J+3) :

- Napper les morceaux de daurade royale de sauce. Passer en cellule de refroidissement.
- Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Remise à température au four (125/130 °C), 30 à 45 minutes (temps variable suivant la température et le modèle de four de remise en température).

L'astuce du Chef

Souvent proposé avec du riz, ce plat se marie toutefois très bien avec d'autres féculents tel qu'un dahl de lentilles corail ou une poêlée de patates douces. Vous pouvez également lui associer des légumes : haricots sautés ou tomates provençales.

Pour 100 CONVIVES (Protidique simple)		Enfant en classe élémentaire	Ado, Adulte, Portage	Personne âgée en institution (Déjeuner)
Daurade royale d'élevage 300/400 g	KG	—	22,000	—
Huile de tournesol	KG	—	0,300	—
Oignon jaune frais	KG	—	1,000	—
Ail vrac	KG	—	0,100	—
Tomate concassée pulpe appertisée	KG	—	3,000	—
Citron vert	LT	—	0,700	—
Mélange d'épices pour colombo	KG	—	0,070	—
Lait de coco	KG	—	2,500	—
Sel fin	KG	—	0,040	—
Poivre gris/noir moulu	KG	—	0,007	—
Ciboulette coupée surgelée	KG	—	0,080	—
€ COÛT par PORTION*		—	(155 g) 1,468 €	—

BILAN NUTRITIONNEL par portion	Enfant en classe élémentaire	Ado, Adulte, Portage	Personne âgée en insti- tution (Déjeuner)
APPORT CALORIQUE	—	221 kcal 923 KJ	—
Protéines	—	24,6 g	—
Lipides dont acides gras saturés	—	12,0 g 3,8 g	—
Glucides	—	3,1 g	—
Sel	—	0,7 g	—
Rapport P/L	—	2,05	—

CRITÈRES GEMRCN**

- Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson et ayant un rapport P/L > ou = à 2
- Filets de poisson 100 % poisson

* Prix moyen Centrale d'achat SARA VICI - 09/2022

** GEMRCN : Groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition.



Protocole refroidissement (+ 63 °C à + 10 °C en 2 heures maximum).
Protocole remise à température (+ 10 °C à + 63 °C en 1 heure maximum).



La recette contient les allergènes
suivants : poisson



La daurade royale au menu



La daurade royale, poisson d'aquaculture ou de pêche ?

L'élevage de la daurade royale, tout comme celui du bar ou de la truite, fait partie du savoir-faire des pisciculteurs français, avec une production de **1881 tonnes en 2021**.

L'élevage permet d'avoir **un approvisionnement constant et des poissons calibrés**.

Côté nutrition, la daurade royale d'élevage possède une teneur en protéines assez similaire à celle de la daurade royale de pêche (20,9 g contre 18,1 g). Elle est toutefois un peu plus grasse : 5,1 g de lipides contre 2,3 g. Mais sa teneur en oméga-3 est plus élevée : 0,31 g d'EPA contre 0,002 g et 0,56 g de DHA contre 0,14 g.

Diversifier ses sources d'approvisionnement, c'est donc **varier ses apports nutritionnels**, et assurer la stabilité de l'approvisionnement.

Source : *Table de composition nutritionnelle CIQUAL* - <https://ciqual.anses.fr/>

La daurade, une faible teneur en sel



Contrairement aux idées reçues, **un poisson pêché ou élevé en eau de mer, non cuisiné, n'est pas riche en sel, mais il contient naturellement du sodium**.

Pour rappel, le sodium est un composant du sel : 1 g de sel = 600 mg de chlore et 400 mg de sodium. Une consommation excessive de ce minéral peut entraîner une hypertension, c'est pourquoi les recommandations de l'ANSES⁽¹⁾ tendent à réduire la consommation de sel à 5 g par jour pour un adulte, soit 2 g de sodium.

Avec une teneur d'environ 52 mg de sodium pour 100 g, notre daurade, tout comme l'ensemble des poissons marins, peut être consommée sans problème.

⁽¹⁾ Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

Équilibrez votre menu

		Coût Primaire	Coût Adulte	Coût Ehpad
Entrée	Macédoine mayonnaise		0,21 €	
Plat principal	Colombo de daurade		1,47 €	
Accompagnement	Riz basmati		0,15 €	
Fromage	Faisselle		0,32 €	
Dessert	Salade de fruits		0,29 €	
€ COÛT JOURNALIER HT**			2,44 €	

** Prix moyen Centrale d'achat SARA VICI - 09/2022

Églefin à la vanille



PROGRESSION

- Trier, laver, éplucher, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les échalotes. Mixer, réserver.
- Gratter les gousses de vanille préalablement fendues en deux afin de faire tomber les graines dans la crème, puis les ajouter également. Faire chauffer à feu doux, maintenir 5 minutes à petits frémissements. Réserver la crème au bain-marie (+ 63 °C), laisser infuser minimum 15 minutes.
- Suer à feu moyen les échalotes dans le beurre 4 à 5 minutes, sans laisser colorer. Déglacer au vin blanc (à l'eau pour les enfants), réduire. Ajouter la crème préalablement débarrassée des gousses de vanille, assaisonner. Réserver au bain-marie (+ 63 °C).
- Plaquer les filets d'églefin dans des gastronormes pleins, assaisonner. Cuire au four vapeur à couvert 8 à 12 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).

LIAISON CHAUDE :

- Maintenir tel quel, puis napper les filets d'églefin de sauce à la vanille au moment du service.
- Parsemer de persil au départ.

LIAISON FROIDE (J à J+3) :

- Napper les filets d'églefin de sauce à la vanille.
- Passer en cellule de refroidissement.
- Réserver en enceinte réfrigérée (0+/3 °C).
- Remise à température au four (125/130 °C), 30 à 40 minutes (temps variable suivant la température et le modèle de four de remise en température).

Pour 100 CONVIVES (Protidique simple)		Enfant en classe élémentaire	Ado, Adulte, Portage	Personne âgée en institution (Déjeuner)
Filet d'églefin	KG	10,000	17,000	15,000
Huile de tournesol	LT	0,070	0,090	0,080
Crème liquide 35 % MG	LT	1,400	1,800	1,600
Gousse de vanille	KG	0,018	0,024	0,021
Beurre doux	KG	0,140	0,190	0,160
Echalote vrac	KG	0,070	0,090	0,080
Vin de table blanc 11°	LT	-	0,300	0,270
Eau	LT	0,230	-	-
Sel fin	KG	0,020	0,030	0,025
Poivre blanc moulu	KG	-	0,007	0,006
Persil haché surgelé	KG	0,070	0,090	0,080
€ COÛT par PORTION**		(85 g)* 0,864 €	(139 g) 1,399 €	(124 g) 1,234 €

BILAN NUTRITIONNEL par portion	Enfant en classe élémentaire	Ado, Adulte, Portage	Personne âgée en institution (Déjeuner)
APPORT CALORIQUE	133 kcal 558 KJ	204 kcal 892 KJ	180 kcal 757 KJ
Protéines	17,6 g	29,8 g	26,3 g
Lipides dont acides gras saturés	6,1 g 4,1 g	8,0 g 5,3 g	7,1 g 4,7 g
Glucides	1,9 g	3,1 g	2,7 g
Sel	0,4 g	0,6 g	0,5 g
Rapport P/L	2,88	3,74	3,72

CRITÈRES GEMRCN***

- Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson et ayant un rapport P/L > ou = à 2
- Filets de poisson 100 % poisson

L'astuce du Chef

Si vous souhaitez associer cette recette avec des légumes plutôt que des féculents, optez pour du chou-fleur vapeur, une purée de carottes ou tout simplement des haricots beurre. Ils se marieront très bien avec la saveur subtile de la vanille.

* Cette portion convient également aux personnes âgées en institution pour le dîner.

** Prix moyen Centrale d'achat SARA VICI - 09/2022

*** GEMRCN : Groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition.

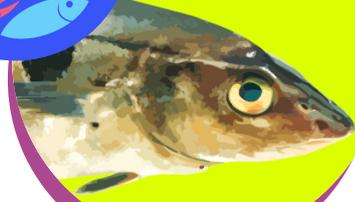


Protocole refroidissement (+ 63 °C à + 10 °C en 2 heures maximum).
Protocole remise à température (+ 10 °C à + 63 °C en 1 heure maximum).



La recette contient les allergènes suivants : poisson, produit laitier, sulfites.

POISSONS
COQUILLAGES
et CRUSTACÉS



L'églefín au menu



Pour une cuisson maîtrisée

L'églefín est un poisson à la chair fine, **délicate** et surtout fragile. Un excès de cuisson et/ou une attente prolongée en enceinte chaude (+ 63 °C) auront un impact négatif sur ses qualités organoleptiques.

Pour réussir sa préparation :

- opter pour une cuisson rapide à la vapeur,
- au plus près du service,
- cuisson à 63 °C à coeur, pas plus : penser à la sonde,
- privilégier le poisson frais.

L'églefín, un atout dans l'alimentation



Avec une teneur de 17 g pour 100 g de chair, **l'églefín est une source de protéines équivalente à la viande, mais en beaucoup moins gras** : seulement 0,1 g de lipides pour 100 g de chair.

L'églefín est l'un des poissons les moins gras du marché.

Lorsqu'un poisson contient moins de 3 g de lipides dans 100 g de chair, celui-ci est classé dans la famille des poissons dits « maigres » (limande, sole, lieu, cabillaud, merlan, etc.).

La consommation de poissons maigres est recommandée par le PNNS⁽¹⁾ en raison leur faible apport en calories. Ils doivent être proposés au moins une fois par semaine.

Pensez également à l'églefín pour remplacer le cabillaud ou le merlan dont les stocks sont actuellement menacés. Il possède les mêmes qualités gustatives pour un **coût moins élevé** !

Sources:

- *Table de composition nutritionnelle CIQUAL* - <https://ciqual.anses.fr/>
- *Connaissances des aliments Editions TEC & DOC 2009*

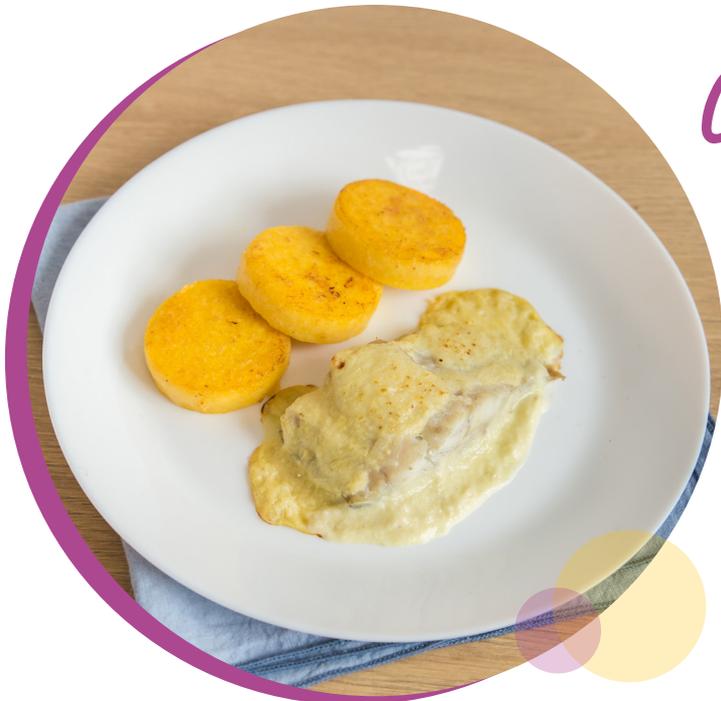
⁽¹⁾Plan National Nutrition Santé

Équilibrez votre menu

		Coût Primaire	Coût Adulte	Coût Ehpad
Entrée	Tomate aux cœurs de palmier	0,23 €	0,34 €	0,28 €
Plat principal	Filet d'églefín à la vanille	0,86 €	1,40 €	1,23 €
Accompagnement	Boullgour aux carottes	0,14 €	0,21 €	0,16 €
Dessert	Crème dessert à la vanille	0,17 €	0,17 €	0,17 €
€ COÛT JOURNALIER HT**		1,40 €	2,12 €	1,84 €

** Prix moyen Centrale d'achat SARA VICI - 09/2022

Gratin de lieu sauce crémeuse



PROGRESSION

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Éplucher les échalotes, puis émincer finement avec les poireaux.
- Faire suer à feu doux dans le beurre le mélange échalotes-poireaux 10 à 15 minutes. Singer, ajouter le lait, laisser épaissir en remuant au fouet. Incorporer la moutarde et la crème. Assaisonner, mijoter 2 à 3 minutes sans laisser bouillir. Mixer.

LIAISON CHAUDE :

- Répartir les filets de lieu dans des gastronormes pleins, napper de la sauce aux poireaux, parsemer d'emmental râpé.
- Cuire au four (140-150 °C) 20 à 30 minutes. Passer quelques minutes sous le grill et réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

LIAISON FROIDE (J à J+3) :

- Répartir les filets de lieu dans des gastronormes pleins, napper de la sauce aux poireaux, parsemer d'emmental râpé.
- Cuire au four (140-150 °C) 20 à 30 minutes. Passer quelques minutes sous le grill.
- Passer en cellule de refroidissement.
- Réserver en enceinte réfrigérée (0+ / 3 °C).
- Remise à température au four (125/130 °C), 45 minutes (temps variable suivant la température et le modèle de four de remise en température).

L'astuce du Chef

Au printemps, pensez à remplacer le poireau par des asperges fraîches et en été, privilégiez le fenouil qui apportera une petite touche anisée à votre préparation.

Pour 100 CONVIVES (Protidique simple)		Enfant en classe élémentaire	Ado, Adulte, Portage	Personne âgée en institution (Déjeuner)
Filet de lieu noir	KG	9,500	15,000	13,000
Poireau frais	KG	2,500	4,000	3,500
Echalote fraîche	KG	0,250	0,400	0,350
Beurre doux	KG	0,250	0,400	0,350
Farine type 55	KG	0,125	0,200	0,175
Lait 1/2 écrémé UHT	LT	2,500	4,000	3,500
Moutarde de Dijon	KG	0,125	0,200	0,175
Crème fraîche épaisse	KG	1,000	1,700	1,400
Noix de muscade	KG	0,005	0,007	0,006
Sel fin	KG	0,032	0,050	0,043
Poivre gris/noir moulu	KG	/	0,007	0,006
Emmental râpé 45 % MG	KG	0,320	0,500	0,430
€ COÛT par PORTION**		(108 g)* 0,746€	(162 g) 1,054 €	(140 g) 1,024 €

BILAN NUTRITIONNEL par portion	Enfant en classe élémentaire	Ado, Adulte, Portage	Personne âgée en institution (Déjeuner)
APPORT CALORIQUE	164 kcal 687 KJ	247 kcal 1034 KJ	227 kcal 950 KJ
Protéines	19,8 g	27,7 g	27,1 g
Lipides dont acides gras saturés	7,6 g 4,6 g	12,2 g 7,5 g	10,5 g 6,4 g
Glucides	3,8 g	6,1 g	5,3 g
Sel	0,4 g	0,7 g	0,6 g
Rapport P/L	2,61	2,27	2,58

CRITÈRES GEMRCN***

- Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson et ayant un rapport P/L > ou = à 2
- Filets de poisson 100 % poisson

* Cette portion convient également aux personnes âgées en institution pour le dîner.

** Prix moyen Centrale d'achat SARA VICI - 09/2022

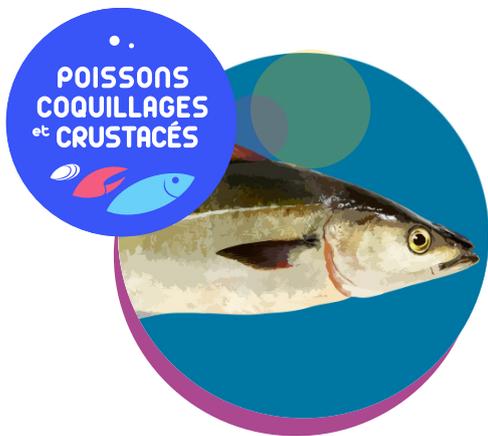
*** GEMRCN : Groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition.



Protocole refroidissement (+ 63 °C à + 10 °C en 2 heures maximum).
Protocole remise à température (+ 10 °C à + 63 °C en 1 heure maximum).



La recette contient les allergènes suivants : poisson, produit laitier, moutarde, sulfites, gluten.



Le lieu au menu



Si on doit choisir un poisson surgelé

Deux types de congélation sont utilisés par les industriels.

- **La simple congélation**, qui consiste à rapporter le poisson à terre après la pêche, à le préparer et à le congeler.
 - **La double congélation**, procédé autorisé dans des conditions industrielles maîtrisées (surgélation très rapide) : le poisson est congelé entier sur le bateau ; une fois à terre, il est décongelé, préparé, puis recongelé.
- Préférez la simple congélation, notamment si vous travaillez en liaison froide : moins d'impact sur la qualité gustative du poisson, meilleure texture après cuisson et moins de perte d'eau.

Le lieu noir, une source incontestable de sélénium



Cet oligoélément participe au bon fonctionnement de la glande thyroïde et possède des propriétés antioxydantes. Luttant contre le stress oxydatif, il est notamment un excellent atout pour contrer la maladie d'Alzheimer. Détoxifiant, il élimine aussi les métaux lourds (plomb, mercure, arsenic, etc.) de notre organisme.

Un adulte a en moyenne besoin de 70 µg de sélénium par jour.

Une portion de **100 g de filet de lieu noir cuit = 24 µg de sélénium, soit 1/3 des apports recommandés.**

Le lieu noir possède une chair délicate et une excellente tenue à la cuisson, ce qui lui permet de remplacer aisément en cuisine le cabillaud, dont l'espèce est actuellement surconsommée.

Sources :

- <https://www.vidal.fr/parapharmacie/complements-alimentaires>
- [Les références nutritionnelles en vitamines et minéraux - https://www.anses.fr](https://www.anses.fr)
- [Table de composition nutritionnelle CIQUAL - https://ciqual.anses.fr/](https://ciqual.anses.fr/)

Équilibrez votre menu

		Coût Primaire	Coût Adulte	Coût Ehpad
Entrée	Carottes râpées	0,14 €	0,20 €	0,14 €
Plat principal	Gratin de lieu sauce crémeuse aux poireaux	0,75 €	1,05 €	1,02 €
Accompagnement	Galette de polenta	0,21 €	0,28 €	0,25 €
Fromage	Petit suisse au sucre	0,13 €	0,22 €	0,22 €
Dessert	Compote de pomme	0,07 €	0,07 €	0,07 €
€ COÛT JOURNALIER HT**		1,30 €	1,82 €	1,70 €

** Prix moyen Centrale d'achat SARA VICI - 09/2022



COMITÉ NATIONAL DE LA CONCHYLICULTURE



Salade de pommes de terre aux filets de maquereau frais marinés



PROGRESSION

- Trier, laver, éplucher, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler les carottes et les oignons en rondelles, émincer le persil, réserver. Découper les pommes de terre en dés, débarrasser dans des gastronormes perforés.
- Cuire les pommes de terre 15 à 20 minutes au four vapeur. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Préparer la marinade : faire chauffer la quantité d'eau nécessaire, le vin blanc (juste à l'eau pour les enfants) et le vinaigre blanc. Ajouter les carottes, les oignons, le thym et le laurier. Assaisonner, mijoter 15 minutes à feu doux.
- Arroser les filets de maquereau préalablement disposés dans des gastronormes pleins de la marinade bouillante. Cuire à couvert au four (120-130 °C) 8 minutes environ. Ôter les filets de la marinade, refroidir. Récupérer la marinade, filtrer, refroidir.
- Détailler les filets de maquereau en lamelles. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Réaliser une vinaigrette avec la moutarde, l'huile et ajouter une partie du jus de la marinade suivant la consistance désirée. Assaisonner, incorporer le persil.
- Mélanger délicatement les pommes de terre et la vinaigrette. Rectifier l'assaisonnement.

LIAISON FROIDE (J à J+3) :

- Dresser la salade de pommes de terre dans les contenants adaptés. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

L'astuce du Chef

Cette recette se classe dans la catégorie des entrées féculentes, puisque l'ingrédient principal est la pomme de terre. Vous pouvez toutefois la décliner en entrée à base de légumes cuits en remplaçant par exemple les pommes de terre par des haricots verts.

Pour 100 CONVIVES (Entrée)		Enfant en classe élémentaire	Ado, Adulte, Portage	Personne âgée en institution (Déjeuner)
Pommes de terre Bintje	KG	8,000	14,000	12,000
Filets de maquereau frais	KG	2,000	3,500	3,000
Vin de table blanc 11°	LT	/	0,700	0,600
Eau	LT	0,800	0,700	0,600
Vinaigre d'alcool blanc 8°	LT	0,110	0,190	0,160
Oignon jaune frais	KG	0,250	0,500	0,400
Carottes fraîches	KG	0,250	0,500	0,400
Thym frais	KG	0,007	0,012	0,010
Laurier feuilles	KG	0,007	0,012	0,010
Sel fin	KG	0,030	0,050	0,040
Poivre blanc moulu	KG	/	0,006	0,005
Moutarde de Dijon	KG	0,080	0,140	0,120
Huile de colza	LT	0,800	1,400	1,200
Persil frais	KG	0,140	0,240	0,200
€ COÛT par PORTION**		(78 g)* 0,288 €	(137 g) 0,517 €	(122 g) 0,442 €

BILAN NUTRITIONNEL par portion	Enfant en classe élémentaire	Ado, Adulte, Portage	Personne âgée en institution (Déjeuner)
APPORT CALORIQUE	150 kcal 624 KJ	268 kcal 1117 KJ	230 kcal 957 KJ
Protéines	3,9 g	6,7 g	5,8 g
Lipides	10,0 g	17,6 g	15,1 g
dont acides gras saturés	1,0 g	1,7 g	1,5 g
Glucides	10,1 g	18,0 g	15,4 g
Sel	0,4 g	0,6 g	0,5 g
Rapport P/L	-	-	-

CRITÈRES GEMRCN***

• **Aucun**

* Cette portion convient également aux personnes âgées en institution pour le dîner.

** Prix moyen Centrale d'achat SARA VICI - 09/2022

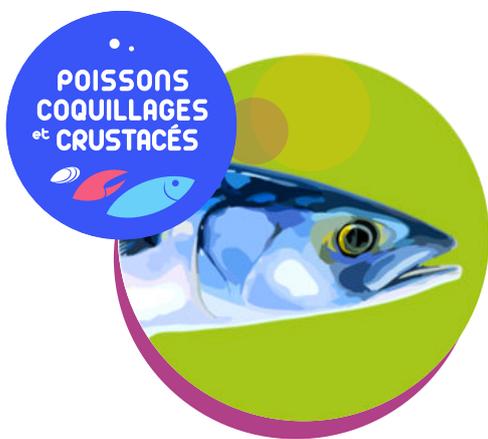
*** GEMRCN : Groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition.



Protocole refroidissement (+ 63 °C à + 10 °C en 2 maximum).



La recette contient les allergènes suivants : poisson, moutarde, sulfites.



Le maquereau au menu



Et si on variait un peu ?

Diversifiez votre préparation en proposant alternativement du maquereau, de la sardine ou du hareng.

Ces poissons possèdent les mêmes atouts nutritionnels.

Côté préparation, les filets de sardine et de hareng ont une tenue identique aux filets de maquereau après passage dans la marinade et cuisson au four.

En fonction de l'épaisseur des filets, le temps de cuisson sera par contre variable. Afin d'obtenir une chair moelleuse, pensez à utiliser la sonde pour vérifier la cuisson à cœur, qui doit être de 63 °C.

Le maquereau, l'un des poissons gras les plus riches en oméga-3



Les oméga-3 sont des acides gras dits « essentiels ». Ils participent au bon fonctionnement du cœur, du cerveau et de la rétine. Ils sont **principalement présents dans les poissons gras ou semi-gras** dits « poissons bleus » (truite, saumon, hareng, sardine, thon, maquereau, anchois, etc.) et contiennent de l'EPA (acide écosapentaénoïque) et du DHA (acide docosahexaénoïque).

Une portion de 100 g de maquereau cuit au four contient 1,3 g de DHA et 0,8 g d'EPA, ce qui couvre en moyenne la moitié des besoins en DHA et 1/3 de ceux en EPA pour un adulte.

Les poissons gras font partie des aliments qui contiennent le plus d'oméga-3, c'est pourquoi le PNNS⁽¹⁾ recommande de consommer du poisson deux fois par semaine, dont un poisson gras. Ils sont également les aliments les plus riches en vitamine D.

Source : Table de composition nutritionnelle CIQUAL - <https://ciqual.anses.fr/>

⁽²⁾Plan National Nutrition Santé

Équilibrez votre menu

		Coût Primaire	Coût Adulte	Coût Ehpad
Entrée	Salade de pommes de terre aux filets de maquereau frais marinés	0,29 €	0,52 €	0,45 €
Plat principal	Rôti de porc	0,56 €	0,92 €	0,92 €
Accompagnement	Petits pois à la française	0,15 €	0,23 €	0,23 €
Fromage	Yaourt brassé nature	0,22 €	0,22 €	0,22 €
Dessert	Pomme	0,19 €	0,21 €	0,21 €
€ COÛT JOURNALIER HT**		1,41 €	2,10 €	2,03 €

** Prix moyen Centrale d'achat SARA VICI - 09/2022



COMITÉ NATIONAL DE LA CONCHYLICULTURE



Salade de perles aux coques



PROGRESSION

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Éplucher les échalotes et émincer finement avec le persil. Éplucher et ôter le noyau des avocats, détailler en dés, citronner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mettre à dégorger les coques dans un grand volume d'eau additionnée de gros sel pendant 1 heure. Remuer fréquemment. Égoutter, rincer, renouveler l'opération. Rincer abondamment à l'eau claire, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mettre le mélange échalotes-persil dans une sauteuse, ajouter le vin blanc (à l'eau pour les enfants). Porter à petits frémissements, cuire 2 à 3 minutes à couvert. Ajouter les coques, couvrir, cuire 4 à 5 minutes. Décoquiller les 2/3 des coques et garder les 1/3 restant pour la décoration. Conserver 1/4 du jus de cuisson. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette avec l'huile, la moutarde et le jus de cuisson des coques. Assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Préparer les perles conformément aux données de l'industriel. Refroidir, puis mélanger avec les dés d'avocat, la ciboulette, le maïs préalablement égoutté et les coques décoquillées. Ajouter la vinaigrette, bien mélanger.

LIAISON FROIDE (J à J+3) :

- Dresser la salade de perles dans les contenants choisis, décorer de coques non décoquillées. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

CRITÈRES GEMRCN***

- **Aucun**

Pour 100 CONVIVES (Entrée)		Enfant en classe élémentaire	Ado, Adulte, Portage	Personne âgée en institution (Déjeuner)
Coques moyennes fraîches	KG	2,600	3,700	3,200
Perles qualité supérieure	KG	2,000	2,800	2,400
Sel gros	KG	0,070	0,100	0,080
Persil frais	KG	0,100	0,200	0,150
Echalote vrac	KG	0,260	0,380	0,320
Vin de table blanc 11°	LT	/	0,500	0,400
Eau	LT	0,350	/	/
Avocat frais	UN	13,000	19,000	16,000
Jus de citron concentré	LT	0,060	0,080	0,070
Ciboulette surgelée	KG	0,150	0,200	0,175
Maïs doux en grains sous vide	KG	0,600	0,900	0,750
Huile de colza	LT	0,600	0,900	0,750
Moutarde de Dijon	KG	0,060	0,090	0,075
Poivre gris/noir moulu	KG	/	0,007	0,006
Sel fin	KG	0,010	0,014	0,012
€ COÛT par PORTION**		(89 g)* 0,459 €	(133 g) 0,672 €	(113 g) 0,572 €

BILAN NUTRITIONNEL par portion	Enfant en classe élémentaire	Ado, Adulte, Portage	Personne âgée en institution (Déjeuner)
APPORT CALORIQUE	183 kcal 761 Kj	266 kcal 1108 Kj	224 kcal 936 Kj
Protéines	3,1 g	4,5 g	3,8 g
Lipides dont acides gras saturés	11,2 g 1,4 g	16,6 g 2,0 g	13,9 g 1,7 g
Glucides	16,3 g	23,2 g	19,8 g
Sel	0,4 g	0,7 g	0,6 g
Rapport P/L	-	-	-

L'astuce du Chef

Afin de gagner du temps à la mise en œuvre, vous pouvez remplacer la moitié des coques fraîches par des coques surgelées décoquillées. Dans ce cas, pensez à les décongeler au préalable en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) et surtout, conservez des coques fraîches pour réaliser le jus de cuisson et la décoration.

* Cette portion convient également aux personnes âgées en institution pour le dîner.

** Prix moyen Centrale d'achat SARA VICI - 09/2022

*** GEMRCN : Groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition.



Protocole refroidissement (+ 63 °C à + 10 °C en 2 heures maximum).



La recette contient les allergènes suivants : mollusques, moutarde, sulfites.



Les coques au menu



Les coques, avant et après cuisson

Entre le poids des coquilles et les pertes à la cuisson, pas toujours facile d'estimer les quantités de coques à prévoir.

Une coque pèse entre **3 à 4 g**.

Il faut entre 250 à 330 coques pour obtenir 1 kg.

Les coquilles seules représentent environ 57 % du poids des coques et la chair crue 43 %.

La cuisson occasionne une perte de poids d'environ 50 %, donc avec **1 kg de coques vous obtenez +/- 200 g de chair cuite**.

Misez sur les coques pour vos apports en fer



Comme les abats et les viandes rouges, les coquillages possèdent une **excellente teneur en fer**.

100 g de chair de coques en apporte 26 mg, 14 mg pour les palourdes, 7,9 mg pour les moules et 6,3 mg pour les huîtres.

30 g de chair de coques suffisent à combler les 6 à 7 mg dont les adolescents et les adultes ont **besoin journalièrement**.

Le fer est indispensable au transport de l'oxygène dans notre organisme. Une carence entraîne une anémie responsable de fatigue et d'essoufflement.

Sources :

- *Table de composition nutritionnelle CIQUAL - <https://ciqual.anses.fr/>*
- *Les références nutritionnelles en vitamines et minéraux - <https://www.anses.fr>*

Équilibrez votre menu

		Coût Primaire	Coût Adulte	Coût Ehpad
Entrée	Salade de perles aux coques	0,46 €	0,67 €	0,57 €
Plat principal	Paleron aux aromates	0,72 €	1,00 €	1,00 €
Accompagnement	Carottes sautées	0,11 €	0,16 €	0,16 €
Fromage	Fromage blanc vanille	0,27 €	0,27 €	0,27 €
Dessert	Poire	0,27 €	0,29 €	0,29 €
€ COÛT JOURNALIER HT**		1,83 €	2,39 €	2,29 €

** Prix moyen Centrale d'achat SARA VICI - 09/2022

Soupe d'églefin aux palourdes



PROGRESSION

- Mettre à dégorger les palourdes dans un grand volume d'eau additionnée de gros sel pendant 1 heure. Remuer fréquemment. Égoutter, rincer, renouveler l'opération.
- Trier, laver, désinfecter, éplucher au besoin, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Émincer le cerfeuil, détailler en julienne le reste des légumes. Réserver.
- Suer à feu doux les légumes dans l'huile d'olive 6 à 8 minutes. Ajouter les filets d'églefin. Mouiller de la quantité de lait et d'eau nécessaire, assaisonner. Porter à ébullition et cuire 30 minutes à couvert. Mixer, crémer, rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain marie (+ 63 °C) si liaison chaude, passer en cellule de refroidissement si liaison froide.
- Rincer abondamment les palourdes à l'eau claire. Débarrasser dans des gastronomes pleins, puis cuire au four vapeur 5 à 6 minutes. Décoquiller, réserver au chaud (+ 63 °C) si liaison chaude, passer en cellule de refroidissement si liaison froide.
- Griller à sec les lardons fumés. Réserver au chaud (+ 63 °C) si liaison chaude, passer en cellule de refroidissement si liaison froide.

LIAISON CHAUDE :

- Dresser la soupe dans des contenants individuels, décorer de palourdes entières, parsemer de lardons fumés et de cerfeuil.

LIAISON FROIDE (J à J+3) :

- Allotir la soupe. Conditionner les palourdes entières et les lardons fumés à part.
- Remise à température au four (125/130 °C), 30 à 45 minutes (temps variable suivant la température et le modèle de four de remise en température).

CRITÈRES GEMRCN***

• Aucun



Protocole refroidissement (+ 63 °C à + 10 °C en 2 heures maximum).
Protocole remise à température (+ 10 °C à + 63 °C en 1 heure maximum).



La recette contient les allergènes suivants : mollusques, poisson, céleri, produit laitier.

Pour 100 CONVIVES (Entrée)		Enfant en classe élémentaire	Ado, Adulte, Portage	Personne âgée en institution (Déjeuner)
Palourdes vivantes moyennes	KG	2,000	3,000	3,000
Filet d'églefin	KG	2,000	3,000	3,000
Sel gros	KG	0,070	0,100	0,100
Huile d'olive	LT	0,260	0,400	0,400
Pommes de terre Bintje fraîches	KG	7,000	10,000	10,000
Céleri branche frais	KG	0,700	1,000	1,000
Oignon jaune frais	KG	0,350	0,500	0,500
Ail vrac	KG	0,070	0,100	0,100
Lait 1/2 écrémé	LT	1,000	1,500	1,500
Eau	LT	3,500	5,000	5,000
Crème fraîche épaisse 30 % MG	KG	0,350	0,500	0,500
Lardons frais fumés	KG	0,700	1,000	1,000
Sel fin	KG	0,022	0,030	0,030
Poivre noir/gris	KG	/	0,006	0,006
Cerfeuil frais botte	UN	1,000	1,500	1,500
€ COÛT par PORTION**		(150 g)* 0,601 €	(215 g) 0,884 €	(215 g) 0,884 €

BILAN NUTRITIONNEL par portion	Enfant en classe élémentaire	Ado, Adulte, Portage	Personne âgée en institution (Déjeuner)
APPORT CALORIQUE	118 kcal 495 KJ	172 kcal 719 KJ	172 kcal 719 KJ
Protéines	6,5 g	9,3 g	9,3 g
Lipides dont acides gras saturés	5,5 g 1,8 g	8,2 g 2,7 g	8,2 g 2,7 g
Glucides	9,8 g	14,0 g	14,0 g
Sel	0,4 g	0,6 g	0,6 g
Rapport P/L	-	-	-

L'astuce du Chef

Varier les saveurs et les couleurs en remplaçant une partie des pommes de terre par d'autres légumes suivant la saison (petits pois, potiron, chou-fleur, carotte, etc.). Pensez aussi aux épices pour rehausser les arômes.

* Cette portion convient également aux personnes âgées en institution pour le dîner.

** Prix moyen Centrale d'achat SARA VICI - 09/2022

*** GEMRCN : Groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition.



Les palourdes au menu



Bien préparer ses coquillages

Étape incontournable, le dégorgeage permet de supprimer le sable contenu dans certains coquillages afin que celui-ci ne vienne pas craquer sous les dents.

D'une manière générale, il faut faire dégorger tous les coquillages avant de les cuisiner.

Méthode :

- Faire tremper 2 heures dans de l'eau salée.
- Compter 35 g de sel/litre d'eau pour 500 g de coquillages.
- Remuer régulièrement.
- Renouveler au moins 1 fois l'opération.
- Rincer soigneusement à l'eau claire

Les palourdes, une vraie richesse en iode



80 µg d'iode, c'est en moyenne ce que contient une portion de 100 g (hors coquilles) de palourdes cuites. Cette teneur permet de couvrir **75 % des besoins recommandés chez les adultes**.

L'iode est indispensable à la production des hormones thyroïdiennes et s'avère fondamental au développement cérébral du fœtus au cours des premiers mois de grossesse. D'ailleurs, les besoins des femmes enceintes ou allaitantes sont estimés à 200 µg/jour.

Si les palourdes permettent de couvrir une large part de nos besoins, **les autres coquillages, les crustacés et les poissons marins sont également les meilleures sources d'iode**.

Sources :

- *Table de composition nutritionnelle CIQUAL* - <https://ciqual.anses.fr/>
- *Les références nutritionnelles en vitamines et minéraux* - <https://www.anses.fr>

Équilibrez votre menu

		Coût Primaire	Coût Adulte	Coût Ehpad
Entrée	Soupe d'églefin et palourdes	0,60 €	0,88 €	0,88 €
Plat principal / Accompagnement	Oeuf à la florentine	0,60 €	0,69 €	0,69 €
Fromage	Gruyère	0,24 €	0,24 €	0,24 €
Dessert	Banane	0,22 €	0,22 €	0,22 €
€ COÛT JOURNALIER HT**		1,66 €	2,03 €	2,03 €

** Prix moyen Centrale d'achat SARA VICI - 09/2022



COMITÉ NATIONAL DE LA CONCHYLICULTURE



Tajine de la mer



PROGRESSION

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et les citrons. Presser le jus des citrons, râper finement le gingembre, éplucher et émincer les oignons. Réserver.
- Mettre à dégorger les coques et les palourdes dans un grand volume d'eau additionnée de gros sel pendant 1 heure. Remuer fréquemment. Égoutter, rincer, renouveler l'opération. Rincer abondamment à l'eau claire, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Faire suer à feu doux les oignons dans l'huile d'olive, laisser colorer légèrement. Ajouter le gingembre et le ras el hanout. Singer, déglacer au jus de citron, ajouter le miel et la quantité d'eau nécessaire. Assaisonner, mijoter à couvert 10 minutes. Incorporer les abricots et les pruneaux préalablement détaillés en dés, puis les raisins, cuire encore 5 minutes.
- Disposer les filets de lieu en les faisant se chevaucher légèrement dans des gastronormes pleins, napper de sauce. Cuire au four (120/130 °) 20 à 25 minutes à couvert. Enfoncer légèrement les coquillages sur le dessus de la préparation, terminer la cuisson à couvert 10 minutes environ.

LIAISON CHAUDE :

- Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

LIAISON FROIDE (J à J+3) :

- Passer la préparation en cellule de refroidissement.
- Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Remise à température au four (125/130 °C), 30 à 45 minutes (temps variable suivant la température et le modèle de four de remise en température).

●●●●●●●● L'astuce du Chef ●●●●●●●●

Si vous souhaitez une recette aux notes moins sucrées, remplacez les fruits secs par des légumes de saison et le miel par de la tomate concassée.

Pour 100 CONVIVES (Protidique simple)		Enfant en classe élémentaire	Ado, Adulte, Portage	Personne âgée en institution (Déjeuner)
Filet de lieu noir surgelé	KG	7,000	12,000	10,000
Moules fraîches	KG	1,400	2,400	2,000
Coques moyennes fraîches	KG	1,400	2,400	2,000
Palourdes moyennes fraîches	KG	0,700	1,200	1,000
Sel gros	KG	0,070	0,100	0,080
Huile d'olive vierge extra	LT	0,140	0,240	0,200
Oignon jaune frais	KG	0,700	1,200	1,000
Gingembre frais	KG	0,070	0,120	0,100
Ras el hanout	KG	0,014	0,024	0,020
Farine type 55	KG	0,070	0,120	0,100
Citron jaune frais	KG	0,210	0,360	0,300
Miel mille fleurs liquide	KG	0,140	0,240	0,200
Eau	LT	1,900	3,200	2,600
Abricot sec	KG	0,210	0,360	0,300
Pruneau sec dénoyauté	KG	0,210	0,360	0,300
Raisin sec	KG	0,210	0,360	0,300
Sel fin	KG	0,014	0,024	0,020

€ COÛT par PORTION**	(87 g)*	(149 g)	(125 g)
	0,781 €	1,339 €	1,116 €

BILAN NUTRITIONNEL par portion	Enfant en classe élémentaire	Ado, Adulte, Portage	Personne âgée en institution (Déjeuner)
APPORT CALORIQUE	97 kcal 411 Kj	167 kcal 704 Kj	139 kcal 587 Kj
Protéines	13,1 g	22,4 g	18,7 g
Lipides dont acides gras saturés	2,1 g 0,3 g	3,7 g 0,5 g	3,1 g 0,4 g
Glucides	5,8 g	10,0 g	8,3 g
Sel	0,5 g	0,8 g	0,7 g
Rapport P/L	6,12	6,12	6,12

CRITÈRES GEMRCN***

- Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson et ayant un rapport P/L > ou = à 2

* Cette portion convient également aux personnes âgées en institution pour le dîner.

** Prix moyen Centrale d'achat SARA VICI - 09/2022

*** GEMRCN : Groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition.



Protocole refroidissement (+ 63 °C à + 10 °C en 2 heures maximum).
Protocole remise à température (+ 10 °C à + 63 °C en 1 heure maximum).



La recette contient les allergènes suivants : poisson, mollusques, gluten, sulfites.



Les coquillages au menu



Pensez aux produits labellisés

La conchyliculture est le terme générique qui désigne l'ensemble des différents élevages de coquillages (moules, coques, huîtres, palourdes, etc.).

La France est le 1^{er} pays producteur européen d'huîtres et le 3^{ème} pour les moules.

De nombreux conchyliculteurs sont engagés dans des démarches de labellisation. Ainsi, on trouve aujourd'hui sur le marché des produits AOP, AOC, Label Rouge ou Pêche Durable. Pensez-y lors de vos commandes afin d'augmenter votre pourcentage d'achat EGalim.

Côté saisonnalité, privilégiez les mois où les coquillages ont le plus de saveur : de juin à janvier pour les moules, et d'octobre à mars pour les coques et les palourdes. Cela permet également d'éviter les périodes de reproduction.

Apports assurés en vitamine B12 avec les coquillages



Les coquillages font partie avec les poissons gras et les abats des **aliments les plus riches en vitamine B12**. Les bigorneaux en contiennent 61 µg, les palourdes 40 µg, les huîtres 29 µg et les moules 20 µg⁽¹⁾.

La vitamine B12 est nécessaire à la formation des globules rouges et au transport de l'oxygène.

Une portion de 100 g de coquillages couvre largement les besoins journaliers d'un adulte, ceux-ci étant estimés à 4 µg⁽²⁾. Particularité de la vitamine B12 : elle n'est présente que dans les produits animaliers.

Sources :

- *Table de composition nutritionnelle CIQUAL* - <https://ciqual.anses.fr/>
- *Les références nutritionnelles en vitamines et minéraux* - <https://www.anses.fr>

Équilibrez votre menu

		Coût Primaire	Coût Adulte	Coût Ehpad
Entrée	Salade verte mimosa	0,21 €	0,34 €	0,21 €
Plat principal	Tajine de la mer	0,78 €	1,34 €	1,12 €
Accompagnement	Semoule couscous	0,11 €	0,16 €	0,13 €
Fromage	Emmental	0,23 €	0,23 €	0,23 €
Dessert	Cocktail de fruits	0,14 €	0,14 €	0,14 €
€ COÛT JOURNALIER HT**		1,47 €	2,21 €	1,83 €

** Prix moyen Centrale d'achat SARA VICI - 09/2022

Terrine de truite aux courgettes



PROGRESSION

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler les courgettes en dés sans les éplucher, éplucher et émincer finement les échalotes. Essorer la salade, détailler en chiffonade. Réserver.
- Faire sauter à feu vif dans la matière grasse frémissante les dés de courgettes 5 à 6 minutes en remuant fréquemment. Ajouter les échalotes en fin de cuisson. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Détailler la moitié des filets de truite en petits dés, mixer le reste avec le blanc d'œuf liquide.
- Mélanger la truite (en dés et mixée) avec les courgettes. Crémer, ajouter la muscade, assaisonner.
- Couler l'appareil dans des moules à cake préalablement chemisées de papier sulfurisé. Cuire au bain-marie 45 à 50 minutes.
- Passer la préparation en cellule de refroidissement. Détailler en tranches.

LIAISON CHAUDE :

- Dresser en contenant individuel, décorer de chiffonade de salade et d'une rosace de mayonnaise. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

LIAISON FROIDE (J à J+3) :

- Allotir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

L'astuce du Chef

En fonction de la saisonnalité, cette recette peut être réalisée avec d'autres légumes : potiron, panais, brocolis, etc. Vous pouvez vous baser sur les mêmes quantités que les courgettes, hormis pour les légumes qui réduisent de moitié à la cuisson (épinards, champignons, endives, etc.) et qui nécessiteront d'augmenter les quantités.



Pour 100 CONVIVES (Entrée)		Enfant en classe élémentaire	Ado, Adulte, Portage	Personne âgée en institution (Déjeuner)
Filet de truite fraîche	KG	1,800	2,200	3,000
Courgette fraîche	KG	1,100	1,300	1,800
Huile d'olive vierge extra	LT	0,060	0,070	0,100
Echalote vrac	KG	0,060	0,070	0,100
Blanc d'œuf liquide	LT	0,460	0,550	0,740
Crème fraîche épaisse 30% MG	KG	0,230	0,270	0,360
Noix de muscade moulue	KG	0,002	0,003	0,004
Sel fin	KG	0,015	0,020	0,022
Poivre gris/noir moulu	KG	/	0,003	0,004
Salade batavia	UN	4,000	5,000	5,000
Mayonnaise	KG	1,000	1,200	1,200
€ COÛT par PORTION**		(40 g)* 0,374 €	(49 g) 0,456 €	(61 g) 0,588 €

BILAN NUTRITIONNEL par portion	Enfant en classe élémentaire	Ado, Adulte, Portage	Personne âgée en institution (Déjeuner)
APPORT CALORIQUE	36 kcal 152 KJ	44 kcal 183 KJ	59 kcal 249 KJ
Protéines	4,3 g	5,2 g	7,0 g
Lipides dont acides gras saturés	1,9 g 0,6 g	2,2 g 0,7 g	3,0 g 0,9 g
Glucides	0,6 g	0,7 g	0,9 g
Sel	0,2 g	0,3 g	0,4 g
Rapport P/L	-	-	-

CRITÈRES GEMRCN***

- **Aucun**

* Cette portion convient également aux personnes âgées en institution pour le dîner.

** Prix moyen Centrale d'achat SARA VICI - 09/2022

*** GEMRCN : Groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition.



Protocole refroidissement (+ 63 °C à + 10 °C en 2 maximum).



La recette contient les allergènes suivants : poisson, œuf, produit laitier, moutarde, sulfites.



La truite au menu



La truite, produit phare de l'aquaculture française

La France est le premier pays producteur européen de grandes truites, le 3^{ème} pour les truites portions. Elle en produit **39 500 tonnes**.

La truite est la **4^{ème} espèce de poisson la plus consommée** en France. La **truite arc-en-ciel** représente **96 % de la production** toutes espèces de truites confondues (Omble, Fario).

Données 2019 : <https://pisciculteurs-de-france.fr/une-filiere-davenir/les-chiffres-cles/>

La truite est une alternative locale au saumon, notamment si votre cahier des charges stipule un approvisionnement « France ». Dans certaines régions où sont implantées des piscicultures, elle est même un produit en approvisionnement local (ou pouvant dans certains cas s'intégrer dans les critères de la loi EGalim).

De plus, elle a des atouts gustatifs non négligeables, sa texture est plus ferme et fondante en bouche et la truite est un poisson moins gras que le saumon.

De la vitamine D dans la truite ?



Et oui, les poissons, notamment les poissons gras et semi-gras comme la truite, sont les premières sources alimentaires en vitamine D. Une portion de 100 g de truite arc-en-ciel d'élevage cuite au four en contient 15 µg, soit l'apport journalier conseillé pour une population allant de 1 à 100 ans. Cette vitamine est indispensable à la minéralisation osseuse puisqu'elle permet l'absorption du calcium.

Les enfants en pleine croissance, les femmes ménopausées et les personnes âgées dont le risque de fractures est plus élevé doivent privilégier la consommation de poissons gras une ou deux fois par semaine.

Sources :

- *Table de composition nutritionnelle CIQUAL* - <https://ciqual.anses.fr/>
- *Les références nutritionnelles en vitamines et minéraux* <https://www.anses.fr>

Équilibrez votre menu

		Coût Primaire	Coût Adulte	Coût Ehpad
Entrée	Terrine de truite aux courgettes	0,37 €	0,46 €	0,59 €
Plat principal	Cuisse de poulet rôti	0,39 €	0,59 €	0,39 €
Accompagnement	Mijotée de lentilles	0,08 €	0,11 €	0,11 €
Fromage	Camembert	0,16 €	0,16 €	0,16 €
Dessert	Pêche	0,40 €	0,44 €	0,44 €
€ COÛT JOURNALIER HT**		1,40 €	1,76 €	1,69 €

** Prix moyen Centrale d'achat SARA VICI - 09/2022