



### Viandes non hachées de bœuf, de veau, ou d'agneau et abats de boucherie



Aidomenu ©

*Afin de garantir des apports en protéines et en fer de qualité, les plats protidiques sont contrôlés à plusieurs niveaux par le GEMRCN.*

*Le critère de ce mois-ci va au-delà de cet aspect nutritionnel ; il a aussi été mis en place pour favoriser la diversité de l'offre, l'éducation au goût et le maintien de la mastication.*

Ce critère a été défini pour respecter l'objectif général d'augmenter les apports en fer, mais également pour augmenter les apports en protéines (objectif spécifique des personnes âgées) ou assurer la couverture des besoins en fer (objectif spécifique des nourrissons et jeunes enfants en crèches / halte garderie).

#### Fréquences recommandées :

- **4/20 repas successifs minimum**, pour les enfants de plus de 3 ans, les adolescents, les adultes et les personnes âgées en cas de portage à domicile.
- **4/20 repas successif minimum**, pour les jeunes enfants en crèche de moins de 18 mois et pour les jeunes enfants en crèche de plus de 18 mois.
- **4/20 repas successif minimum** (au déjeuner) et **2/20 repas successif minimum** (au dîner), pour les personnes âgées en institution ou en structure de soins.

Catégorie de population	ANC <sup>1</sup> en fer (mg)	BNM <sup>2</sup> en fer (mg)
Enfant 1-3 ans	7	5,4
Enfant 4-6 ans	7	5,4
Enfant 7-9 ans	8	6,2
Enfant 10-12 ans	10	7,7
Adolescent 13-19 ans	13	10
Adolescente 13-19 ans	16	12,3
Homme adulte	9	7
Femme adulte < à 55 ans	16	12,3
Femme adulte > à 55 ans	9	7
Personnes âgées de 65 ans et plus	10	7,7

#### Risque santé

Une insuffisance d'apport en fer peut entraîner une anémie. Cette maladie de carence provoque un appauvrissement de l'hémoglobine dans le sang ; les cellules sont moins bien oxygénées et n'assurent plus une production d'énergie suffisante, d'où une pâleur, des essoufflements et un état de fatigue générale (asthénie).

<sup>1</sup>ANC : Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, correspondant aux apports quotidiens jugés nécessaires pour répondre aux besoins de la quasi-totalité (97,5 %) des personnes bien portantes, pour une catégorie d'âge et un sexe donnés.

<sup>2</sup>BNM : Besoins Nutritionnels Moyens, correspondant à la moyenne des besoins individuels de personnes bien portantes, pour une catégorie d'âge et un sexe donnés. Equivalent à 77 % des ANC pour la majorité des nutriments, ils constituent un minimum quotidien à présenter aux convives.

## Les fiches pratiques Rappel des grammages

	Enfants moins de 18 mois	Enfants plus de 18 mois	Maternelles	Primaires	Adolescents, adultes et personnes âgées si portage à domicile	Personnes âgées en institution au déjeuner	Personnes âgées en institution au dîner
Viandes rôties/grillées de bœuf, veau et agneau (hors sauce) Ex : rôtis, gigots, steaks, escalopes, ...	20	30	40	60	80 à 100	80	60
Côte (avec os, hors sauce)	0	0	0	80	100 à 120	100	70
Viandes braisées de bœuf, veau et agneau (hors sauce) Ex : sautés, blanquettes, ...	20	30	50	70	100 à 120	100	70
Foie, langue, rognons, boudin (hors sauce)	0	0	50	70	100 à 120	100	70
Tripes (avec sauce)	0	0	50	70	100 à 200	100 à 200	140

Tableau récapitulatif des grammages, nets à consommer (en g) pour les viandes non hachées de bœuf, veau, agneau et abats

### Pourquoi les nourrissons/jeunes enfants en crèche et les personnes âgées ont-ils des objectifs spécifiques concernant les protéines et le fer ?

Pour les jeunes enfants, il a été observé que leur alimentation était souvent déficiente en fer et contenait trop de protéines, surtout lorsque le lait de vache était introduit trop tôt (ce dernier étant trop riche en protéines, en sodium et trop faible en fer et vitamines). Chez les personnes âgées, c'est le vieillissement qui est en cause car il entraîne par exemple une diminution de la synthèse protéique musculaire, une augmentation de la perte tissulaire, ... Il faut donc augmenter

l'apport en protéines pour rééquilibrer le bilan azoté et éviter la dénutrition.



Aidomenu ©

### INFO +

Le fer est un oligo-élément très important. Il intervient surtout dans la fabrication des globules rouges mais peut aussi être stocké sous d'autres formes, dans le foie, la rate et la moelle osseuse, pour les réserves de l'organisme.

Le fer est présent notamment dans les viandes, les abats, les poissons, les œufs, les légumes secs, les fruits secs. Il n'est cependant pas assimilé de la même façon selon sa source. En effet, le fer « héminique » présent dans la viande et le poisson, est mieux absorbé que le fer « non héminique » d'origine végétale. Son assimilation peut être stimulée lorsque de la vitamine C est présente au cours du repas. A contrario, trop de thé et café la réduit.

Pour les enfants de moins de 3 ans, le fer est présent en quantité adaptée dans le lait maternel ou à défaut dans les préparations spécifiques. Il convient de prolonger l'alimentation lactée même pendant la période de diversification pour aider à couvrir les besoins en fer.

# Fiche recette

## Foie de veau aux myrtilles



Aidomenu ©

### Famille alimentaire

Abats.

### Familles GEMRCN

- Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau et abats de boucherie.

### INGREDIENTS POUR 100 ADULTES

	Quantité	PU	Total
Foie de veau tranché sg 110/130 g	12,500 Kg	8,05	100,63
Huile de tournesol 5 lt	0,160 l	1,19	0,19
Margarine de cuisine 500 g	0,320 Kg	1,12	0,36
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,000 Kg	0,96	0,96
Lardons fumés dés n°2 fr kg	1,000 Kg	4,90	4,90
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,200 Bt	0,48	0,10
Eau pm	4,000 l	-	-
Fonds Brun Lié Demi-Glace bt 1,2 kg	0,200 Bt	9,60	1,92
Roux Blanc bt 1 kg	0,080 Bt	5,53	0,44
Myrtille sg 1 kg	0,400 Kg	4,03	1,61
Sel fin 1 kg	0,040 Kg	0,21	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 Kg	7,88	0,04
Persil sg 250 g	0,060 Kg	2,84	0,17

### PROGRESSION

- Sauter dans le mélange de matières grasses frémissantes sans dégel préalable, les tranches de foie de veau 5 minutes sur chaque face (cuisson rosée). Débarrasser. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- Suer les oignons émincés et les lardons fumés préalablement blanchis. Déglacer vinaigre de vin rouge, réduire. Mouiller du Fonds Brun Lié Demi-Glace dispersé au fouet dans la quantité d'eau froide nécessaire. Porter à ébullition tout en remuant, cuire à feu doux 5 à 6 minutes. Lier au Roux Blanc. Ajouter les myrtilles, rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- Dresser les tranches de foie, napper de sauce, saupoudrer de persil haché au départ.

### BILAN / PORTION

Poids : 135 g Coût : 1,113 €

#### Nutrition :

Protéines : 21 g

Glucides : 3,9 g

Lipides : 13,5 g

Dont AGS : 2 g

P/L : 1,56

Fer : 7 mg

Sodium : 435 mg

Potassium : 443 mg

Energie : 221 kcal

### DIAGNOSTIC GEMRCN

Cette recette est assez intéressante d'un point de vue nutritionnel. En effet, la part protéique est importante pour une quantité de graisse modérée, ce qui induit un rapport P/L supérieur à 1. Mais son point fort reste indéniablement l'apport en fer ! Une portion couvre à elle seule les BNM d'un homme adulte ou presque 57 % des BNM d'une femme de moins de 55 ans. N'oublions pas également qu'il s'agit d'un fer hémérique, donc mieux assimilé par l'organisme.

Laëticia Allègre - Diététicienne nutritionniste

Vous vous posez des questions sur la Recommandation du GEMRCN ?

Adressez-les à laetitia.allegre@aidomenu.com en indiquant vos coordonnées professionnelles.

Nous essayerons d'y répondre lors d'une prochaine fiche thématique.



# Fiche recette

## Ragoût d'agneau

### Famille alimentaire

Mouton/Agneau.

### Familles GEMRCN

- Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau et abats de boucherie.

- Plat protidique ayant un rapport P/L < ou = à 1.



Aidomenu ©

### INGREDIENTS POUR 100 ADULTES

	Quantité	PU	Total
Sauté d'agneau gigot/épaule s/os sg 50/90 g	18,500 Kg	7,13	131,91
Huile de tournesol 5 lt	0,400 l	1,19	0,48
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,200 Kg	0,96	1,15
Ail sg 250 g	0,120 Kg	4,56	0,55
Tomate double concentré 28% bt 5/1	0,350 Bt	1,17	0,41
Vin de table blanc bib 10 lt	0,500 l	1,00	0,50
Eau pm	4,500 l	-	-
Bouillon de Boeuf bt 1,6 kg	0,045 Bt	6,28	0,28
Carottes rondelles pré-cuites sg 5 kg	1,200 Kg	1,48	1,78
Laurier moulu bt 1 lt / 0,275 kg	0,009 Bt	9,75	0,09
Roux Blanc bt 1 kg	0,240 Bt	5,53	1,33
Sel fin 1 kg	0,030 Kg	0,21	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 Kg	5,70	0,06
Persil sg 250 g	0,060 Kg	2,84	0,17

### PROGRESSION

- Rissoler dans la matière grasse frémissante les morceaux d'agneau et les oignons émincés. Ajouter l'ail en granulés et le concentré de tomate, déglacer vin blanc, réduire. Mouiller du Bouillon de Boeuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Couvrir d'eau à hauteur, porter à ébullition. Incorporer les carottes rondelles et le laurier, cuire à couvert 1 heure 40 environ. Lier au Roux Blanc, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- Dresser, parsemer de persil haché au départ.

### BILAN / PORTION

<b>Poids :</b> 145 g	<b>Coût :</b> 1,387 €	Fer : 3 mg
<b>Nutrition :</b>	Lipides : 51,4 g	Sodium : 418 mg
Protéines : 31,2 g	Dont AGS : 23,3 g	Potassium : 570 mg
Glucides : 3,5 g	P/L : 0,61	Energie : 605 kcal

### DIAGNOSTIC GEMRCN

A cru, le mélange « gigot-épaule » d'agneau utilisé pour les sautés, apporte environ 20 g de lipides pour 100 g. Avec une teneur moyenne en protéines de 18 g, le rapport P/L se trouve être inférieur à 1. Cependant, sur les marchés, on retrouve de plus en plus de viandes très bien parées et dégraissées qui sont de ce fait 4 fois moins grasses !

Pour arriver à une portion nette à consommer de 120 g de viande dans l'assiette, il faut prévoir une quantité brute assez importante de 185 g. Cela est dû à la perte de poids à la cuisson qui avoisine les 33 %. Ce plat se trouve donc limité à 2/20 repas successifs pour son côté « trop gras » (sauf si vous mettez en œuvre des morceaux dégraissés), mais il est aussi encouragé à 4/20 repas successifs minimum, pour le côté « diversité culinaire et richesse en fer ».

### SOURCES

- Recommandation relative à la nutrition n° J53-07 du 4 mai 2007 du GEMRCN - Mise à jour au 15 juin 2011
- <http://www.anses.fr>
- Rullier B. L'hygiène alimentaire, repères pratiques, 4ème édition, Edition NATHAN/VUEF, 2002
- Table de composition des aliments CIQUAL 2008
- Table de composition des aliments SU-VI-MAX, Paris, Edition Economica, 2006
- Etude sur les comportements et les rendements de transformation de 127 produits alimentaires de grande consommation utilisés en restauration collective, CREA, 2003
- Base de données Aidomenu®