



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 scolaire

MAI 2014

Lundi

Mardi

Semaine 1

Menu à thème

Caroline au chou-fleur	0,37
Avocat vieuille	0,42
Navarin de lotte	1,04
Rôti de boeuf Marie-Louise	1,23
Julienne de légumes sauce suprême	0,23
Gnocchi de polenta	0,18
Fromage carré	0,13
Yaourt nature	0,14
Velouté coco-mangue et madeleine	0,48
Flan pâtissier	0,20

Total 2,20 €

Nage de radis BIO	0,75
Pain de courgette au saint-marcellin	0,24
Escalope à l'ancienne	0,86
Jambon sauce berdoille	0,53
Fondue d'épinards	0,20
Pommes cubes rissolées	0,25
Brillat-savarin	0,30
Bûche mi-chèvre	0,15
Mirliton caramélisé	0,16
Poire Conférence	0,19

Total 1,81 €

Semaine 2

Potage choisy	0,26
Carottes râpées Aurélia	0,21
Boulettes de boeuf	0,64
Filet de colin aux moules	0,65
Flageolets fondants	0,47
Brocolis vapeur	0,18
Pyramide cendrée	0,33
Pont-l'évêque	0,19
Orange	0,14
Feuilleté au miel	0,18

Total 1,63 €

Champignons marinés	0,31
Asperges à la cardamome	0,66
Gibelotte de lapin	0,88
Mignon de porc sauce Robert	0,95
Riz jaune	0,13
Poêlée maraîchère	0,45
Edam	0,15
Brie	0,14
Crème brûlée	0,31
Banane	0,21

Total 2,10 €

Semaine 3

Pamplemousse rose	0,07
Betteraves au maïs	0,15
Filet de sole meunière amandine	0,85
Rôti de veau Dargis	1,17
Jardinière de légumes BIO	0,44
Riz petits pois	0,16
Bleu d'Auvergne	0,17
Saint-nectaire	0,20
Pêche surprise	0,29
Pomme Idared	0,12

Total 1,81 €

Chou-fleur gribiche	0,23
Concombre à l'estragon	0,35
Escalope de dinde au jus	0,68
Onglet au grill	0,99
Blinis de pomme de terre	0,14
Blettes provençale	0,26
Camembert	0,12
Maroilles	0,45
Kiwi	0,32
Gâteau léger	0,20

Total 1,87 €

Semaine 4

Champignons sauce yaourt	0,33
Quiche aux asperges	0,34
Agneau à la menthe	1,34
Rosbif	1,18
Pommes de terre à l'Elisabeth	0,30
Navets mijotés	0,12
Fourme d'Ambert	0,18
Fromage blanc battu portion	0,18
Crème au caramel	0,13
Ananas frais	0,24

Total 2,16 €

Lentilles en salade	0,18
Haricots verts à l'échalote	0,24
Ossobuco de veau	1,21
Filet de cabillaud au four	0,86
Fonds d'artichaut gratinés	0,53
Polenta sauce piquante	0,14
Fournols	0,21
Livarot AOP	0,24
Orange	0,14
Fraises	0,30

Total 2,02 €

LÉGENDE

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

Mercredi

Tomates au soja	0,25
Bouchée financière	0,30
Omelette	0,53
Filet de lieu Héloïse	0,55
Riz aux poivrons	0,20
Haricots beurre	0,28
Fromage blanc battu portion	0,18
Mimolette	0,17
Mirabelles au sirop	0,44
Banane sofia	0,23

Total 1,56 €

Jeudi

Crudités framboisées	0,27
Quinoa en taboulé vert BIO	0,27
Poulet Alexandra	0,75
Noisetine d'agneau	1,16
Boulgour aux oignons	0,19
Céleri mode italienne	0,22
Fourme d'Ambert	0,18
Fondu allégé	0,26
Pot de glace	0,16
Pomme Jonagold	0,21

Total 1,81 €

Vendredi

Terrine de poisson	0,32
Carottes râpées sauce câpres	0,12
Matelote de veau	1,21
Boeuf en carbonade	0,98
Blettes persillées	0,18
Coquillettes	0,07
Faiselle	0,34
Foumols	0,21
Fraises chantilly	0,33
Eclair café	0,20

Total 1,98 €

Semoule aux raisins	0,08
Radis à la croq'au sel	0,54
Gigot aux deux poivres	1,18
Sauté de veau en Belle-Hélène	1,36
Fonds d'artichaut délice	0,45
Purée maison	0,24
Reblochon	0,29
Carré frais demi-sel	0,15
Fraises	0,30
Abricots au naturel	0,27

Total 2,42 €

Batavia citronnée	0,22
Flamiche aux poireaux	0,31
Filet de cabillaud marinère	0,89
Daube de joue de boeuf	1,25
Polenta	0,10
Mousseline de carottes	0,14
Munster	0,22
Yaourt saveur vanille	0,47
Liégeois chocolat	0,16
Kiwi	0,32

Total 2,03 €

Salade Ifriquia	0,23
Rosette	0,30
Emincé de veau à l'oseille	0,90
Blanquette de dinde	0,91
Navets Brisbane	0,20
Nouilles	0,07
Fromage blanc groseille	0,18
Emmental	0,16
Le cramiqre	0,13
Pomme Granny Smith	0,15

Total 1,61 €

Bavarois d'avocat	0,51
Carottes râpées vinaigrette	0,12
Quenelles au jambon	0,66
Julienne sauce crustacés	0,84
Garniture de fenouil	0,31
Boulgour pilaf	0,18
Petits-suisses sucrés	0,27
Morbier	0,21
Gaufre confiture	0,26
Mousse croustillante	0,21

Total 1,78 €

Soja à l'emmental	0,22
Radis beurre	0,59
Boeuf bourguignon	1,04
Gigot d'agneau parfumé	1,13
Doré de grains de blé	0,21
Duo de courgettes fermière	0,33
Comté	0,28
Yaourt aromatisé	0,13
Banane	0,21
Quetsches au sirop	0,29

Total 2,21 €

Pommes de terre campagnarde	0,18
Coleslaw	0,40
Coquelet Mère Jeanne	1,09
Rissolette de veau	0,37
Salsifis à la normande	0,34
Quinoa à la printanière BIO	0,59
Mini chèvre	0,17
Tomme noire	0,17
Cerises	0,21
Entremets biscuité	0,15

Total 1,84 €

Consommé Pépita	0,13
Concombre au fromage blanc	0,28
Merlu à l'Ancenis	0,63
Steak haché	0,66
Brocolis persillés	0,20
Tagliatelles à la ricotta	0,30
Ossau-iraty	0,38
Coulommiers	0,15
Pomme Golden	0,18
Cocktail aux abricots	0,28

Total 1,60 €

Céleri remoulade	0,22
Scarole aux coeurs de palmier	0,37
Cuisse de poulet célestine	0,54
Echine de porc suprême	0,58
Semoule aux carottes	0,15
Pain d'épinards	0,21
Maroilles	0,45
Gouda	0,15
Pamplemousse	0,06
Flan vanille aux cerises	0,22

Total 1,48 €

Tartare de crudités	0,30
Poireaux sauce moutarde	0,20
Poisson côte d'Opale	0,59
Œufs brouillés	0,28
Pâtes papillon	0,07
Courgettes au basilic	0,26
Chèvre bûche	0,23
Yaourt sucré	0,25
Mirabelles au naturel	0,21
Banane	0,21

Total 1,29 €

Caroline au chou-fleur



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2346

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

		Quantité	PU	Total
Eclair standard (x140)	9,5 g	200,00	UN	0,13 26,00
Chou-fleur fleurettes	sg 2,5 kg	5,000	KG	0,88 4,40
Lait 1/2 écrémé UHT	1 lt	2,000	LT	0,59 1,18
Roux blanc bt kg		0,200	KG	9,22 1,84
Sel fin 1 kg		0,030	KG	0,21 0,01
Poivre gris/noir moulu	1 kg	0,008	KG	8,47 0,07
Noix de muscade moulue	bt 1 lt	0,004	KG	9,19 0,04
Œuf jaune liquide	1 lt	0,200	LT	4,90 0,98
Emmental râpé 45% kg		0,400	KG	4,55 1,82

• Mise en œuvre

- Déconditionner le chou-fleur fleurettes dans des gastronomes perforés, cuire à four vapeur 5 à 7 minutes. Réserver.
- Confectionner une sauce béchamel avec le lait et le roux blanc, ajouter la muscade, assaisonner. Incorporer le chou-fleur, mixer. Garnir les éclairs à l'aide d'une poche à douille, dorer au jaune d'œuf. Saupoudrer d'emmental râpé, gratiner à four modéré (160/180 °C) 10 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• Coût portion 97 g = 0,363 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 161
Kjoules : 674
Protéines : 6,7 g
Glucides : 9,2 g
Lipides : 10,8 g

Rôti de bœuf Marie-Louise



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4322

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

		Quantité	PU	Total
Rôti TG/macreuse/rond de gîte s/v 2 kg		14,000	KG	8,00 112,00
Huile de tournesol	5 lt	0,200	LT	1,29 0,26
Thym frais en sachet +/-	300 g	0,006	KG	3,30 0,02
Laurier moulu	bt 1 lt / 0,275 kg	0,004	KG	9,82 0,04
Artichaut fond	sg 2,5 kg	1,500	KG	3,00 4,50
Oignon émincé	sg 2,5 kg	0,800	KG	0,88 0,70
Champignons émincés IQF	sg 2,5 kg	1,500	KG	1,19 1,79
Eau		2,500	LT	- -
Jus de bœuf	bt kg	0,050	KG	14,47 0,72
Roux blanc	bt kg	0,050	KG	9,22 0,46
Crème liquide 35% UHT	brigue 1 lt	0,800	LT	2,83 2,26
Sel fin 1 kg		0,025	KG	0,21 0,01
Poivre gris/noir moulu	1 kg	0,005	KG	8,47 0,04

• Mise en œuvre

- Rissoler dans la matière grasse frémissante les rôtis de bœuf. Plaquer dans des gastronomes pleins, ajouter le thym et le laurier, assaisonner. Cuire à four chaud (180/200 °C) 35 minutes environ. Débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Déconditionner les fonds d'artichaut dans des gastronomes perforés, cuire à four vapeur 10 minutes environ. Détailler en petits morceaux, réserver.
- Suer les oignons, ajouter les champignons, cuire jusqu'à évaporation complète de l'eau. Mouiller du jus de bœuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter les morceaux d'artichaut, lier au roux blanc, mijoter 3 à 4 minutes. Crémier, rectifier l'assaisonnement, réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les tranches de rôti de bœuf, napper de sauce au départ.

• Coût portion 129 g = 1,228 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 226
Kjoules : 946
P/L : 2,7
Protéines : 30,2 g
Glucides : 1,6 g
Lipides : 11 g
Fer : 3,2 mg

Julienne de légumes sauce suprême



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4130

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Julienne de légumes sg 2,5 kg	15,000 KG	0,88	13,20
Margarine de cuisine 500 g	0,100 KG	1,33	0,13
Beurre doux 250 g	0,100 KG	4,81	0,48
Echalote coupée sg 250 g	0,150 KG	2,48	0,37
Ail émincé sg 250 g	0,030 KG	3,51	0,11
Farine ménagère T 55 1 kg	0,040 KG	0,42	0,02
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	1,100 LT	0,59	0,65
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,003 KG	9,19	0,03
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	2,000 LT	2,83	5,66
Emmental râpé 45% kg	0,500 KG	4,55	2,28
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,21	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,010 KG	10,55	0,11

• Mise en œuvre

- Déconditionner la julienne de légumes dans des gastronomes perforés, cuire à four vapeur 12 à 15 minutes. Débarrasser dans des gastronomes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans le mélange de matières grasses frémissantes les échalotes et l'ail. Singer, ajouter le lait, porter à ébullition, cuire jusqu'à épaississement en remuant constamment. Ajouter la noix de muscade, assaisonner, crémier. Napper la julienne de légumes de sauce, saupoudrer d'emmental râpé. Gratiner à four modéré (160/180 °C) 10 minutes environ, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• Coût portion 171 g = 0,231 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 136
Kjoules : 569

Protéines : 4,3 g
Glucides : 6,4 g
Lipides : 10,2 g

Fibres : 4,5 g

Velouté coco-mangue et madeleine



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1234

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Mangue cal 400 g	30,000 UN	0,60	18,00
Lait de coco bt 1/2	2,000 KG	10,20	20,40
Yaourt brassé nature 125 g	6,000 UN	0,21	1,26
Noix de coco râpée 1 kg	0,400 KG	2,40	0,96
Madeleine aux œufs 25 g	100,000 UN	0,07	7,00

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les mangues. Eplucher, ôter le noyau, détailler en cubes. Réserver.
- Verser les morceaux de mangue dans la cuve de la cutter, mixer. Ajouter le lait de coco et les yaourts, mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux. Incorporer une partie de la noix de coco râpée, dresser dans des verres, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Parsemer sur le velouté coco-mangue le restant de noix de coco râpée, accompagner d'une madeleine au départ.

• Coût portion 147 g = 0,476 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 222
Kjoules : 929

Protéines : 2,9 g
Glucides : 25,3 g
Dont sucre : 19,6 g

Lipides : 12 g
Vitamine C : 34 mg