

*Ces menus ont été élaborés à partir des recettes des produits de la base de données AIDOMENU en conformité avec les tableaux de fréquence de présentation des plats de la recommandation du GEMRCN<sup>1</sup> et des textes réglementaires<sup>2</sup>. Pour les menus « scolaire » et « entreprise », les choix sont également pris en compte dans la grille des fréquences en faisant un rapport sur 20.*

*Les menus sont chiffrés à partir de la veille tarifaire établie par SARA (hors produit Bio), du mois précédent leur publication, et applicable en exclusivité à ses adhérents.*

*La perte à la mise en oeuvre, mais aussi les pertes à la cuisson sont prises en compte pour la détermination des poids bruts à commander, mentionnés dans les recettes.*

***Les services culinaires et nutrition de la société VICI vous souhaitent une bonne lecture et un bon appétit !***

<sup>1</sup> Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition, recommandation version 2.0 - Juillet 2015

<sup>2</sup> Décret n° 2011-1227 et arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire



## Thème du mois

# Les duos

Les duos en cuisine sont nombreux et peuvent se présenter de diverses façons.

On pense souvent aux associations usuelles d'ingrédients comme le chou blanc et la carotte dans la salade Coleslaw, les endives avec le jambon, le chocolat noir et le chocolat blanc... Mais cela peut être aussi des combinaisons entre plusieurs saveurs telles que « vanille-fraise », « chocolat-pistache » ou encore des sauces sucrées et salées en même temps...

Il peut s'agir également de recettes mettant en scène les différentes variétés d'un produit, jouant ainsi sur le visuel et la couleur dans l'assiette (asperges vertes et blanches, carottes orange et jaunes, lentilles vertes ou corail, chou rouge et chou blanc...). Enfin, il y a la manière de présenter le produit, que ce soit dans le niveau de cuisson (cru, mi-cuit, bien cuit) ou dans la texture (réduit en purée, en morceaux, croquant...).

**Retrouvez au fil des pages des idées recettes mettant en scène quelques duos. ➡**

# AVRIL 2016

Coût moyen  
- du repas -  
**1,89 €**

## LÉGENDE

Légumes et fruits crus  
Féculents  
Légumes et fruits cuits  
Produits laitiers  
Plats protidiques

### Semaine 1

Lundi	
Radis beurre	0,39
Rosette	0,31
Filet de loup en délice	0,94
Poulet à la bretonne	1,06
Navets confits	0,16
Boulgour	0,18
Yaourt aux fruits	0,17
Pyramide cendrée	0,55
Far aux pruneaux	0,13
Pomme Golden	0,14
Total 2,01 €	

### Semaine 2

Céleri sauce cocktail	0,15
Frisée aux croûtons	0,21
Rôti de longe de porc	0,50
Filet de dorade pimenté	1,02
Duo de lentilles en cocotte	0,18
Blettes à la tripe	0,22
Gouda	0,13
Fromage frais	0,14
Poire Abate	0,17
Dessert pâtissier	0,16
Total 1,44 €	

### Semaine 3

Cresson à l'orange	0,23
Terrine aux deux carottes	0,13
Filet de colin au four	0,92
Mignon de porc sauce Robert	0,92
Mille-feuille d'épinards	0,18
Pommes de terre vapeur	0,26
Tomme grise	0,18
Camembert	0,12
Diplomate	0,17
Banane	0,14
Total 1,63 €	

### Semaine 4

Haricots verts amandine	0,24
Salade aux radis	0,21
Entrecôte Maître d'hôtel	1,03
Ragoût de porc	0,66
Marmite jardinière	0,15
Riz sauvage	0,38
Fromage carré	0,14
Yaourt sucré	0,25
Kiwi	0,26
Tarte coco maison	0,23
Total 1,77 €	

### Mardi

Poireaux sauce tartare	0,26
Mâche aux lardons fumés	0,10
Daube de bœuf	1,04
Paupiette de veau	0,54
Macaroni	0,06
Epinards à la ricotta	0,36
Ossau-iraty	0,23
Petits-suisses au sucre	0,26
Ananas frais	0,29
Entremets melba	0,20
Total 1,66 €	

Croissant épinard-saumon	0,19
Concombre à l'estragon	0,26
Epaule d'agneau en papillote	1,20
Poulet campagnard	0,83
Petits pois forestière	0,24
Riz basmati	0,16
Chèvre bûche	0,24
Tomme blanche	0,14
Fraises	0,26
Ananas chantilly	0,36
Total 1,93 €	

Tomate et œuf dur	0,20
Grains de blé de Maria	0,26
Bœuf aux olives	1,08
Escalope de veau sautée	1,49
Riz blanc	0,11
Navets anesti	0,31
Roquefort	0,33
Bûche du Pilat	0,18
Oreillons de pêche	0,17
Poire Angély	0,18
Total 2,15 €	

Tartare de crudités	0,28
Semoule aux raisins	0,09
Steak de thon citronné	0,88
Poulet sauce tomate rouge et noire	0,57
Pommes nouvelles à l'anglaise	0,36
Purée de courgettes	0,46
Bûche de chèvre	0,22
Tomme de Savoie	0,24
Flan chocolat	0,18
Poire Abate	0,17
Total 1,72 €	

## Mercredi

Chausson bolognaise	0,45
Carottes râpées au fenouil	0,14
Gigot d'agneau vert-pré	1,37
Fricassée de lapin	0,85
Purée de céleri	0,20
Riz pilaf	0,09
Tomme noire	0,17
Brillat-savarin	0,28
Poire Passe Crassane	0,24
Abricots aux amandes	0,29

Total 2,05 €

## Jeudi

### MENU À THÈME

Concombre en salade	0,23
Mêlée de pommes de terre à l'ail	0,20
Emincé de veau sucré-salé	0,92
Poisson rose et blanc sauce oseille	1,06
Galettes céréalières au brocoli	0,52
Panaché de haricots suprême	0,18
Cantal	0,20
Bleu d'Auvergne	0,18
Douceur vanille-fraise	0,15
Carpaccio épiced d'orange-pomelo	0,15

Total 1,89 €

## Vendredi

Tutti d'asperges mimosa	0,62
Champignons sauce câpres	0,31
Echine de porc lorraine	0,56
Onglet au grill	0,96
Griesknepfle	0,27
Endive béchamel	0,29
Yaourt saveur coco	0,34
Emmental BIO	0,32
Coupe de mangue	0,54
Flan nappé caramel	0,19

Total 2,20 €

Smoothie à l'avocat	0,50
Betteraves ravigote	0,13
Omelette garnie BIO	0,74
Bœuf à la mode	0,95
Fenouil pané	0,50
Doré de grains de blé	0,20
Coulommiers	0,13
Morbier	0,20
Gâteau aux myrtilles	0,32
Kiwi	0,26

Total 1,97 €

Taboulé de quinoa	0,26
Fraîcheur de champignons BIO	0,61
Haché de veau	0,79
Civet de coq	0,56
Fonds d'artichaut sauce verte	0,42
Gnocchi de polenta	0,15
Fromage blanc abricot	0,16
Tendre bleu	0,31
Trio fruité	0,16
Mirabelles au naturel	0,22

Total 1,82 €

Potage cultivateur	0,21
Croustillant de légumes	0,24
Filet de lieu poché	0,86
Rosbif	1,15
Semoule aux courgettes	0,17
Salsifis au jus	0,30
Munster	0,21
Carré fondu	0,11
Pomme Pink Lady	0,33
Poire Conférence	0,16

Total 1,86 €

Radis	0,34
Pâté de foie	0,14
Dindonneau à la ducroc	0,61
Filet de merlu normande	0,63
Boulgour au curry	0,21
Haricots verts persillés	0,22
Livarot AOP	0,26
Cheddar	0,20
Yaourt aux fruits mixés BIO	0,33
Kiwi	0,26

Total 1,60 €

Lentilles en salade	0,19
Pamplemousse surprise	0,12
Rôti de veau colombine	0,95
Mitonnée d'agneau	1,42
Flan de courgettes	0,28
Edam	0,12
Bleu de France	0,28
Nage d'ananas	0,35
Pruneaux au thé	0,49

Total 2,10 €

Coleslaw	0,28
Gougère aux champignons	0,25
Ravioli à la tomate	0,67
Cuisse de poulet marinée	0,41
Blettes sauce béarnaise	0,23
Fromage de chèvre frais	0,26
Yaourt brassé nature	0,15
Petits-suisse à la cerise	0,38
Pomme Elstar	0,17

Total 1,40 €

Cake aux asperges	0,24
Avocat mayonnaise	0,42
Tendron de veau au jus	1,11
Faux-filet au poivre	0,88
Beignets de salsifis	0,41
Polenta arlequin	0,15
Fournols	0,19
Crème de gruyère	0,17
Banane	0,14
Quetsches au sirop	0,28

Total 2,00 €

Roquette pastorale	0,62
Aspic doré aux crevettes	0,37
Canard sauce miel	1,22
Roulés de poireaux au jambon	1,08
Tagliatelles	0,25
Saint-paulin	0,15
Emmental	0,14
Coupe bicolore	0,20
Orange	0,13

Total 2,08 €

Mélange croquant	0,22
Tomates aux cœurs de palmier	0,22
Gigot d'agneau au basilic	1,31
Moules gratinées	0,60
Carottes à la maraîchine	0,32
Grains de blé aux épices	0,40
Fondu allégé	0,30
Faisselle	0,36
Eclair café	0,21
Pomme tendre et croustillante	0,20

Total 2,07 €

## Tutti d'asperges mimosa



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°636

### Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Asperges vertes sg 1 kg	4,000 KG	4,81	19,24
Asperges blanches 18/24 mm sg 1,5 kg	4,000 KG	9,99	39,96
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,060 KG	0,94	0,06
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,200 LT	0,68	0,14
Huile de colza 5 lt	1,000 LT	1,26	1,26
Œuf dur écalé alvéole 43-53	10,000 UN	0,17	1,70
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 KG	13,12	0,13

### Progression

- Déconditionner les asperges vertes et blanches dans des gastronomes perforés. Saler, cuire au four vapeur 10 à 12 minutes. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Rincer les œufs durs, égoutter, hacher grossièrement. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée, incorporer l'œuf haché.
- Dresser les asperges, napper de sauce au départ.

**Coût portion** 98 g = 0,625 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 121  
Kjoules : 506  
Protéines : 2,6 g  
Glucides : 2,6 g  
Matières grasses : 10,8 g

## Poisson rose et blanc sauce oseille



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1674

### Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Cubes de saumon s/a sg kg	7,500 KG	4,92	36,90
Cubes de filet de poisson blanc s/a sg 25/30 g	7,500 KG	3,78	28,35
Eau	3,000 LT	—	—
Fumet de poisson bt 900 g	0,600 KG	14,06	8,44
Margarine de cuisine 500 g	0,150 KG	1,30	0,20
Echalote coupée sg 250 g	0,800 KG	2,84	2,27
Oseille portions sg 250 g	1,500 KG	7,30	10,95
Concentré de poissons bt 500 g	0,600 KG	27,12	16,27
Jus de citron concentré 1 lt	0,100 LT	2,15	0,22
Roux blanc bt kg	0,040 KG	6,67	0,27
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,500 LT	2,28	1,14
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	13,12	0,07

### Progression

- Dégeler les cubes de poisson en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Plaquer dans des gastronomes pleins. Mouiller du fumet de poisson dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Assaisonner, cuire à couvert à four modéré (160/180 °C) 8 à 10 minutes. Débarrasser les cubes de poisson, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service. Réserver les 2/3 du bouillon de cuisson.
- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes, ajouter l'oseille, cuire 5 à 6 minutes. Mouiller de la quantité de bouillon de cuisson filtré nécessaire. Ajouter le concentré de poissons et le jus de citron. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Lier au roux blanc, crémer. Mijoter 4 à 5 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les cubes de poisson, napper de sauce au départ.

**Coût portion** 132 g = 1,051 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 284  
Kjoules : 1189  
P/L : 2  
Protéines : 30,6 g  
Glucides : 5,3 g  
Matières grasses : 15,5 g

## Galettes céréalières au brocoli



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1212

### Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité		PU	Total
Mélange quinoa et boulgour bt 1 kg	7,000	KG	5,50	38,50
Margarine de cuisine 500 g	0,250	KG	1,30	0,33
Ail émincé sg 250 g	1,000	KG	2,96	2,96
Brocolis fleurettes 15/40 sg 2,5 kg	1,500	KG	1,87	2,81
Farine ménagère T 55 1 kg	1,000	KG	0,49	0,49
Œuf entier liquide 2 lt	1,400	LT	2,50	3,50
Coriandre feuille botte 50 g	2,000	UN	0,79	1,58
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,350	LT	4,26	1,49
Sel fin 1 kg	0,040	KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,007	KG	13,12	0,09

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire la coriandre. Emincer, réserver.
- Déconditionner les brocolis dans des gastronomes perforés. Saler, cuire au four vapeur 10 minutes, réserver.
- Verser le mélange au quinoa dans l'eau bouillante salée. Cuire 12 à 15 minutes en remuant de temps en temps. Egoutter, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante l'ail et les brocolis, cuire 10 minutes, assaisonner. Refroidir, ajouter la farine, l'œuf entier liquide et la coriandre. Incorporer cette préparation au quinoa, mélanger, rectifier l'assaisonnement. Former des petites galettes rondes, rissoler dans la matière grasse frémissante 3 minutes sur chaque face. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 263 g = 0,518 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 395  
Kjoules : 1653

**Protéines** : 12,4 g  
**Glucides** : 59,2 g  
**Matières grasses** : 10,4 g

Fibres : 7,3 g  
**Fer** : 7 mg