

THÈME DU MOIS

Cuisine d'antan

Durant ce mois, l'alimentation du début du 20^{ème} siècle est à l'honneur. A cette époque, l'existence des vitamines a été mise en évidence, l'AOC fait son apparition, tout comme les glaces (cônes glacés et esquimaux), la biscotte, le boudoir ou le fromage Brillat-Savarin. Le matériel de conservation et de préparation des aliments évolue : le grille-pain, le réfrigérateur, la bouteille isotherme ou encore le presse purée permettent de réaliser de nouvelles préparations.

Depuis près d'un siècle, l'alimentation française a évolué et certains aliments comme les « légumes oubliés » ont vu leur consommation diminuée : le rutabaga, le topinambour, le pâtisson, les salsifis, le potiron... avant de connaître aujourd'hui une deuxième jeunesse.

Plongez-vous un siècle en arrière et dégustez ces saveurs d'antan !



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 !

Octobre 2019

Coût moyen
journalière
3,22 €

LÉGENDE

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

Lundi

Semaine 1

Radis et légumes croquants	0.29
Filet de poulet mi-figue mi-raisin	0.77
Riz aux légumes	0.18
Boulette d'Avesnes	0.87
Flan violine	0.23
<hr/>	
Potage alenois	0.12
Hachis parmentier maison	1.40
Yaourt brassé nature BIO	0.24
Panaché de fruits aux pruneaux	0.25
	4,36 €

Semaine 2

Macédoine aurore	0.20
Bœuf braisé aux oignons	1.02
Polenta	0.10
Livarot AOP	0.24
Fruits sauce caramel	0.24
<hr/>	
Velouté d'endives	0.39
Aile de raie au gratin	0.85
Morbier	0.22
Gaufre	0.41
	3,67 €

Semaine 3

Mâche champêtre	0.36
Rôti de porc à la moutarde	0.87
Haricots rouges au jus	0.32
Cantal	0.27
Crème renversée aux raisins	0.18
<hr/>	
Velouté orange	0.44
Riz sauvage à la torontoise	0.35
Bûche de chèvre	0.23
Kaki	0.25
	3,27 €

Semaine 4

Gougère au potiron	0.08
Escalope de veau à la crème	1.60
Brocolis persillés	0.22
Munster	0.22
Fruits de saison	0.26
<hr/>	
Velouté de haricots verts	0.18
Panier dubarry	0.41
Carré fondu	0.12
Yaourt aux fruits	0.17
	3,26 €

Mardi

Cœur de palmier vinaigrette	0.23
Noix de veau braisée	1.03
Grains de blé cressonnière	0.26
Cheddar	0.23
Fruits de saison	0.26
<hr/>	
Consommé alméria	0.16
Rutabaga aux lardons fumés	0.53
Saint-nectaire	0.26
Tarte au fromage blanc	0.20
	3,16 €

Salade de mesclun	0.22
Civet de cerf aux aïelles	1.47
Purée aux deux légumineuses	0.23
Ossau-iraty	0.36
Gratin de banane-coco	0.26
<hr/>	
Soupe aux pois	0.57
Navets Brisbane	0.21
Yaourt aromatisé	0.22
Fruits de saison	0.26
	3,80 €

Soupe requinquante	0.29
Roulade de sole à l'oseille	1.08
Gnocchi aux œufs	0.22
Cœur de dame	0.26
Poire montagnarde	0.21
<hr/>	
Potage dubarry	0.11
Chipirons à la tomate	0.71
Pont-l'évêque	0.18
Génoise fourrée	0.30
	3,37 €

Betteraves râpées à l'échalote	0.15
Thon sauce crevettes	1.23
Lentilles au jus	0.10
Comté	0.36
Flan amandine aux pépites	0.16
<hr/>	
Crème à l'oseille	0.29
Gratin de rutabagas	0.63
Mini chèvre enrichi	0.16
Far aux pruneaux	0.13
	3,21 €

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Carottes râpées quatre saisons	0,17
Filet de truite aux amandes	1,34
Blettes sauce suprême	0,22
Yaourt aux fruits	0,17
Marbré aux myrtilles	0,17

Potage tomate cerfeuil	0,02
Poêlée de haricots blancs cuisinés	0,52
Pyramide cendrée	0,29
Fruits de saison	0,26

3,15 €

Terrine de courgette	0,20
Daube de bœuf à l'ancienne	1,16
Pommes de terre en robe de chambre	0,25
Saint-félicien	0,23
Salade de fruits maison	0,23

Crème aux fanes de radis	0,16
Pain de poisson hyperprotéiné	0,69
Fromage frais	0,16
Feuilleté au caramel	0,17

3,26 €

Quinoa à la macédoine	0,22
Pintade des sous-bois	1,10
Gratin de fenouils	0,41
Tomme grise	0,16
Fruits de saison	0,26

Soupe à l'oignon	0,22
Spaghetti à la bolognaise	0,90
Roquefort	0,33
Crème anglaise au biscuit	0,17

3,77 €

Haricots duo au chèvre chaud	1,03
Eglerin sauce homardine	0,24
Coudes rayés	0,05
Fromage blanc vanille	0,32
Tutti de fruits alpins	0,21

Crème de maïs	0,32
Choux de Bruxelles au lard	0,23
Bûche mi-chèvre	0,17
Pomme farcie aux coings	0,26

2,85 €

Céleri rémoulade	0,21
Mignon de porc sauce aigre-douce	0,77
Poireaux au beurre	0,33
Bleu de France	0,22
Tarte au chocolat	0,50

Potage du marché	0,26
Semoule forestière	0,14
Spécialité fromagère aux noix	0,15
Fromage blanc en crumble	0,21

2,79 €

Lentilles aux gésiers confits	0,18
Dindonneau à la duroc	0,67
Poêlée de potiron et châtaignes	0,44
Fournols	0,20
Coupe pomme-poire	0,20

Potage de légumes	0,10
Crêpe aux champignons	0,24
Yaourt aux fruits	0,17
Coupelle de pruneaux	0,34

2,52 €

Tartinade de radis	0,55
Emincé de volaille au citron	0,66
Spaghetti	0,05
Bleu de Bresse	0,45
Entremets baies bleues	0,17

Velouté aux marrons	0,24
Poêlée campagnarde	0,13
Cervelle de canut	0,28
Ananas à la cassonade	0,22

2,77 €

Pizza au fromage	0,16
Rosbif	0,93
Blettes fermière	0,22
Yaourt saveur vanille	0,48
Folklore de fruits	0,38

Soupe belge	0,14
Colcannon	0,25
Tomme de Savoie	0,26
Tutti raisins	0,33

3,15 €

Fenouil émincé en vinaigrette	0,19
Filet de lieu du littoral	0,62
Pois gourmands	0,68
Abondance	0,28
Flan de semoule au potiron	0,12

Potage julienne maison	0,20
Boulgour à la carbonara	0,18
Brie	0,14
Trio fruité	0,21

2,62 €

Aspic de pomme de terre	0,14
Estouffade de sanglier	1,18
Navets mijotés	0,12
Fromage frais sucré	0,21
Fruits de saison	0,26

Crème de butternut	0,22
Poêlée villageoise	0,37
Fourme d'Ambert	0,18
Tartelette crème citronnée	0,24

2,91 €

Carottes râpées aux raisins	0,09
Tajine d'agneau aux pruneaux	1,29
Semoule couscous	0,09
Edam	0,12
Pêches au sirop	0,20

Crème de brocolis	0,11
Gratin de pâtes Rivoli	0,40
Faisselle	0,29
Brunoise aux cinq saveurs	0,47

3,07 €

Salade fantaisie	0,18
Merlu sauce ciboulette	0,64
Wok de chou chinois	0,52
Bleu des Causses	0,34
Forêt noire	0,85

Soupe aux perles du Japon	0,14
Emincé d'omelette tomate	0,26
Chaource	0,28
Fruits de saison	0,26

3,48 €

Octobre 2019

Coût moyen
journalière
3,22 €

LÉGENDE

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

Samedi

Semaine 1

Dariole aux champignons	0,30
Merlu à la mode zarzuela	0,78
Mirepoix de légumes oubliés	0,40
Coulommiers	0,15
Mousse d'ananas et palmier	0,48

Potage laitue maison	0,19
Céleri braisé aux châtaignes	0,41
Fromage fondu	0,12
Clafoutis aux figues	0,19

3,02 €

Dimanche

Duo de choux aux noisettes	0,31
Blanquette d'agneau	1,27
Carottes au beurre et persil	0,18
Bleu d'Auvergne	0,18
Pavé à la châtaigne	0,24

Potage pommes de terre	0,11
Poêlée de salsifis aux champignons	0,38
Petits-suisseaux au sucre	0,26
Coupe raisiné	0,28

3,19 €

Semaine 2

Endives au bleu	0,32
Dos de cabillaud poêlé	1,47
Orge perlé aux épinards	0,06
Crème de gruyère	0,19
Entremets aux 3 trésors	0,20

Bouillon de bœuf	0,03
Quenelles sauce newburg	0,55
Mimolette	0,16
Fruits de saison	0,26

3,23 €

Chou rouge automnal	0,15
Grenadin de veau pistaché	1,27
Légumes grand-mère	0,30
Petits-suisseaux nature	0,24
Pouding chômeur	0,09

Potage canadien	0,26
Potatis et crème fraîche	0,57
Carré demi-sel	0,12
Salade de fruits de saison	0,33

3,34 €

Semaine 3

Riz de Vendée	0,14
Foie sauce aux poivres	0,44
Caviar de champignons	0,33
Picodon	0,59
Salade de fruits Belle Saison	0,47

Crème freuseuse	0,19
Mœlleux au quinoa	0,50
Yaourt brassé nature	0,22
Fruits de saison	0,26

3,12 €

Carottes velours	0,12
Tripes à la mode de Coutances	0,15
Pommes de terre au gros sel	0,44
Crème de roquefort	0,28
Crumble pomme reinette et bleuets	0,25

Potage au tapioca et langoustines	0,65
Potimarron en clafoutis	0,59
Reblochon AOP	0,29
Ile flottante au sirop d'érable	0,44

3,21 €

Semaine 4

Terrine de pois chiche au curry	0,16
Tonkatsu de porc	0,82
Haricots verts à la provençale	0,28
Camembert	0,13
Fruits rouges en smoothie	0,19

Crème de champignons enrichie	0,35
Soufflé de potiron	0,56
Fromage de chèvre frais	0,28
Riz au lait	0,10

2,88 €

MENU À THÈME

Potage de légumes anciens	0,33
Rôti de dinde bressan	0,79
Purée d'antan	0,45
Yaourt nature	0,11
Tarte aux coings vanillée	0,25

Velouté de poireaux maison	0,13
Cabillaud en aioli	1,23
Spécialité fromagère fouettée	0,18
Fruits chantilly sauce cassis	0,24

3,70 €



Potage de légumes anciens

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100320

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Courge butternut kg ABE	4,000 KG	2,11	8,44
Panais frais kg	4,000 KG	3,64	14,56
Carottes fraîches sac kg	4,000 KG	0,69	2,76
Pommes de terre Bintje 10 kg	2,400 KG	1,00	2,40
Beurre doux 250 g	0,700 KG	5,71	4,00
Eau cuisine	13,000 LT	-	-
Sel gros 1 kg	0,180 KG	0,33	0,06
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 KG	10,67	0,11
Cumin carvi moulu bt 1 lt	0,025 KG	7,94	0,20

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher, détailler en cubes.
- Faire suer les légumes dans la matière grasse, sauter 5 à 6 minutes. Mouiller de la quantité d'eau nécessaire préalablement portée à ébullition. Assaisonner, cuire à couvert 25 à 30 minutes. Mixer, rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service. Dresser la soupe dans les récipients choisis, parsemer de cumin au départ.

Coût portion 258 g = 0,325 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 115 Protéines : 1,5 g Fibres : 2,8 g
 Kjoules : 481 Glucides : 12,1 g
 Matières grasses : 6,1 g



Rôti de dinde bressan

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4785

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Rôti de dinde sg 2 kg	12,000 KG	5,28	63,37
Huile de tournesol 5 lt	0,250 LT	1,35	0,34
Margarine de cuisine 500 g	0,250 KG	1,26	0,31
Echalote coupée sg 250 g	0,240 KG	2,76	0,66
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,400 LT	1,59	0,64
Champignons émincés sg 2,5 kg	2,400 KG	1,12	2,69
Crème liquide 35 % brique 1 lt	2,400 LT	4,38	10,50
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,28	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,004 KG	12,43	0,05
Persil haché sg 250 g	0,050 KG	2,37	0,12

Progression

- Dégeler les rôtis de dinde en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Plaquer les rôtis de dinde préalablement huilés dans des gastronomes pleins. Assaisonner, cuire au four (160/180 °C) 1 heure 15 environ. Trancher, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer dans le mélange de matières grasses frémissantes les échalotes. Déglacer vin blanc. Débarasser, réserver au chaud (+ 63 °C). Dans le plat de cuisson, faire revenir à feu vif les champignons en remuant fréquemment. Assaisonner, crémer, incorporer les échalotes. Mijoter à feu doux 10 minutes. Réserver au chaud au bain-Marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les tranches de dinde, napper de sauce, parsemer de persil au départ.

Coût portion 128 g = 0,790 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 302 Protéines : 25,0 g
 Kjoules : 1258 Glucides : 1,8 g
 P/L : 1,17 Matières grasses : 21,3 g



Purée d'antan

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3599

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Pommes de terre Bintje 10 kg	20,000 KG	1,00	20,00
Beurre doux 250 g	1,200 KG	5,71	6,85
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	6,000 LT	0,56	3,36
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,023 KG	10,12	0,23
Jaune d'œuf liquide 1 lt	0,600 LT	4,40	2,64
Emmental râpé 45 % kg	1,200 KG	4,55	5,46
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,007 KG	10,67	0,07
Sel fin 1 kg	0,070 KG	0,28	0,02
Ciboulette botte 50 g	1,500 UN	4,39	6,59

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire la ciboulette et les pommes de terre. Ciseler la ciboulette, réserver. Eplucher les pommes de terre, débarrasser dans des gastronormes perforés, cuire au four vapeur 12 à 15 minutes.
- Réduire les pommes de terre en purée. Ajouter le beurre préalablement fondu, le lait bouillant et la noix de muscade. Assaisonner, bien mélanger. Incorporer rapidement le jaune d'œuf liquide, puis l'emmental râpé en remuant vigoureusement. Rectifier l'assaisonnement et détendre légèrement avec un peu d'eau si nécessaire. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la purée sur assiette, parsemer de ciboulette au départ.

Coût portion 252 g = 0,452 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 307 Protéines : 9,8 g Fibres : 2,6 g
 Kjoules : 1283 Glucides : 27,7 g Calcium : 208 mg
 Matières grasses : 16,5 g



Tarte aux coings vanillée

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°360

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Pâte feuilletée margarine sg 500/650 g	3,000 UN	1,17	3,52
Coing kg	3,000 KG	3,30	9,90
Pomme Reinette cal 75/80 kg	3,000 KG	1,52	4,55
Jus de citron concentré 1 lt	0,090 LT	3,87	0,35
Sucre cassonade 1 kg	0,750 KG	1,99	1,49
Beurre doux 250 g	0,300 KG	5,71	1,71
Sucre vanilliné 1,5 kg	0,120 KG	9,93	1,19
Crème sucrée vanillée brique 1 lt	0,900 LT	2,11	1,90

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Détailler les coings en cubes et les pommes en fines lamelles, citronner, réserver.
- Déposer les plaques de pâte feuilletée sur le plan de travail, laisser dégeler 10 minutes.
- Cuire les coings à couvert avec le sucre cassonade et un peu d'eau pendant 10 minutes. Réduire en purée, refroidir.
- Etaler la compote de coings sur la pâte feuilletée, garnir de tranches de pommes. Parsemer de petits dés de beurre, puis saupoudrer de sucre vanilliné. Cuire au four (160/170 °C) 25 à 30 minutes. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/ + 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Monter au batteur-mélangeur la crème sucrée vanillée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/ + 3 °C).
- Détailler la tarte en parts, dresser sur assiette, décorer d'une rosace de chantilly à l'aide d'une poche à douille au départ.

Coût portion 92 g = 0,246 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 180 Protéines : 1,3 g
 Kjoules : 753 Glucides : 21,7 g
 dont sucres : 13,8 g
 Matières grasses : 9,3 g