



Halloween

D'origine celtique, et non américaine comme on a encore souvent tendance à le penser, la fête d'Halloween (ou fête de Samhain) est commémorée depuis plus de 2500 ans dans certains pays (Irlande, Ecosse, Pays de Galles...). C'est vers les années 1840, lorsque les irlandais poussés par la famine immigrèrent en masse vers l'Amérique, que cette coutume y fût introduite.

Aujourd'hui propice aux amusements et à la collecte de bonbons, la fête d'Halloween est principalement destinée aux plus jeunes. Pourtant, à ces débuts, cette fête revêtait une origine sacrée. Elle permettait de célébrer la fin de l'année (le 31 octobre chez les celtes) et d'effectuer plusieurs rituels destinés à tenir les mauvais esprits éloignés.

Sorcières, araignées, fantômes, chauves-souris, citrouilles, pour ne citer qu'eux, sont indissociables de cette fête. Certains sont toutefois apparus tardivement dans la tradition d'Halloween. Ainsi, la citrouille a remplacé le navet que Jack-O'-Lantern creusa pour porter le charbon ardent dont lui fit cadeau le diable ; cette éclairage de fortune lui permit ainsi de se diriger dans les ténèbres.

Vers la fin des années 1990, cette fête retransit l'Atlantique pour venir s'installer en France. Malgré un début prometteur, elle rencontre aujourd'hui un moindre succès qu'en Amérique.

Bonne lecture.

AIDOMENU scolaire

OCTOBRE 2014

Lundi

Mardi

Semaine 1

Tomates vinaigrette	0,15
Croque-monsieur	0,32
Bœuf à la Foyot	1,01
Filet de cabillaud poché	1,38
Riz gluant au potiron	0,14
Petits pois paysanne	0,27
Bleu d'Auvergne	0,30
Fromage blanc battu portion	0,29
Ananas caramélisé	0,24
Pomme Golden	0,19

Total 2,15 €

Chou rouge ravigote	0,16
Macédoine océane	0,18
Quenelles financières	0,72
Blanquette d'agneau	2,30
Fondue d'épinards	0,22
Tortis tricolores	0,13
Emmental	0,16
Coulommiers	0,15
Eclair café	0,20
Kiwi	0,46

Total 2,35 €

Semaine 2

Pizza du jardinier	0,19
Avocat sauce cocktail	0,32
Rôti de bœuf	1,69
Roulades de sole à l'oseille	0,89
Poêlée maraîchère	0,56
Moelleux au quinoa	0,53
Comté	0,28
Yaourt nature	0,14
Raisin Chasselas	0,19
Ile flottante	0,23

Total 2,52 €

Pamplemousse rose	0,07
Soja au chèvre	0,33
Canard aux olives vertes	1,01
Jambon sauce moutarde	0,50
Beignets de salsifis	0,57
Pommes duchesse	0,42
Maroilles	0,45
Pyramide cendrée	0,33
Chausson charak	0,20
Nage d'ananas	0,24

Total 2,06 €

Semaine 3

Betteraves ravigote	0,17
Carottes râpées	0,11
Entrecôte au grill	1,21
Filet de dorade en papillote	1,78
Riz sauce curry	0,15
Pain d'épinards	0,22
Chaource	0,29
Tomme blanche	0,14
Pomme Starking	0,20
Roulé à la confiture	0,29

Total 2,28 €

Poireaux mousseline	0,21
Douceur de champignons	0,31
Sauté de poulet au cheddar	1,49
Longe de porc en croûte	0,76
Pâtes papillon	0,07
Printanière de légumes	0,19
Gouda	0,15
Munster	0,22
Orange	0,14
Entremets praliné	0,20

Total 1,87 €

Semaine 4

Mâche vitaminée	0,42
Velouté d'endives	0,29
Filet de hoki maléfique	0,68
Rôti de veau aux giroles	1,38
Gâteau de courgettes	0,33
Riz sauvage	0,37
Roquefort	0,32
Saint-nectaire	0,20
Coupe de litchis	0,47
Orange	0,14

Total 2,29 €

Verrine de brocolis saumonée	0,27
Bavarois d'avocat	0,46
Blanc de poulet gourmand	0,69
Bavette au beurre rouge	1,03
Pommes de terre à l'anglaise	0,23
Fenouil braisé	0,27
Camembert	0,12
Edam	0,25
Kiwi	0,46
Paris-Brest	0,46

Total 2,11 €

LÉGENDE

Légumes et fruits crus

Féculeux

Légumes et fruits cuits

Produits laitiers

Plats protidiques

Mercredi

Velouté de légumes	0,14
Radis beurre	0,45
Dindonneau forestier	0,95
Escalope de porc à la diable	0,65
Flageolets fondants	0,47
Navets persillés	0,10
Carré de l'est	0,18
Mini chèvre enrichie	0,28
Coupe raisiné	0,35
Entremets pistache	0,19

Total 1,87 €

Jeudi

Pâté de lapin	0,25
Avocat mayonnaise	0,32
Filet de merlu meunier	1,01
Sauté de veau poivrade	1,43
Courgettes béchamel	0,21
Pommes cubes rissoles	0,25
Yaourt aromatisé	0,13
Saint-paulin BIO	0,40
Smoothie plaisir	0,19
Abricots au naturel	0,27

Total 2,22 €

Vendredi

Endives mimolette	0,20
Tortis au crabe	0,13
Poulet campagnard	0,69
Langue de bœuf provençale	1,18
Polenta aux blettes	0,22
Crumble de haricots verts	0,48
Petits-suisse sucrés	0,32
Tendre bleu	0,25
Mousse bonbonnière	0,46
Poire Conférence	0,18

Total 2,05 €

Concombre à l'estragon	0,28
Champignons en salade	0,32
Filet de colin aux moules	1,23
Lapin des garrigues	1,32
Riz pilaf	0,10
Gratin de fenouils	0,41
Fromage frais	0,16
Fondu allégé	0,26
Compote de pêche	0,15
Lait gélifié chocolat	0,11

Total 2,17 €

Chou rouge basse-cour	0,20
Pois chiches charcutière	0,20
Saucisson chaud	0,64
Noisette d'agneau	1,86
Macaroni	0,06
Potiron d'Automne	0,36
Yaourt aux fruits	0,15
Faisselle	0,34
Dessert pâtisier	0,20
Orange farfadet	0,23

Total 2,12 €

Œuf dur en gelée	0,34
Crudités de Naël	0,34
Grenadin de veau marmiton	1,05
Daube de bœuf	1,03
Purée de céleri	0,47
Semoule couscous	0,09
Bleu de France	0,29
Morbier	0,21
Banane	0,21
Riz au lait	0,14

Total 2,08 €

Menu à thème

Batavia maïs	0,13
Doigts de Samhain	0,51
Filet d'églefin épouvané	0,82
Emincé de veau sanguinolent	1,00
Navet façon Jack-O'-Lantern	0,21
Ecrasé de pommes de terre vitelotte	0,65
Cervelle de canut	0,34
Chèvre bûche	0,23
Délice du verger d'Arachné	0,32
Tartare de poire fantômette	0,23

Total 2,22 €

Crème de citrouille fromagère	0,18
Céleri dame blanche	0,23
Gigot d'agneau sauce civet	2,07
Bœuf mitonné au chaudron	1,13
Polenta	0,09
Cantal	0,20
Yaourt sucré	0,11
Clémentine	0,22
Ananas frais	0,20

Total 2,22 €

Endives ninon	0,20
Nuage d'Argenteuil	0,27
Ossobuco aux petits pois	1,43
Escalope de dinde surprise	1,09
Grains de blé aux épices	0,37
Fromage blanc grosseille	0,18
Mimolette	0,17
Brioche perdue	0,24
Poire Louise Bonne	0,14

Total 2,04 €

Pamplemousse au sucre	0,07
Quinoa à la macédoine	0,18
Echine de porc suprême	0,58
Cheveux de sorcières aux crevettes	2,21
Blettes sauce poulette	0,23
Reblochon	0,27
Bleu de Bresse	0,49
Blanc-manger vanillé	0,19
Banane	0,21

Total 2,22 €

Salade composée	0,17
Champignons sauce yaourt	0,31
Mijotée d'agneau	2,28
Rosbif saveur de thym	1,18
Gnocchi de semoule	0,26
Salsifis en gratin	0,31
Fournols	0,21
Saint-marcellin	0,21
Pomme Royal Gala	0,18
Fromage blanc au miel	0,21

Total 2,66 €

Pommes de terre aux œufs	0,21
Chouchinade	0,23
Pintade sauce chasseur	1,64
Perche de Neuchâtel	0,80
Céleri aux châtaignes	0,27
Doré de grains de blé	0,21
Picodon	0,49
Fromage carré	0,25
Trio fruité	0,28
Liégeois chocolat	0,16

Total 2,27 €

Doigts de Samhain



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°868

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

		Quantité	PU	Total
Saucisse de Strasbourg s/v 50/60 g	10,000	KG	3,72	37,20
Pâte feuilletée margarine gastro sg 500/650 g	7,500	UN	1,14	8,55
Moutarde de Dijon en seau 5 kg	0,100	KG	0,96	0,10
Amande entière émondée 1 kg	0,400	KG	9,24	3,70
Oeuf jaune liquide 1 lt	0,200	LT	4,78	0,96
Eau	0,400	LT	-	-

• Mise en œuvre

- Déposer les plaques de pâte feuilletée sur le plan de travail, laisser dégeler 10 minutes.
- Tartiner les plaques de pâte feuilletée de moutarde, découper en rectangle de 8 par 7,5 cm. Humidifier le contour des rectangles avec de l'eau, plaquer les saucisses de Strasbourg préalablement découpées en deux, rouler, souder. Incruster une amande entière à l'un des bouts pour représenter l'ongle. A l'aide d'un couteau, faire les pliures des phalanges.
- Mélanger le jaune d'oeuf et l'eau, dorer les feuilletés. Cuire à four chaud (180/200 °C) 15 à 18 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• Coût portion 133 g = 0,505 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 488
Kjoules : 2042
Protéines : 15,8 g
Glucides : 16,1 g
Lipides : 40 g

Emincé de veau sanguinolent



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°958

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

		Quantité	PU	Total
Epaule de veau s/os fr 5 kg VVF	14,000	KG	6,24	87,36
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,400	LT	2,91	1,16
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,000	KG	0,95	0,95
Ail émincé sg 250 g	0,040	KG	3,41	0,14
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,600	LT	1,48	0,89
Eau	4,000	LT	-	-
Fonds brun clair bt 800 g	0,080	KG	11,70	0,94
Champignons émincés IQF sg 2,5 kg	1,500	KG	1,19	1,79
Coulis de tomate bt 2,5 kg	2,000	KG	3,01	6,02
Roux blanc bt kg	0,080	KG	9,22	0,74
Sel fin 1 kg	0,020	KG	0,24	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008	KG	8,87	0,07
Persil haché sg 250 g	0,060	KG	3,00	0,18

• Mise en œuvre

- Emincer l'épaule de veau en fines lanières. Rissoler dans la matière grasse frémissante. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer les oignons, ajouter l'ail, déglacer vin blanc. Mouiller du fonds brun clair dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, porter à ébullition. Ajouter les champignons et le coulis de tomate, assaisonner, cuire 5 minutes. Remettre l'émincé de veau, mijoter 15 minutes. Lier au roux blanc, rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser l'émincé de veau, napper de sauce, parsemer de persil au départ.

• Coût portion 151 g = 1,002 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 231
Kjoules : 967
P/L : 2,3
Protéines : 27 g
Glucides : 3,3 g
Lipides : 11,8 g
Fer : 1,8 mg

Navet façon Jack-O'-Lantern



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3684

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Navet en dés sg 2,5 kg	8,600 KG	0,66	5,68
Purée de carottes sg 2,5 kg	4,300 KG	0,88	3,78
Huile de tournesol 5 lt	0,300 LT	1,25	0,38
Farine ménagère T 55 1 kg	0,520 KG	0,48	0,25
Oeuf entier liquide 2 lt	1,600 LT	2,27	3,63
Emmental râpé 45% kg	1,300 KG	5,23	6,80
Beurre doux 250 g	0,140 KG	4,43	0,62
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,24	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,010 KG	11,23	0,11

• Mise en œuvre

- Déconditionner la purée de carottes dans des gastronomes pleins, décongeler en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Déconditionner les navets dans des gastronomes perforés, cuire à four vapeur 12 à 15 minutes. Réduire en purée, réserver.
- Mélanger l'œuf entier liquide et l'emmental râpé, assaisonner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer dans 2/3 de la matière grasse frémissante la purée de navets, singer avec 2/3 de farine. Hors du feu, incorporer 2/3 du mélange œuf/emmental. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Répéter la même opération avec la purée de carottes et les ingrédients restants. Disposer la moitié de la purée de navets dans des gastronomes pleins préalablement graissés. Recouvrir de purée de carottes puis de purée de navets restante. Cuire à four chaud (180/200 °C) 20 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• Coût portion 168 g = 0,213 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 154	Protéines : 7,4 g	Fibres : 3,7 g
Kjoules : 644	Glucides : 8,5 g	Calcium : 193 mg
	Lipides : 9,9 g	

Tartare de poire fantôme



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9816

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Poire Conférence	12,000 KG	1,51	18,12
Jus de citron vert concentré 70 cl	0,100 LT	4,11	0,41
Oeuf blanc liquide 1 lt	0,800 KG	2,51	2,01
Sucre semoule sac 1 kg	1,500 KG	1,03	1,55
Chocolat noir pépites 50% de cacao	0,300 KG	3,04	0,91

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les poires. Evider, peler, détailler en cubes, citronner. Dresser dans les récipients choisis, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Battre le blanc d'œuf liquide en neige ferme. Ajouter par petites quantités le sucre, tout en continuant de fouetter. Dresser à la poche à douille sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, décorer de pépites de chocolat pour représenter les yeux des fantômes. Cuire à four doux (110/120 °C) pendant 2 heures environ.
- Monter les meringues sur des cure-dents, piquer dans le tartare de poire au départ.

• Coût portion 139 g = 0,230 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 141	Protéines : 1,5 g	Lipides : 1,2 g
Kjoules : 590	Glucides : 30,7 g	Fibres : 3,9 g
	Dont sucre : 30,5 g	