

2011

Suivi de l'analyse des restaurants de l'Unil



LIGUES DE LA SANTÉ
www.liguesdelasante.ch

Laurence Margot

Ligues de la santé, r. de la Mouline 8

1022 Chavannes-près-Renens

05/05/11

Définition du mandat

Ce document poursuit les analyses de menus effectuées en 2010 sur la base de la planification et des recettes de 7 menus servis en novembre 2009 et mai 2010 dans les restaurants universitaires (1 assiette du jour, 1 assiette à 6.90, 1 menu Fourchette verte, 1 menu du jour, 1 menu végétarien à l'Unithèque, 1 assiette du jour, 1 assiette de pâtes ou de menu asiatique à l'Amphimax). L'analyse ci-après porte sur les menus de la semaine du 28 février au 4 mars 2011.

Il reprend tous les points sujets à amélioration relevés lors des précédentes analyses et mentionne les changements opérés, ou non. Les commentaires ont également été discutés avec le chef de cuisine M. Flury et avec M. Cousot, le 3 mai 2011.

Une autre action est prévue en 2011, elle portera sur la comparaison des barquettes vendues à l'emporter dans les cafétérias et celles d'autres commerces concurrents ; l'analyse est agendée au mercredi 31 août 2011.

Résultats

Assiette 1 Unithèque, 7.90, 330 menus en moyenne (28.02-4.03.11)	
Assiette du jour comportant une viande ou équivalent, un légume ou une salade, un farineux	
Equilibre alimentaire	OK Peu de produits laitiers
Quantités	OK Equivalents protéique OK, (saucisse à rôtir, poitrine de dinde, steak haché, ragoût de bœuf, cuisse de poulet) Portion de légumes correcte même lorsqu'il n'y a que la salade verte (60g), car chaque fois des légumes sont servis dans la préparation de la viande 3x/5jours Portion de farineux, conséquente
Rapport Qualité-prix	Bon rapport qualité/prix
Matières grasses	Quantités : plusieurs menus dépassent 15 g/repas lorsqu'il y a de la sauce à salade (22 g de lipides uniquement pour la sauce), la louche de service est à changer ; la recette de ragoût stroganoff est à revoir Qualité : OK, colza ou olive pour les cuissons (amélioration ; l'huile de colza HOLL ou de tournesol HOLL serait préférable à celle de colza s'il s'agit de cuissons), la sauce à salade est à revoir car elle est toujours à base de tournesol (cf liste annexée)
Sel	Apport toujours conséquent : 3-11 g/repas, sans changement depuis 2009. La quantité de sel ajouté sera reprise lors du passage sur le nouveau programme informatique

Assiette 2, économique Unithèque, 6.90, 135 menus en moyenne (28.02-4.03.11)	
Assiette du jour comportant des pâtes, des gnocchis ou un plat de cuisine du monde, accompagnée d'une salade verte ou d'un fruit	
Equilibre alimentaire	OK, mais fréquence élevée de salade verte (5x/5j)
Quantités	+/- OK Equivalents protéique léger mais juste suffisant pour un plat de pâtes (env. 10 g de fromage/repas), amélioration depuis avril 2010, mais à proposer pour tous les menus pâtes Portion de légumes suffisante seulement 3x/5j, même en comptant les légumes dans les sauces, les salades vertes sont identiques de jour en jour (idem 2009) Portion de farineux, conséquente
Rapport Qualité/prix	Bon, compte tenu qu'il n'y a plus le supplément de prix pour le fromage
Matières grasses	Quantités : trop gras, plusieurs menus dépassent 15 g/repas lorsqu'il y a de la sauce à salade (22 g lip uniquement pour la sauce) et du lard Qualité : OK, colza ou olive pour les cuissons (amélioration ; l'huile de colza HOLL ou de tournesol HOLL serait préférable à celle de colza s'il s'agit de cuissons), la sauce à salade est à revoir car elle est toujours à base de tournesol (cf liste annexée)
Sel	Apport de 2.5 - 5 g/repas, mais plusieurs aliments salés à l'origine composent ces assiettes (fromage, jambon, ravioli, etc.). La quantité de sel ajouté sera reprise lors du passage sur le nouveau programme informatique

Assiette Fourchette verte Unithèque, 10.50, 150 menus en moyenne (28.02-4.03.11)	
Assiette du jour avec une portion de viande suffisante, une grande portion de légumes, des farineux à discrétion, sans mets gras, cuisinée avec des matières grasses de qualité	
Equilibre alimentaire	OK
Quantités	OK Choix protidique varié (roastbeef, dinde, colin, civet, steak de porc) et de coût plus conséquent que les autres assiettes Portion de légumes suffisante (4x/5j), celle de choux de Bruxelles du mercredi (recette non libellée FV) est insuffisante, mais toutes les assiettes FV sont complétée par une petite salade lorsqu'il y a des légumes cuits (non mentionné sur le plan de menus) Portion de farineux correcte
Rapport Qualité/prix	Rapport qualité/prix élevé par rapport aux autres menus servis sur le site
Matières grasses	Quantités : OK, < 15 g/repas sauf pour le mercredi (vérifier la recette du civet) Qualité : OK Revoir la sauce à salade car 5 g de sauce seulement sont comptés par personne. Il n'y a pas de sauce spéciale FV, le client peut confectionner sa propre sauce avec de l'huile d'olive, une sauce à salade déjà prête à base de colza ou olive est donc nécessaire
Sel	Apport de 2 - 8 g/repas, mais plusieurs aliments salés à l'origine composent ces assiettes, sans changement. La quantité de sel ajouté sera reprise lors du passage sur le nouveau programme informatique

Menu 1 Unithèque : 8.90, 240 menus en moyenne (28.02-4.03.11)	
Menu du jour comportant une entrée (potage, salade ou jus de fruit), une assiette (viande ou équivalent, légume ou salade, farineux), un dessert	
Equilibre alimentaire	OK Présence de produits laitiers (2x/5j) Présence d'une crudité (3x/5j), les légumes cuits sont toujours associés à un produit laitier comme dessert, alors que le fruit compléterait mieux l'assiette Menu pour personnes appréciant les grosses portions
Quantités	OK Equivalents protéique : OK (tranche de porc, émincé de bœuf, ragoût de veau, escalope de poulet, saumon) Portion de légumes et fruits : 150-200 g : OK Portion de farineux, conséquente
Rapport Qualité/prix	Excellent rapport qualité/prix
Matières grasses	Quantités : gras > 15 g/repas (5x/5j) en particulier lorsqu'il y a de la salade, idem novembre 2009 Qualité : OK, colza ou olive pour les cuissons (amélioration ; l'huile de colza HOLL ou de tournesol HOLL serait préférable à celle de colza s'il s'agit de cuissons), la sauce à salade est à revoir car elle est toujours à base de tournesol (cf liste annexée)
Sel	Apport de 1-8 g/repas, mais plusieurs aliments salés à l'origine composent ces menus, sans changement. La quantité de sel ajouté sera reprise lors du passage sur le nouveau programme informatique

Menu 2 Unithèque : 8.90, 100 menus en moyenne (28.02-4.03.11)	
Assiette végétarienne, accompagnée de l'entrée et du dessert du menu 1	
Equilibre alimentaire	L'apport protéique est à revoir (2x/5j, sans source de protéines et pas de dessert lacté, régression depuis mai 2010) Présence de produits laitiers (2x/5j) Présence d'une crudité (4x/5j)
Quantités	OK Equivalents protéique insuffisant 2x/5j (feuilleté aux poireaux, escalope de légumes) idem novembre 2009 Portion de légumes largement suffisante (>200g avec le cumul du potage, de la salade, des légumes et des sauces) Portion de farineux, conséquente
Rapport Qualité/prix	Rapport qualité/prix correct par rapport aux autres menus du site
Matières grasses	Quantités : trop gras > 15 g/repas (3x/5j, lundi, mardi, mercredi); idem novembre 2009 - mai 2010 Qualité : OK, colza ou olive pour les cuissons (amélioration ; l'huile de colza HOLL ou de tournesol HOLL serait préférable à celle de colza s'il s'agit de cuissons), la sauce à salade est à revoir car elle est toujours à base de tournesol (cf liste annexée)
Sel	Apport de 2-5 g/repas, mais plusieurs aliments salés à l'origine composent ces menus (bouillon, demi-glace, quorn, galette de légumes, fromage), sans changement. La quantité de sel ajouté sera reprise lors du passage sur le nouveau programme informatique

Menu 1 Amphimax : 7.90 si assiette, 8.90 si menu complet, 180 menus en moyenne (28.02-4.03.11)	
Assiette du jour comportant une viande ou équivalent, un légume ou une salade, un farineux, vendue sous forme de menu avec un potage et un dessert	
Equilibre alimentaire	OK Peu de produits laitiers
Quantités	OK Equivalents protéique OK (cuisse de poulet, ragoût de bœuf, pojarsky, crevettes, tranche de porc) Portion de légumes insuffisante (4x/5j) lorsqu'il n'y a que la salade verte ou pour les carottes et petits pois, particulièrement insuffisante si l'assiette est consommée sans dessert (7.90) ; idem novembre 2009 - mai 2010 Portion de farineux, conséquente
Rapport Qualité-prix	Bon rapport qualité/prix, la politique de prix est maintenant uniformisée entre l'Unithèque et l'Amphimax (assiette économique : 6.90 ; assiette du jour : 7.90 ; menu avec potage et dessert : 8.90)
Matières grasses	Quantités : trop gras, plusieurs menus dépassent 15 g/repas lorsqu'il y a de la sauce à salade (22 g lip uniquement pour la sauce) Qualité : OK, colza ou olive pour les cuissons (amélioration ; l'huile de colza HOLL ou de tournesol HOLL serait préférable à celle de colza s'il s'agit de cuissons), la sauce à salade est à revoir car elle est toujours à base de tournesol (cf liste annexée)
Sel	Apport de 1-7 g/repas mais plusieurs aliments salés à l'origine composent ces assiettes, sans changement. La quantité de sel ajouté sera reprise lors du passage sur le nouveau programme informatique
Assiette 2 Amphimax : 7.90 sur le site 6.90 sur place, 105 menus en moyenne (28.02-4.03.11)	
Assiette du jour à base pâtes, ou menu asiatique, accompagné d'une salade verte	
Equilibre alimentaire	OK, mais beaucoup de salade verte (5x/5j)
Quantités	OK Equivalents protéique léger mais juste suffisant pour un plat de pâtes (env. 10 g de fromage/repas), amélioration depuis avril 2010, mais à proposer pour tous les menus pâtes : la sauce à la pugliese par exemple; le menu avec des rouleaux de printemps aux légumes ne contient pas de protéines Portion de légumes correcte en additionnant les légumes des sauces (3x/5j), les salades vertes sont identiques de jour en jour (idem 2009) Portion de farineux, conséquente
Rapport Qualité/prix	Bon, compte tenu qu'il n'y a plus le supplément de prix pour le fromage Informations sur le site internet à rectifier
Matières grasses	Quantités : les menus dépassent 15 g/repas lorsqu'il y a de la sauce à salade (22 g lip uniquement pour la sauce) Qualité : OK, colza ou olive pour les cuissons (amélioration ; l'huile de colza HOLL ou de tournesol HOLL serait préférable à celle de colza s'il s'agit de cuissons), la sauce à salade est à revoir car elle est toujours à base de tournesol (cf liste annexée)
Sel	Apport de 1 – 6 g/repas, mais plusieurs aliments salés à l'origine composent ces assiettes (fromage, rouleaux de printemps, etc.), sans changement. La quantité de sel ajouté sera reprise lors du passage sur le nouveau programme informatique

Améliorations possibles

- Un repas équilibré apporte une quantité suffisante d'une source de protéines (viande, poisson, œufs, fromage, légumineuses ou dérivés). Les menus à base de plats de pâtes au fromage en contiennent maintenant l'équivalent de 10 g de fromage râpé sans supplément de prix comme c'était le cas en 2010. Si la sauce ne contient pas de fromage, le personnel a la consigne de rajouter lui-même du fromage râpé sur l'assiette au moment du service. Lors d'un test à l'Amphimax (28.04.11), cette directive n'était pourtant pas suivie.
- La systématique de servir un produit laitier lorsqu'il n'y a pas de source protéique au menu végétarien serait à revoir.
- Les menus comportant chaque jour une salade verte pourraient avoir une variété de salades plus grande.
- La qualité des huiles utilisées est en cours de révision, celles utilisées pour les cuissons sont correctes (utiliser de préférence des huiles HOLL), la sauce à salade doit être améliorée (quantité et qualité).
- La quantité de sauce à salade libellée sur les recettes (70 g/ salade verte) est fonction de l'attitude moyenne actuelle des clients, sans doute amateurs de pain trempé dans la sauce à salade. Dès lors les menus deviennent trop gras puisque 22 g de lipides sont contenus dans cette quantité de sauce (pour un maximum de 15 g conseillés pour l'ensemble du repas). Le personnel de cuisine n'a pas d'influence sur le geste du client au moment d'assaisonner sa salade. Néanmoins, les cuisiniers proposent de mettre une louche plus petite (50 ml au lieu de 70 ml). Une autre solution serait de fixer des becs verseurs sur les bouteilles de sauce, stoppant spontanément la quantité servie.
La qualité de la sauce à salade n'est toujours pas optimale. Des propositions de marques sont en annexe.
- Les quantités de légumes servies devraient être augmentées pour les menus qui n'en contiennent pas 120 g au minimum (assiette à 6.90 Unithèque, assiette à 7.90 de l'Amphimax, assiette 6.90 de l'Amphimax).
- L'assaisonnement en sel pourrait être diminué progressivement afin de ne pas heurter le goût spontané des clients. Les salières resteraient à disposition pour les convives qui aiment manger salé. Ce point n'a pas encore fait l'objet de changement au niveau des recettes mais sera envisagé lors du changement de programme informatique en cuisine.
- Les propositions de menus sont très semblables entre les 3 analyses, la création de nouveaux mets serait à envisager.

Composition de sauces à salades recommandées pour la cuisine collective
(Sauces à salade à base d'huiles de colza ou d'olive)

Gautschi (seulement pour les collectivités)

- French dressing Balance
- Italien dressing Balance
- Vinaigrette dressing Balance
- Des Iles dressing Balance
- Sésame dressing Balance

Hügli

- Premium balsamico dressing

Knorr

- Traiteur french dressing
- Traiteur Italian dressing

Supro

- Frenchfit dressing
- Italfit dressing
- Balsamico dressing

Thomy

- Dressing omega 3 french light