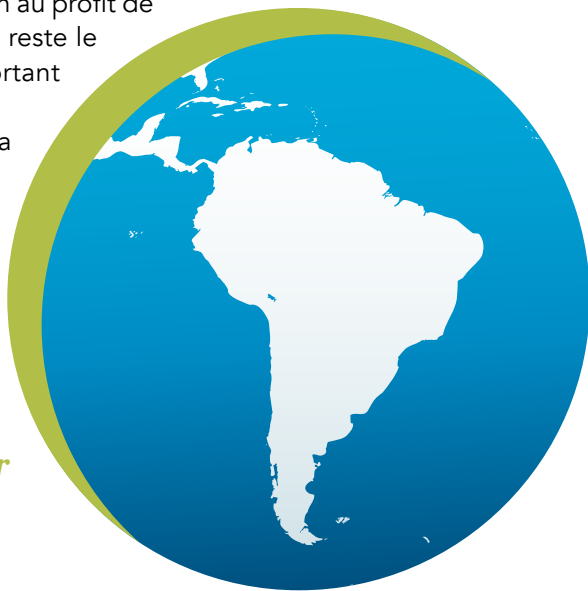


Amérique du sud

Sous-continent de l'Amérique, l'Amérique du Sud regroupe 12 pays : l'Argentine, la Bolivie, le Brésil, le Chili, la Colombie, l'Équateur, la Guyane, le Guyana, le Paraguay, le Suriname, l'Uruguay, le Venezuela et deux territoires. Le Nord de l'Amérique du Sud abrite une grande partie de la biodiversité, mais l'étendue des forêts est en forte régression au profit de l'élevage. En effet, l'agriculture reste le secteur d'activité le plus important de l'Amérique du Sud.

Riche en saveurs et en couleurs, la cuisine sud-américaine permet de réaliser des plats simples et conviviaux (fajitas, chili con carne) mais aussi des recettes qui sortent des sentiers battus (dizé mile, crème péruvienne).

La gastronomie sud-américaine n'a pas fini de régaler vos papilles !



SOLUTIONS RESTAURATION
COLLECTIVE ET COMMERCIALE

Ces menus ont été élaborés à partir des recettes et des produits de la base de données AIDOMENU. Les menus scolaires sont conformes aux tableaux de fréquence de présentation des plats de la recommandation du GEMRCN et des textes réglementaires. 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 culinaire et nutrition de la société VICI vous souhaitent une bonne lecture et un bon appétit !

Juin-Juillet 2019

Coût moyen
du repas
2,90 €

LÉGENDE

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

Lundi

Semaine 1

Raïta de concombres	0,14
Cuisse de poulet marinée	0,33
Semoule composée	0,18
Yaourt sucré	0,11
Fruits de saison	0,22

Mouliné aux légumes	0,05
Paupiette de veau gorgonzola	0,67
Saint-nectaire	0,26
Tapioca au lait de coco	0,12

2,08 €

Mardi

Salade rodézienne	0,27
Boulettes de bœuf en Albondigas	0,56
Penne	0,05
Emmental	0,14
Flan aux cassis	0,19

Crème d'asperges	0,17
Petits pois princesse	0,22
Fromage frais	0,16
Cocktail de Provence	0,08

1,84 €

Semaine 2

Tourte australienne	0,39
Fricassée de veau	1,05
Haricots plats	0,29
Tomme noire	0,17
Salpicon de fruits à la menthe	0,20

Soupe à l'oignon	0,19
Suppions à l'armoricaine	0,87
Brie	0,14
Timbale à l'ananas	0,14

2,57 €

Champignons aux herbes	0,29
Noisette d'agneau	1,07
Flageolets fondants	0,31
Bleu de France	0,17
Vacherin glacé	0,64

Potage laitue maison	0,17
Moelleux au quinoa	0,40
Fromage fondu	0,12
Salade de fruits de saison	0,33

3,50 €

MENU À THÈME

Semaine 3

Empanadas d'épinards au chèvre	0,19
Filet de poulet sauce maracudja	0,76
Pilaf aux 3 riz et maïs	0,28
Cantal AOP	0,20
Quidim coco coulis de mangue	0,44

Potage parmentier	0,14
Fenouil en croûte d'amandes	0,43
Mini-bleu	0,21
Fruits de saison	0,22

2,87 €

Concombre en salade	0,18
Langue de bœuf à la polonaise	0,85
Doré de grains de blé	0,16
Faiselle au sucre	0,29
Pruneaux cuits au vin	0,41

Soupe froide à la roquette	0,62
Quenelles de brochet	0,24
Fournols	0,20
Entremets pistache	0,13

2,84 €

Semaine 4

Cœurs de palmier et avocat	0,25
Steak de thon sauce romesco	1,25
Bouलगour	0,17
Yaourt saveur vanille	0,40
Fruits rouges en smoothie	0,19

Potage d'asperges	0,16
Bohémienne comtadine	0,51
Petits-suisses nature	0,24
Tartelette aux cerises	0,28

3,45 €

Lentilles à l'échalote	0,06
Foie sauté persillé	0,45
Crumble d'aubergines BIO	0,65
Bleu des Causses	0,34
Fruits de saison	0,22

Soupe aux bambous	0,27
Atoli	0,85
Fromage carré	0,15
Pot de glace	0,16

3,15 €

Mercredi

Fenouil émincé en vinaigrette	0,15
Médailon de merlu aux crevettes	0,72
Jardinière de légumes	0,14
Brillat-savarin	0,29
Timbale aux pruneaux	0,19

Velouté de volaille	0,17
Galettes de légumes à la paysanne	0,63
Pont-l'évêque	0,18
Fruits de saison	0,22

2,69 €

Jeudi

Pâté de volaille	0,37
Tranche de gigot d'agneau corse	1,31
Carottes vichy	0,20
Crème de roquefort	0,28
Fruits de saison	0,22

Potage au tapioca et langoustines	0,65
Fonds d'artichaut sauce verte	0,46
Bûche de chèvre	0,23
Salade de fruits de saison	0,33

4,05 €

Vendredi

Salade de haricots rouges au paprika	0,23
Rôti de porc à la moutarde	0,73
Duo de courgettes sautées	0,25
Yaourt aux fruits	0,17
Coupe de mangue	0,38

Potage froid au concombre	0,14
Spaghetti aux moules	0,23
Gruyère	0,15
Mousse au chocolat	0,12

2,40 €

Pastèque	0,16
Filet de loup en papillote	0,72
Caponata d'aubergines grillées	0,30
Petits-suisses aux fruits	0,21
Gaufre de Liège fantaisie	0,41

Potage grenouille	0,48
Boulogne campagnard BIO	0,61
Comté	0,37
Fruits de saison	0,22

3,48 €

Assiette parisienne	0,58
Mignon de porc lardé	0,98
Pommes de terre vapeur	0,24
Gorgonzola	0,23
Coupe de fruits rouges	0,25

Gaspacho	0,34
Gnocchi sauce tomate	0,16
Carré de l'Est	0,18
Entremets vanille	0,13

3,09 €

Tomates à l'échalote	0,13
Onglet au picodon	1,13
Lentilles au jus	0,10
Fromage frais de campagne	0,15
Fruits de saison	0,22

Soupe de courgettes	0,08
Poêlée villageoise	0,36
Crème de gruyère	0,19
Marbré au chocolat	0,40

2,76 €

Fonds d'artichaut gribiche	0,32
Moules à l'Abertawe	1,35
Frites	0,18
Bleu d'Auvergne	0,18
Cubes de mangue	0,22

Potage cawl	0,30
Lasagnes aux pois chiches	0,32
Munster	0,22
Salade de fruits maison	0,20

3,29 €

Courgettes râpées à la coriandre	0,12
Sauté de kangourou	0,88
Flan de carotte	0,19
Camembert	0,14
Eclair chantilly	0,25

Crème de cerfeuil	0,17
Nouilles gratinées	0,13
Chèvre bûche	0,24
Fruits de saison	0,22

2,34 €

Jambon sec	0,61
Filets de rouget au pastis	1,49
Piperade aux trois poivrons	0,40
Fromage blanc nature	0,19
Fruits de saison	0,22

Soupe du maquis	0,16
Omelette	0,47
Abondance	0,28
Melon exotique	0,19

4,01 €

Radis à la croq'au sel	0,34
Bœuf aux olives	1,07
Farfalles	0,10
Saint-marcellin	0,22
Crème renversée à la chicorée	0,20

Soupe de poisson aux croûtons	0,32
Pois cassés limbourgeois	0,32
Tomme grise	0,16
Fruits de saison	0,22

2,95 €

Haricots verts en salade	0,15
Rôti de porc aux amandes	0,88
Gnocchi de semoule	0,18
Fromage frais	0,16
Cocktail jaune soleil	0,30

Soupe brezou	0,27
Tomates d'Avellino	0,32
Yaourt brassé nature	0,22
Roses des sables	0,33

2,81 €

Salade Argentine	0,28
Brochette de poisson à la coriandre	0,68
Fenouil pané	0,51
Comté	0,37
Nid d'abeille	0,53

Potage au cresson	0,16
Grain de blé charcutière	0,24
Saint-félicien	0,23
Fruits de saison	0,22

3,22 €

Coût moyen
du repas
2,90 €

LÉGENDE

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

Samedi

Semaine 1

Melon	0,11
Escalope de dinde viennoise	0,40
Rougail tomate	0,15
Fourme d'Ambert	0,18
Roulé à la confiture	0,31
<hr/>	
Potage sport	0,25
Légumes grand-mère	0,29
Cantal	0,25
Fruits de saison	0,22
	2,16 €

Semaine 2

Verrine de betterave et roquette	0,32
Filet de dorade en beignet	0,94
Ratatouille de légumes frais	0,30
Yaourt aromatisé	0,22
Clafoutis pêche-amandes	0,14
<hr/>	
Melon	0,11
Top' quiche	0,45
Roquefort	0,34
Ananas au chocolat	0,30
	3,12 €

Semaine 3

Taboulé de quinoa	0,20
Poulet en cocotte	0,42
Navets au jus	0,11
Pont-l'évêque	0,18
Mousse d'ananas et palmier	0,44
<hr/>	
Crème d'oignons	0,13
Alouette à la provençale	0,75
Yaourt sucré	0,16
Tarte framboise-romarin	0,20
	2,59 €

Semaine 4

Carpaccio de concombre	0,14
Chipolatas	0,38
Ecrasé de patates douces	0,72
Fromage blanc vanille	0,32
Pêche Melba	0,16
<hr/>	
Crème de fèves	0,24
Omelette à la ratatouille	0,26
Emmental	0,14
Fruits de saison	0,22
	2,58 €

Dimanche

Toast à l'avocat	0,23
Colombo de dorade	0,95
Quinoa beurre d'agrumes et paprika	0,37
Livarot AOP	0,24
Entremets des cigales	0,17
<hr/>	
Potage velours	0,19
Moussaka au bœuf	0,66
Yaourt saveur vanille	0,47
Pomme pochée	0,23
	2,85 €

Pamplemousse rose	0,16
Ossobuco sauce herbes	1,74
Petits pois paysane	0,27
Brie de Meaux AOP	0,27
Tarte au citron	0,38
<hr/>	
Crème de fenouil	0,35
Jambon grillé	0,43
Fromage demi-sel	0,12
Gâteau aux myrtilles	0,32
	3,57 €

Mélange croquant	0,17
Porc à l'étouffée	0,78
Purée de trois légumes	0,55
Mimolette	0,14
Lamington	0,14
<hr/>	
Potage du marché	0,25
Risotto aux moules et crème d'ail	0,72
Bleu de Bresse	0,29
Ananas frais	0,16
	2,48 €

Melon	0,11
Escalope hachée de veau	0,63
Courgettes béchamel	0,21
Spécialité fromagère fouettée	0,18
Chouquettes	0,26
<hr/>	
Crème de céleri	0,12
Lentilles du Puy forestières	0,35
Petits-suisses au sucre	0,25
Salade de fruits de saison	0,33
	2,44 €



Empanadas d'épinards au chèvre

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100152

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Pâte feuilletée margarine sg 500 g	10,000 UN	1,24	12,37
Margarine de cuisine 500 g	0,150 KG	1,26	0,19
Epinards branches portion sg kg	3,600 KG	0,90	3,22
Fromage chèvre frais 150 g	1,000 UN	1,48	1,48
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,006 KG	10,12	0,06
Basilic sg 250 g	0,015 KG	3,25	0,05
Persil haché sg 250 g	0,010 KG	2,37	0,02
Estragon sg 250 g	0,015 KG	6,54	0,10
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,27	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	8,99	0,04
Œuf jaune liquide 1 lt	0,300 LT	3,55	1,06

Progression

- Déposer les plaques de pâte feuilletée sur le plan de travail, laisser décongeler 10 minutes.
- Suer dans la matière grasse frémissante les épinards 30 minutes environ. Ajouter le fromage de chèvre frais, la noix de muscade, le basilic, le persil et l'estragon. Assaisonner, réserver.
- Détailler la pâte feuilletée en carré. Déposer sur la première moitié de la pâte un peu de préparation aux épinards, puis rabattre la seconde moitié de la pâte dessus afin de former un chausson. Coller et chiqueter les bords. Dorer au jaune d'œuf, cuire au four (180/200 °C) 15 à 18 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 93 g = 0,186 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 262 Protéines : 4,3 g
 Kjoules : 1089 Glucides : 21 g
 Matières grasses : 17,3 g



Filet de poulet sauce maracudja

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100125

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Filet de poulet s/p 120/140 g (VF)	10,000 KG	6,80	68,00
Margarine de cuisine 500 g	0,200 KG	1,26	0,25
Eau	2,000 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,050 KG	7,70	0,39
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,800 KG	0,80	0,64
Roux blanc bt kg	0,060 KG	9,04	0,54
Crème liquide 35 % brique 1 lt	0,400 LT	3,97	1,59
Purée de fruits de la passion 1 kg	0,600 KG	7,45	4,47
Sel fin 1 kg	0,012 KG	0,27	0,00

Progression

- Disperser au fouet le bouillon de volaille dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire 3 minutes, réserver au chaud au bain-marie (+ 63 °C).
- Marquer les filets de poulet sur le grill, plaquer dans des gastronomes pleins, assaisonner. Mouiller du bouillon de volaille, cuire à couvert 3 heures au four à 74 °C.
- Débarrasser les filets de poulet, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service. Réserver le bouillon de cuisson.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons, mouiller du bouillon de cuisson filtré, porter à ébullition, lier au roux blanc. Mixer, crémier, ajouter la purée de fruits de la passion, mijoter 3 à 4 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de poulet, napper de sauce maracudja au départ.

Coût portion 112 g = 0,759 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 150 Protéines : 24,2 g
 Kjoules : 631 Glucides : 1,2 g
 P/L : 4,56 Matières grasses : 5,3 g



Pilaf aux 3 riz et maïs

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100176

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Mélange 3 riz "gourmet" sac 2,5 kg	5,000 KG	3,48	17,39
Maïs doux en grains bt 3/1	3,000 KG	1,69	5,06
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,200 LT	4,15	0,83
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,000 KG	0,80	0,80
Poivrons lanières mélange sg kg	0,850 KG	1,15	0,98
Chorizo PP doux 250 g	0,350 KG	5,34	1,87
Ail émincé sg 250 g	0,100 KG	2,89	0,29
Eau	9,500 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,100 KG	7,70	0,77
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,27	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	8,99	0,04
Ciboulette sg 250 g	0,050 KG	3,20	0,16

Progression

- Rissoler dans la matière grasse frémissante les oignons et les poivrons. Incorporer le chorizo préalablement détaillé en rondelles et l'ail. Ajouter le mélange 3 riz, suer 3 à 4 minutes. Mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, assaisonner, cuire à couvert 18 à 20 minutes. Incorporer le maïs en grains préalablement égoutté et la ciboulette, égrener. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 197 g = 0,282 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 255 Protéines : 7,0 g Fibres : 4,1 g
 Kjoules : 1078 Glucides : 44,6 g
 Matières grasses : 4,6 g



Quidim coco coulis de mangue

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100136

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Lait de coco bt 1/2	2,600 LT	10,40	27,04
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	2,600 LT	0,56	1,46
Gousse de vanille bourbon bt	0,010 KG	128,57	1,29
Œuf entier liquide 2 lt	2,000 LT	3,20	6,40
Sucre cassonade 1 kg	0,650 KG	1,99	1,29
Mangue cube sg 1 kg	1,600 KG	3,58	5,73
Sucre semoule sac 1 kg	0,080 KG	0,71	0,06
Eau	0,160 LT	-	-
Noix de coco râpée 1 kg	0,250 KG	3,21	0,80

Progression

- Mélanger le lait de coco et le lait, ajouter les gosses de vanille préalablement fendues en deux. Porter à ébullition, laisser infuser à couvert 15 à 20 minutes. Filtrer, réserver.
- Fouetter l'œuf entier liquide avec le sucre cassonade jusqu'à ce que la préparation blanchisse. Verser doucement le mélange de laits tout en continuant de fouetter.
- Répartir la préparation dans des moules individuels, cuire au bain-marie au four (150/160 °C) 30 minutes. Refroidir, puis réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Mixer les cubes de mangue partiellement dégelés avec le sucre et l'eau, détendre si nécessaire en ajoutant de l'eau. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Démouler le flan, napper de coulis de mangue, parsemer de noix de coco au départ.

Coût portion 100 g = 0,441 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 141 Protéines : 3,8 g
 Kjoules : 587 Glucides : 11,7 g
 dont sucres : 9,0 g
 Matières grasses : 8,6 g