

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 et des textes réglementaires. 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, du mois précédent leur publication, et applicable en exclusivité à ses adhérents.

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

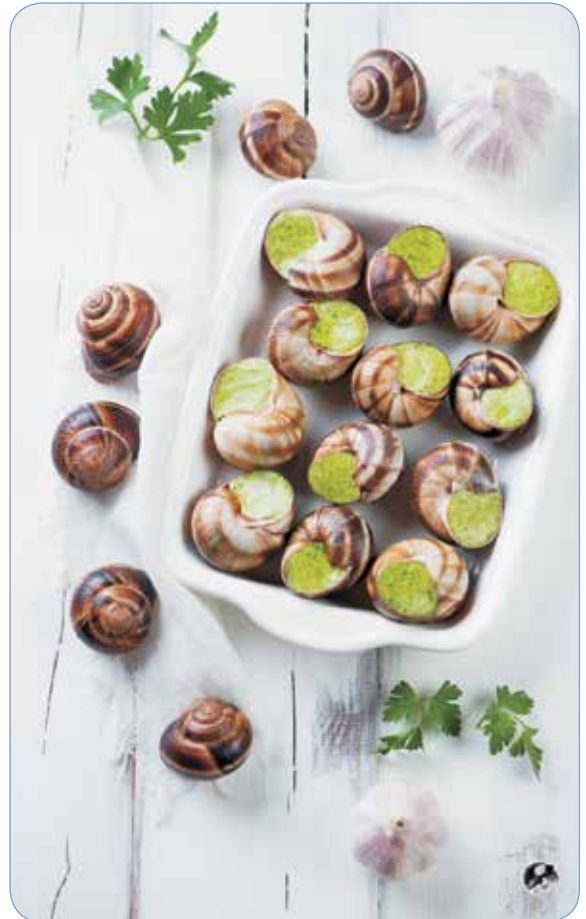


Les services culinaires et nutrition de la société VICI vous souhaitent une bonne lecture et un bon appétit !

Thème du mois

La Bourgogne

La Bourgogne, réputée pour sa gastronomie, semble être une région particulièrement accueillante pour venir passer les fêtes de fin d'année. Toutefois, si vous ne pouvez-vous y rendre, celle-ci devrait quand même pouvoir s'inviter à votre table. Ainsi, au travers de nos recettes, vous pourrez découvrir, ou redécouvrir, certains grands classiques tels que le coq au vin ou les fameuses gougères. Ne manquez pas aussi de tester la bûche au pain d'épices pour son originalité et sa facilité à la mise en œuvre. Toute l'équipe VICI vous souhaite de passer d'excellentes fêtes de fin d'années.



DÉCEMBRE 2017

Coût moyen
– du repas –
1,91 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Pâté de lapin	0,25
Frisée aux croûtons	0,23
Gigot d'agneau sauce civet	1,42
Andouillette	0,50
Poêlée de potiron au cerfeuil	0,27
Fricassée de lentilles	0,16
Petits-suisses au sucre	0,26
Mini bleu	0,28
Kiwi	0,40
Clafoutis aux poires	0,35

Total 2,06 €

Mardi

Champignons en salade	0,34
Riz charcutier	0,13
Filet de lieu aux amandes	0,61
Escalope de dinde aux épices	0,75
Endives meunière	0,51
Pommes de terre vapeur	0,27
Fondu allégé	0,13
Yaourt nature lait entier	0,27
Flan aux trois couleurs	0,14
Mirabelles au kirsch	0,48

Total 1,81 €

Semaine 2

Avocat vinaigrette	0,50
Macédoine en gelée	0,20
Filet d'églefin sauce à l'oseille	0,77
Matelote de veau	1,08
Coudes rayés	0,07
Rutabaga aux lardons fumés	0,34
Yaourt aromatisé	0,16
Fromage carré	0,14
Crème anglaise aux vermicelles	0,18
Pomme Jonagold	0,21

Total 1,83 €

Quiche forestière	0,25
Mâche champêtre	0,20
Pintade des sous-bois	1,09
Boulettes sauce poivres	0,47
Fenouil pané	0,52
Riz pilaf	0,09
Fromage bleu	0,16
Bûche de chèvre	0,23
Orange	0,21
Entremets pistache	0,13

Total 1,67 €

Semaine 3

Jambon de dinde	0,20
Scarole craquante	0,37
Epaule d'agneau confite	1,00
Saucisson chaud	1,00
Carottes dijonnaises	0,15
Haricots blancs sauce à l'ail	0,30
Fromage frais	0,14
Gouda	0,13
Clémentine	0,33
Pain perdu au sucre	0,11

Total 1,86 €

Céleri-rave râpé	0,19
Riz aux cornichons	0,05
Cassolette d'églefin	0,78
Filet de poulet aux écrevisses	1,06
Brocolis au beurre	0,32
Pommes de terre à l'anglaise	0,21
Crème de gruyère	0,18
Bûche de chèvre	0,23
Ile flottante gourmande	0,30
Kiwi	0,40

Total 1,86 €

Semaine 4

Salade composée	0,17
Mâche aux lardons fumés	0,13
Pochouse de truite	1,20
Sauté de veau marengo	1,28
Pommes de terre boulangère	0,20
Poireaux en vol-au-vent	0,53
Yaourt aromatisé BIO	0,45
Fondu allégé	0,13
Orange	0,21
Liégeois chocolat	0,16

Total 2,22 €

Chausson aux herbes	0,19
Champignons marinés	0,33
Dindonneau à la duroc	0,74
Faux-filet Maître d'hôtel	0,94
Salsifis béchamel	0,31
Purée Saint-Germain	0,17
Bleu de France	0,16
Chèvre bûche	0,24
Ananas frais	0,27
Méli-mélo de fruits d'Hiver	0,22

Total 1,77 €

Mercredi

Velouté de salsifis	0,29
Chou rouge ravigote	0,19
Entrecôte au grill	0,93
Œufs brouillés paysanne	0,32
Coquillettes gratinées	0,18
Brunoise au jus	0,30
Bleu d'Auvergne	0,17
Beaufort	0,45
Clémentine	0,33
Eclair chocolat	0,21

Total 1,68 €

Jeudi

Crudités d'hiver	0,14
Jambon persillé de Bourgogne	0,38
Rôti de veau sauce piquante	1,04
Filet de merlan aux moules	0,90
Gnocchi de polenta	0,16
Flan de poireaux	0,25
Mini chèvre enrichi	0,16
Carré fondu	0,12
Compote d'abricot	0,22
Poire Abate	0,23

Total 1,80 €

Vendredi

Pamplemousse au sucre	0,25
Salade de betteraves lanières	0,14
Poulet à la crème	0,47
Bœuf braisé aux oignons	1,11
Carottes glacées	0,17
Boulgour	0,19
Coulommiers	0,14
Edam	0,12
Mousse à l'orgeat	0,21
Ananas frais	0,27

Total 1,53 €

Carottes râpées quatre saisons	0,16
Terrine potimarron et châtaignes	0,18
Gigot d'agneau sauce paprika	1,23
Brochette de poisson	0,73
Semoule composée	0,20
Chou-fleur sauce suprême	0,25
Comté	0,34
Camembert	0,13
Poire au cassis	0,30
Forêt noire	0,25

Total 1,89 €

Velouté de champignons maison	0,26
Endives mimolette	0,28
Onglet à l'échalote	0,72
Mignon de porc à la bière	0,98
Mitonnée de haricots en ragoût	0,83
Céleris braisés	0,50
Fromage blanc battu portion	0,21
Fourme d'Ambert	0,17
Coupe tutti frutti	0,23
Ananas chantilly	0,37

Total 2,27 €

Frisée aux croûtons	0,23
Fusilli en salade	0,12
Filet de brochet sauce raifort	1,11
Escalope de veau aux morilles	1,85
Marmite jardinière	0,16
Pommes de terre robe de chambre	0,19
Carré de l'Est	0,17
Saint-paulin	0,16
Flan pâtissier	0,19
Banane	0,17

Total 2,18 €

Potage de légumes	0,11
Radis noir citronné	0,41
Bavette au beurre d'escargot	0,90
Omelette	0,54
Pâtes papillon	0,07
Champignons sauce bressane	0,33
Tendre bleu	0,29
Brie	0,13
Pomme Golden	0,17
Gâteau aux noisettes	0,22

Total 1,59 €

Chou bicolore	0,12
Rillettes	0,25
Rôti de veau sauce piquante	1,04
Filet de perche en meurette	1,12
Polenta	0,09
Poêlée champêtre	0,22
Bûche mi-chèvre	0,15
Petits-suisse sucrés	0,26
Mirabelles au sirop	0,44
Crème dessert vanille	0,17

Total 1,92 €

Mélange croquant	0,24
Pizza annamite	0,42
Lapin aromatique	1,14
Sauté d'agneau à la coriandre	1,31
Soufflé de potiron	0,62
Riz blanc	0,11
Tomme grise	0,16
Pont-l'évêque	0,17
Mousse croustillante	0,21
Poire Louise Bonne	0,17

Total 2,27 €

MENU À THÈME

Carottes velours	0,14
Coquille de poisson	0,25
Braisé d'agneau au vert	1,17
Côte de porc à la diable	0,65
Doré de grains de blé	0,21
Mousse de panais	0,82
Tomme noire en tranche	0,25
Saint-félicien	0,22
Compote tous fruits	0,15
Banane	0,17

Total 2,01 €

Soupe à l'oignon	0,19
Salades mêlées aux gougères	0,21
Boulettes de bœuf	0,50
Coq au vin	0,57
Farfallas à la crème d'Epoisses	0,52
Cardons à la mœlle	0,53
Spécialité fromagère fouettée	0,17
Bleu de Bresse	0,36
Pomme Idared	0,09
Petit-pot aux raisins	0,21

Total 1,67 €

Salade d'endives	0,21
Chou-fleur sauce moutarde	0,15
Rôti de veau truffier	1,33
Cabillaud sauce ciboulette	0,94
Poêlée villageoise	0,34
Râpée du Morvan	0,25
Chaource	0,27
Abondance	0,29
Bûche au pain d'épices	0,28
Pruneaux au thé	0,45

Total 2,25 €

Salades mêlées aux gougères



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1545

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Mâche barquette kg	1,500 KG	1,33	2,00
Salade roquette kg	0,900 KG	6,35	5,72
Endive fraîche kg	1,000 KG	1,95	1,95
Chou rouge frais kg	1,100 KG	0,90	0,99
Huile de colza 5 lt	0,800 LT	1,35	1,08
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,080 KG	0,98	0,08
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,140 LT	0,66	0,09
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,003 KG	10,67	0,03
Eau	1,400 LT	-	-
Beurre doux 250 g	0,420 KG	5,68	2,39
Sel fin 1 kg	0,006 KG	0,26	0,00
Farine ménagère T 55 1 kg	0,840 KG	0,45	0,38
Œuf entier liquide 2 lt	1,100 LT	2,21	2,43
Emmental râpé 45 % kg	0,780 KG	4,55	3,55

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment les légumes. Essorer la mâche et la roquette, émincer les endives et le chou rouge. Mélanger tous les légumes, dresser sur assiette. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Confectionner une vinaigrette moutardée, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Mettre l'eau, le beurre et le sel dans une casserole, porter à ébullition. Retirer du feu, ajouter d'un seul coup la farine et remuer vivement. Remettre sur feu doux, déssécher la pâte sans cesser de remuer. Retirer du feu, laisser tiédir. Ajouter l'œuf entier liquide petit à petit, bien mélanger. Incorporer l'emmental râpé.
- A l'aide d'une poche à douille, déposer une noisette de pâte sur des tôles à pâtisserie préalablement recouvertes de papier sulfurisé. Cuire à four chaud (180 °C) 15 à 20 minutes. Réserver.
- Napper le mélange de salades de vinaigrette, accompagner de gougères au départ.

Coût portion 96 g = 0,207 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 188 Protéines : 5,2 g
Kjoules : 787 Glucides : 7,2 g
Matières grasses : 15,1 g

Coq au vin



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1656

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Découpe de coq sg 100/150 g	20,000 KG	2,16	43,20
Carottes fraîches sac kg	1,500 KG	0,57	0,86
Oignon jaune moyen kg	1,000 KG	0,55	0,55
Vin 11° rouge 1 lt	2,500 LT	1,54	3,85
Bouquet garni	2,000 UN	0,96	1,92
Huile de tournesol 5 lt	0,500 LT	1,40	0,70
Ail vrac kg	0,200 KG	3,30	0,66
Lardons fumés dés kg	0,500 KG	3,95	1,98
Champignons de Paris frais kg	1,000 KG	2,85	2,85
Roux blanc bt kg	0,060 KG	6,67	0,40
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer les carottes et les oignons. Détailler les carottes en bâtonnets, émincer les oignons. Mélanger les légumes avec le vin rouge, ajouter le bouquet garni, assaisonner. Déconditionner les découpes de coq surgelées dans des gastronormes pleins, arroser de la préparation au vin rouge. Laisser mariner 24 heures en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter, puis rincer les champignons et l'ail. Émincer les champignons, piler les gousses d'ail. Réserver.
- Egotter les morceaux de coq et les légumes séparément, réserver la marinade.
- Rissolez dans la matière grasse frémissante les morceaux de coq, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer 3 minutes les carottes et les oignons à feu moyen. Remettre les morceaux de coq dans la sauteuse, ajouter les gousses d'ail pilées, mouiller de la marinade. Couvrir d'eau à moitié, mijoter 1h45 à couvert. Ajouter les lardons fumés préalablement rissoles et les champignons, cuire 15 minutes. Lier la sauce au roux, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le coq au vin, napper de sauce au départ.

Coût portion 199 g = 0,570 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 378 Protéines : 43,6 g
Kjoules : 1582 Glucides : 4 g
P/L : 2,1 Matière grasses : 20,6 g

Farfalles à la crème d'Epoisses



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1999

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Farfalle (papillon) PQS 5 kg	5,700 KG	1,01	5,76
Sel gros 1 kg	0,100 KG	0,27	0,03
Huile de tournesol 5 lt	0,675 LT	1,40	0,95
Echalote vrac kg	0,675 KG	1,45	0,98
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,150 LT	1,62	0,24
Crème liquide 35 % UHT 1 lt	3,600 LT	4,35	15,66
Epoisses de Bourgogne 50 % 250 g	3,000 UN	9,24	27,72
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05
Persil haché sg 250 g	0,050 KG	2,28	0,11

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les échalotes. Emincer finement.
- Faire fondre doucement les échalotes dans la matière grasse frémissante, déglacer vin blanc. Crémér, ajouter l'Epoisses de Bourgogne préalablement détaillé en petits dés. Bien mélanger, assaisonner. Réserver au chaud au bain-Marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Cuire les pâtes "al dente" dans un grand volume d'eau bouillante salée 8 minutes environ. Egoutter, graisser, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les farfalles, napper de sauce, parsemer de persil au départ.

Coût portion 279 g = 0,515 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 408
Kjoules : 1707

Protéines : 9,4 g
Glucides : 42,6 g
Matières grasses : 21,6 g

Fibres : 3 g

Petit-pot aux raisins



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4161

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Oeuf entier liquide 2 lt	2,200 LT	2,21	4,86
Sucre semoule sac 1 kg	0,800 KG	0,71	0,57
Arôme vanille liquide 1 lt	0,050 LT	4,25	0,21
Fleur de maïs s/gluten bt 700 g	0,300 KG	4,58	1,37
Fromage blanc battu 2 à 4 % 5 kg	5,100 KG	1,28	6,53
Crème fraîche épaisse 30 % MG 1 lt	1,500 KG	2,62	3,93
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	1,500 LT	0,49	0,74
Raisin sec 1 kg	1,000 KG	2,56	2,56
Rhum pâtisseries 40° 1 lt	0,100 LT	1,97	0,20
Bombe à graisse 600 ml	0,100 KG	3,81	0,38

Progression

- Laisser macérer les raisins secs dans un mélange de rhum et d'eau.
- Mélanger au fouet l'oeuf entier liquide, le sucre et l'arôme vanille. Ajouter la fleur de maïs tamisée, puis incorporer le fromage blanc, la crème et le lait. Egoutter les raisins, en réserver 1/4 et incorporer le restant à la préparation, mélanger.
- Garnir les moules individuels préalablement graissés, cuire à four chaud (160/170 °C) 10 minutes. Ajouter le restant de raisins, cuire 5 minutes. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 127 g = 0,214 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 202
Kjoules : 845

Protéines : 7,7 g
Glucides : 20,4 g
dont sucres : 16,9 g
Matières grasses : 9,9 g

Calcium : 107 mg