



Les prénoms

Pour nommer une recette, il est très courant d'y associer un prénom. Cette pratique relativement ancienne permet souvent de mettre en avant l'identité du cuisinier à l'origine de la recette. Les hommes étant depuis toujours plus nombreux dans ce métier, on retrouve en général des prénoms masculins. C'est notamment le cas de la sauce Robert dont Rabelais vantait déjà les mérites de son créateur au 15^{ème} siècle.

Bien sûr, certaines créations culinaires issues du savoir-faire féminin portent aussi leurs prénoms. Ainsi, les madeleines se sont vues attribuer par le roi Stanislas de Lorraine le petit nom de la jeune servante qui les confectionna. Toutefois, les prénoms féminins ont le plus souvent été donnés à une recette créée en son honneur (les pommes de terre Anna pour la courtisane Anna Deslions, la pizza Margherita pour la reine Marguerite de Savoie, la charlotte pour l'épouse de Georges III...).

En général, lorsque qu'un prénom est associé à une recette, il correspond à une base culinaire assez précise. Qui aurait par exemple l'idée de napper une poire Belle-Hélène d'un coulis de fruits rouges ? Malgré tout, certaines recettes ont été modifiées au fil du temps et il est parfois difficile de retrouver leurs significations. Mais qu'importe, du moment qu'elles sont délicieuses à déguster !

Bonne lecture.

AIDOMENU santé

MAI 2014

Lundi

Mardi

Semaine 1

| | |
|----------------------------|---------------|
| Artichaut printanier | 0,26 |
| Filet de perche safrané | 0,83 |
| Riz créole | 0,07 |
| Fromage blanc au sucre | 0,16 |
| Coupe tutti frutti | 0,21 |
| Crème cressonnaière maison | 0,15 |
| Navets à la crème | 0,16 |
| Brie | 0,14 |
| Bourdaïne | 0,17 |
| Total | 2,14 € |

| | |
|--------------------------------------|---------------|
| Pizza aux olives | 0,17 |
| Emincé de dinde sauce yaourt | 0,61 |
| Duo de courgettes sautées | 0,25 |
| Comté | 0,28 |
| Fraises | 0,30 |
| Velouté de légumes | 0,12 |
| Pommes de terre à l'Elisabeth | 0,30 |
| Spécialité fromagère fouettée nature | 0,16 |
| Ile flottante citronnée | 0,28 |
| Total | 2,46 € |

Semaine 2

| | |
|---------------------------------|---------------|
| Champignons sauce câpres | 0,29 |
| Filet de sole meunière amandine | 0,85 |
| Epinards avec croûtons | 0,18 |
| Mimolette | 0,17 |
| Entremets praliné | 0,16 |
| Potage minestrone | 0,21 |
| Spaghetti au fromage | 0,10 |
| Bleu de Bresse | 0,38 |
| Orange | 0,14 |
| Total | 2,47 € |

| | |
|----------------------------------|---------------|
| Chou-fleur mimosa | 0,16 |
| Rôti de dindonneau quatre-épices | 0,71 |
| Riz sauvage | 0,36 |
| Fromage fondu nature | 0,13 |
| Pomme Starking | 0,20 |
| Crème aux fanes de radis | 0,20 |
| Steak haché de veau | 0,64 |
| Haricots verts du Bourgmestre | 0,17 |
| Mousse croustillante | 0,21 |
| Total | 2,79 € |

Semaine 3

| | |
|------------------------------------|---------------|
| Haricots panachés | 0,15 |
| Gigot sauce à l'ail | 0,99 |
| Pommes de terre en robe de chambre | 0,19 |
| Tomme noire en tranche | 0,22 |
| Fraises | 0,30 |
| Potage du marché | 0,20 |
| Julienne de légumes sauce suprême | 0,23 |
| Fondu allégé | 0,26 |
| Blanc-manger vanillé | 0,16 |
| Total | 2,72 € |

| | |
|---------------------------------------|---------------|
| Mousse d'avocat | 0,42 |
| Filet de merlu au beurre de crustacés | 0,58 |
| Brocolis douceur | 0,30 |
| Coulommiers | 0,15 |
| Flan à la cannelle | 0,18 |
| Velouté de poireaux maison | 0,09 |
| Lentilles à l'alsacienne | 0,26 |
| Bleu d'Auvergne | 0,17 |
| Ananas frais | 0,24 |
| Total | 2,40 € |

Semaine 4

| | |
|-----------------------------|---------------|
| Concombre en salade | 0,25 |
| Merlu à l'Ancenis | 0,54 |
| Riz basmati | 0,12 |
| Carré fondu | 0,12 |
| Fromage blanc à la mangue | 0,17 |
| Potage choisy | 0,20 |
| Haricots plats sauce citron | 0,21 |
| Yaourt aromatisé | 0,13 |
| Ananas frais | 0,24 |
| Total | 1,98 € |

| | |
|--------------------------------------|---------------|
| Pain de courgette au saint-marcellin | 0,19 |
| Epaule d'agneau lyonnaise | 0,82 |
| Purée | 0,13 |
| Tendre bleu | 0,25 |
| Pomme Golden | 0,18 |
| Velouté aux champignons | 0,18 |
| Curry de carotte | 0,38 |
| Pont-l'évêque | 0,19 |
| Chou chantilly | 0,32 |
| Total | 2,64 € |

LÉGENDE

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

Mercredi

| | |
|----------------------|------|
| Salade verte bistrot | 0,13 |
| Onglet carladézois | 0,85 |
| Macaroni | 0,06 |
| Livarot AOP | 0,24 |
| Entremets caramel | 0,16 |
| Nuage d'Argenteuil | 0,27 |
| Cassolette d'églesin | 0,48 |
| Crème de gruyère | 0,17 |
| Pomme Golden | 0,18 |

Total 2,54 €

Jeudi

| | |
|-------------------------|------|
| Terrine de légumes | 0,16 |
| Palette à la diable | 0,31 |
| Lentilles paysannes | 0,26 |
| Bleu de France | 0,15 |
| Orange | 0,14 |
| Crème de cerfeuil | 0,12 |
| Poêlée à la rhodanienne | 0,72 |
| Yaourt aux fruits | 0,16 |
| Gâteau de riz abricotin | 0,14 |

Total 2,16 €

Vendredi

| | |
|----------------------------------|------|
| Tomates ensoleillées | 0,16 |
| Filet de saumon aux fines herbes | 1,06 |
| Garniture de fenouil | 0,31 |
| Fromage frais | 0,16 |
| Tarte Tropicaine | 0,34 |
| Crème palmiste | 0,29 |
| Sauté de dinde | 0,50 |
| Tomme blanche | 0,14 |
| Velouté coco-mangue et madeleine | 0,48 |

Total 3,42 €

| | |
|-------------------------|------|
| Crudités en vinaigrette | 0,18 |
| Jambon au grill | 0,47 |
| Poireaux sauce Mornay | 0,24 |
| Yaourt saveur vanille | 0,47 |
| Pain perdu au sucre | 0,11 |
| Potage laitue maison | 0,16 |
| Gnocchi de polenta | 0,15 |
| Bûche mi-chèvre | 0,15 |
| Ananas frais | 0,24 |

Total 2,17 €

| | |
|-------------------------|------|
| Asperges mousseline | 0,34 |
| Gigot d'agneau parfumé | 0,90 |
| Boulgour pilaf | 0,18 |
| Fournols | 0,21 |
| Duo d'agrumes | 0,10 |
| Velouté aux petits pois | 0,13 |
| Carottes vichy | 0,16 |
| Mini bleu | 0,29 |
| Génoise fourrée | 0,31 |

Total 2,62 €

| | |
|-----------------------------|------|
| Galette de sarrasin fourrée | 0,12 |
| Matelote de veau | 1,19 |
| Poêlée champêtre | 0,24 |
| Tomme grise | 0,16 |
| Cerises | 0,21 |
| Soupe de poisson | 0,41 |
| Pommes de terre à l'aneth | 0,24 |
| Crème de gruyère | 0,17 |
| Fromage blanc et biscuit | 0,18 |

Total 2,92 €

| | |
|-----------------------------|------|
| Radis | 0,36 |
| Mignon de porc sauce Robert | 0,95 |
| Riz aux champignons | 0,09 |
| Pyramide cendrée | 0,33 |
| Mirabelles au naturel | 0,21 |
| Potage sport | 0,22 |
| Pois gourmands Tamoul | 0,45 |
| Yaourt saveur coco | 0,34 |
| Banane | 0,21 |

Total 3,15 €

| | |
|-----------------------------|------|
| Tartare de crudités | 0,25 |
| Estouffade de bœuf | 0,83 |
| Blettes au jus | 0,21 |
| Fromage blanc battu portion | 0,18 |
| Quatre-quarts | 0,18 |
| Velouté de haricots verts | 0,16 |
| Rôti de veau bourgeoise | 0,71 |
| Morbier | 0,21 |
| Entremets café | 0,18 |

Total 2,91 €

| | |
|----------------------------|------|
| Caroline au chou-fleur | 0,35 |
| Escalope de dinde surprise | 0,70 |
| Poireaux braisés | 0,15 |
| Munster | 0,22 |
| Pomme Starking | 0,20 |
| Crème de céleri | 0,11 |
| Quinoa mode quechua | 0,14 |
| Roquefort | 0,32 |
| Abricots au sirop | 0,16 |

Total 2,34 €

| | |
|----------------------------|------|
| Frisée aux croûtons | 0,11 |
| Bœuf à la Foyot | 0,84 |
| Coquillettes | 0,05 |
| Yaourt aux fruits | 0,16 |
| Entremets chocolat | 0,15 |
| Crème de fèves | 0,25 |
| Filet de loup en papillote | 0,55 |
| Gouda | 0,15 |
| Banane | 0,21 |

Total 2,46 €

| | |
|------------------------|------|
| Riz bonne mine | 0,10 |
| Poulet Alexandra | 0,75 |
| Poêlée de légumes | 0,14 |
| Tomme blanche | 0,14 |
| Cerises | 0,21 |
| Potage crécy | 0,14 |
| Polenta sauce piquante | 0,12 |
| Fromage fondu | 0,12 |
| Pot de glace | 0,16 |

Total 1,88 €

| | |
|-----------------------------|------|
| Salade de tomates | 0,11 |
| Colin sauce vin blanc | 0,54 |
| Chou-fleur vapeur | 0,18 |
| Saint-nectaire | 0,20 |
| Timbale de semoule | 0,16 |
| Potage alenois | 0,15 |
| Haricots blancs berrichonne | 0,27 |
| Yaourt sucré | 0,25 |
| Velouté de fruits | 0,19 |

Total 2,04 €

AIDOMENU santé

MAI 2014

Samedi

Dimanche

Semaine 1

| | |
|-------------------------|------|
| Pamplemousse rose | 0,07 |
| Noisétine d'agneau | 0,92 |
| Semoule composée | 0,17 |
| Carré fondu | 0,12 |
| Flan aux trois couleurs | 0,16 |
| Soupe basler | 0,16 |
| Mate-faim au chèvre | 0,20 |
| Petits-suisses naturels | 0,25 |
| Cocktail de fruits | 0,24 |
| Total 2,29 € | |

Menu à thème

| | |
|-------------------------------|------|
| Carottes râpées Aurélia | 0,16 |
| Sauté de veau en Belle-Hélène | 1,36 |
| Saint-félicien | 0,23 |
| Charlotte aux poires | 1,11 |
| Consommé Pépita | 0,10 |
| Dos de cabillaud océane | 0,56 |
| Saint-paulin | 0,18 |
| Banane sofia | 0,23 |
| Total 3,93 € | |

Semaine 2

| | |
|--------------------------|------|
| Oeuf dur en gelée | 0,28 |
| Entrecôte Maître d'hôtel | 0,96 |
| Céleri au jus | 0,22 |
| Bleu des Causses | 0,26 |
| Pomme Jonagold | 0,21 |
| Potage cultivateur | 0,14 |
| Risotto verde | 0,17 |
| Carré de l'est | 0,18 |
| Banane | 0,21 |
| Total 2,62 € | |

| | |
|----------------------------|------|
| Concombre fraîcheur | 0,23 |
| Filet de colin aux moules | 0,55 |
| Farfalles | 0,11 |
| Petits-suisses sucrés | 0,27 |
| Compote de poire | 0,13 |
| Bouillon de volaille | 0,04 |
| Fricassée de porc | 0,43 |
| Crumble de courgettes | 0,32 |
| Salade de fruits de saison | 0,39 |
| Total 2,47 € | |

Semaine 3

| | |
|---------------------------------|------|
| Pamplemousse au sucre | 0,07 |
| Filet de cabillaud franco-hindi | 0,78 |
| Nouilles | 0,06 |
| Fromage carré | 0,13 |
| Cône vanille | 0,16 |
| Potage velours | 0,19 |
| Foie sauce aux poivres | 0,29 |
| Yaourt brassé nature | 0,21 |
| Méli-mélo de fruits rouges | 0,28 |
| Total 2,16 € | |

| | |
|-----------------------------|------|
| Carottes râpées au soja | 0,10 |
| Blanquette de veau ménagère | 1,20 |
| Jardinière de légumes | 0,14 |
| Emmental | 0,16 |
| Tarte à la rhubarbe | 0,31 |
| Crème soubise | 0,22 |
| Polenta sauce aurore | 0,17 |
| Camembert | 0,12 |
| Mousse aux pépites | 0,22 |
| Total 2,62 € | |

Semaine 4

| | |
|---------------------------|------|
| Tarte au fromage | 0,19 |
| Sauté de veau poivrade | 1,17 |
| Courgettes au basilic | 0,26 |
| Faisselle | 0,34 |
| Ananas frais | 0,24 |
| Potage aux 3 légumes | 0,13 |
| Rôti de bœuf Marie-Louise | 0,84 |
| Fourme d'Ambert | 0,24 |
| Purée de pêche | 0,17 |
| Total 3,57 € | |

| | |
|--------------------------|------|
| Céleri aux pommes | 0,14 |
| Echine de porc lorraine | 0,57 |
| Coudes rayés | 0,05 |
| Mini chèvre | 0,17 |
| Orange | 0,14 |
| Crème à l'échalote | 0,21 |
| Fondue d'épinards | 0,20 |
| Chaource | 0,29 |
| Flan vanille aux cerises | 0,22 |
| Total 1,99 € | |

LÉGENDE

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

Consommé Pépita



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1572

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

| | Quantité | PU | Total |
|------------------------------------|-----------|-------|-------|
| Bouillon de bœuf bt 1,6 kg | 0,300 KG | 8,39 | 2,52 |
| Eau | 15,000 LT | - | - |
| Poivron rouge frais | 0,750 KG | 1,89 | 1,42 |
| Poivron vert frais | 0,750 KG | 1,89 | 1,42 |
| Tomate double concentré 28% bt 5/1 | 0,540 KG | 1,20 | 0,65 |
| Paprika doux bt 1 lt | 0,008 KG | 5,74 | 0,05 |
| Huile d'olive vierge extra 1 lt | 0,100 LT | 3,45 | 0,35 |
| Tomate concassée pelée bt 5/1 | 1,000 KG | 0,59 | 0,59 |
| Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt | 0,300 LT | 0,59 | 0,18 |
| Œuf entier liquide 2 lt | 1,200 LT | 2,30 | 2,76 |
| Sel fin 1 kg | 0,008 KG | 0,21 | 0,00 |
| Poivre blanc moulu 1 kg | 0,002 KG | 10,55 | 0,02 |
| Cerfeuil haché sg 250 g | 0,040 KG | 3,61 | 0,14 |

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les poivrons. Épépiner, détailler en petits dés, réserver.
- Disperser au fouet le bouillon de bœuf dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, porter à ébullition. Ajouter les dés de poivrons, cuire 5 minutes. Incorporer le concentré de tomate et le paprika, mijoter 5 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Mélanger le lait et les œufs, assaisonner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les tomates concassées. Ajouter le mélange lait/œuf, cuire 4 à 5 minutes à couvert. Détailler en petits cubes, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le consommé, parsemer de cubes d'omelette à la tomate et de cerfeuil au départ.

• **Coût portion** 198 g = 0,101 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 45
Kjoules : 188
Protéines : 2,1 g
Glucides : 3 g
Lipides : 2,7 g

Sauté de veau en Belle-Hélène



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2609

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

| | Quantité | PU | Total |
|--|-----------|-------|--------|
| Sauté de veau épau/bas car. s/sos sg 50/90 g | 16,000 KG | 7,00 | 112,00 |
| Huile de tournesol 5 lt | 0,200 LT | 1,29 | 0,26 |
| Oignon émincé sg 2,5 kg | 0,600 KG | 0,88 | 0,53 |
| Champignons émincés IQF sg 2,5 kg | 2,000 KG | 1,19 | 2,38 |
| Tomate concassée pelée bt 5/1 | 4,100 KG | 0,59 | 2,42 |
| Bouquet garni | 2,000 UN | 1,10 | 2,20 |
| Eau | 5,000 LT | - | - |
| Fonds brun clair bt 800 g | 0,100 KG | 12,07 | 1,21 |
| Pois très fins sg 2,5 kg | 5,000 KG | 1,01 | 5,05 |
| Carottes jeunes sg 2,5 kg | 4,000 KG | 1,07 | 4,28 |
| Pommes duchesse sg 2,5 kg | 5,000 KG | 1,09 | 5,45 |
| Sel fin 1 kg | 0,025 KG | 0,21 | 0,01 |
| Poivre gris/noir moulu 1 kg | 0,080 KG | 8,47 | 0,68 |

• Mise en œuvre

- Déconditionner les carottes jeunes et les petits pois dans des gastronomes perforés. Cuire à four vapeur 4 à 6 minutes, débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Rissoler dans la matière grasse frémissante le sauté de veau. Laisser colorer, assaisonner, débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer les oignons et les champignons émincés jusqu'à évaporation totale de l'eau. Ajouter le sauté de veau, les tomates concassées et le bouquet garni. Mouiller du fonds brun clair dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire à couvert 20 minutes environ. Incorporer les légumes, mijoter 10 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Plaquer les pommes duchesse, réchauffer à four chaud (180/200 °C) 4 à 6 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le sauté de veau et la garniture de légumes, accompagner de pommes duchesse au départ.

• **Coût portion** 317 g = 1,365 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 370
Kjoules : 1548
P/L : 2,6
Protéines : 36,4 g
Glucides : 24,5 g
Lipides : 14,1 g
Fibres : 7 g
Fer : 5,1 mg

Polenta sauce aurore



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°518

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

| | Quantité | PU | Total |
|-----------------------------------|-----------|-------|-------|
| Semoule de maïs (Polenta) 1 kg | 4,000 KG | 1,16 | 4,64 |
| Eau | 16,000 LT | - | - |
| Fonds blanc de volaille bt 800 g | 0,320 KG | 14,03 | 4,49 |
| Eau | 2,500 LT | 0,00 | 0,00 |
| Sauce tomate bt 960 g | 0,300 KG | 10,93 | 3,28 |
| Roux blanc bt kg | 0,100 KG | 9,22 | 0,92 |
| Crème liquide 35% UHT brique 1 lt | 0,800 LT | 2,83 | 2,26 |
| Beurre doux 250 g | 0,180 KG | 4,81 | 0,87 |
| Sel fin 1 kg | 0,020 KG | 0,21 | 0,00 |
| Poivre gris/noir moulu 1 kg | 0,005 KG | 8,47 | 0,04 |

• Mise en œuvre

- Disperser au fouet dans la quantité d'eau bouillante nécessaire le fonds de volaille, verser en pluie la semoule de maïs et cuire à feu doux 15 minutes environ en remuant fréquemment. Plaquer dans des gastronomes pleins, laisser refroidir, réserver.
- Disperser au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire la sauce tomate. Cuire 3 minutes, lier au roux blanc, crémier. Rectifier l'assaisonnement, réserver au bain marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler la polenta en parts, arroser de beurre fondu. Remettre à température à four modéré (160/180 °C) 12 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, napper de sauce aurore au départ.

• **Coût portion** 217 g = 0,165 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 210
Kjoules : 879
Protéines : 3,6 g
Glucides : 35,9 g
Lipides : 5,7 g

Banane sofia



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1684

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

| | Quantité | PU | Total |
|------------------------------|----------|------|-------|
| Banane cat 1 | 9,500 KG | 1,40 | 13,30 |
| Orange cal 5/6 kg | 5,000 KG | 1,02 | 5,10 |
| Jus de citron concentré 1 lt | 0,100 LT | 1,50 | 0,15 |
| Fromage blanc battu 40% 5 kg | 2,000 KG | 1,57 | 3,14 |
| Sucre semoule sac 1 kg | 0,700 KG | 1,03 | 0,72 |
| Arôme vanille liquide 1 lt | 0,100 LT | 4,25 | 0,43 |

• Mise en œuvre

- Laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Eplucher, détailler les oranges en dés et les bananes en rondelles, citronner.
- Incorporer le fromage blanc, le sucre et l'arôme vanille aux fruits.
- Dresser, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 129 g = 0,228 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 129
Kjoules : 540
Protéines : 2,4 g
Glucides : 24,4 g
Dont sucre : 21,9 g
Lipides : 1,9 g
Vitamines C : 27 mg