

*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<sup>1</sup> et des textes réglementaires<sup>2</sup>. 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 (hors produit Bio), du mois précédent leur publication, et applicable en exclusivité à ses adhérents.*

*La perte à la mise en oeuvre, 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 souhaite une bonne lecture et un bon appétit !**

<sup>1</sup> Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition, recommandation version 2.0 - juillet 2015

<sup>2</sup> Décret n° 2011-1227 et arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire



### **Thème du mois**

## **Le Nord - Pas-de-Calais - Picardie**

La cuisine du Nord souvent jugée rustique et généreuse, peut être pleine de surprises, mêlant amertume et contrastes dans ses plats. Par exemple, dans la Carbonade, le sucre vient compenser l'amertume de la bière ; quant aux salades, elles s'agrémentent volontiers de pommes fruits, fruits secs ou cassonade.

Grâce au terroir riche et varié, le panier se remplit de chicons (autre nom des endives), carottes, poireaux, oignons ou diverses variétés de choux. La boulette d'Avesnes, le maroilles et la mimolette (de préférence extra-vieille) viennent constituer la base des plateaux de fromages et la mer du Nord qui longe les côtes, enrichit les assiettes de maquereau, sardine, sole, crevettes, moules, hareng.

Enfin, n'oublions pas la célèbre vergeoise (sucre de betterave) omniprésente dans les desserts !

**Retrouvez au fil des pages quelques recettes typiques de cette région. ►►**

# JANVIER-FÉVRIER 2016

Coût moyen  
- du repas -

**1,79 €**

## LÉGENDE

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

## Lundi

### Semaine 1

Pain de macédoine	0,11
Mâche mode sucrine	0,14
Moules marinières	1,58
Rôti de veau	1,14
Frites	0,22
Gratin de navets aux pommes	0,26
Fromage bleu	0,16
Edam	0,14
Ananas frais	0,28
Fromage blanc à la banane	0,17
<b>Total</b>	<b>2,10 €</b>

### MENU À THÈME

### Semaine 2

Tarte fine à l'oignon rouge	0,25
Salade flamande	0,18
Cuisse de poulet au jus	0,47
Bœuf en carbonade	0,90
Carottes sauce beurre blanc	0,29
Purée au maroilles	0,54
Mimolette	0,17
Boulette d'Avesnes	0,46
Coupe de poire Marquion	0,17
Fruits sauce vergeoise	0,60
<b>Total</b>	<b>2,01 €</b>

### Semaine 3

Terrine de chevreuil	0,39
Douceur de champignons	0,34
Gigot d'agneau nivelloise	1,17
Andouillette	0,57
Carottes glacées	0,14
Lentilles	0,10
Fromage frais	0,16
Bleu d'Auvergne	0,18
Kiwi	0,32
Baba au café	0,32
<b>Total</b>	<b>1,84 €</b>

### Semaine 4

Jambon au torchon	0,31
Céleri rémoulade	0,17
Filet d'églefin sauce à l'oseille	0,77
Epaule de veau rôtie	1,13
Riz blanc	0,11
Salsifis sauce poulet	0,29
Yaourt aromatisé BIO	0,36
Carré fondu	0,12
Banane	0,17
Crème anglaise au biscuit	0,14
<b>Total</b>	<b>1,78 €</b>

## Mardi

Pot'je vleesch	0,44
Chou bicolore	0,12
Epaule au madère	0,44
Escalope de dinde poêlée	0,76
Blettes persillées	0,18
Gnocchi sauce Mornay	0,33
Petits-suisses nature	0,26
Carré fondu	0,12
Coupe tutti frutti	0,21
Le cramiqeu	0,12
<b>Total</b>	<b>1,49 €</b>

Coquille de poisson	0,26
Champignons sauce câpres	0,32
Cabillaud sauce argenteuil	0,90
Brouillade de salicorne	0,32
Coudes rayés	0,08
Epinards avec croûtons	0,21
Tendre bleu	0,25
Carré frais demi-sel	0,15
Pomme Golden	0,18
Fromage blanc aux raisins secs	0,18
<b>Total</b>	<b>1,42 €</b>

Avocat mayonnaise	0,40
Riz aux cornichons	0,11
Waterzooï de poissons	0,93
Coq à la bière	0,62
Fenouil pané	0,53
Pommes de terre à l'anglaise	0,25
Crème de gruyère	0,18
Yaourt aux fruits	0,17
Flan chocolat	0,19
Orange	0,15
<b>Total</b>	<b>1,76 €</b>

Haricots blancs en salade	0,20
Endives ninon	0,23
Blanc de poulet aux airelles	0,63
Hachis parmentier VBF	0,54
Navets mijotés	0,13
Bleu de Bresse	0,29
Chèvre bûche	0,24
Poire Doyenne du Comice	0,19
Tartelette mousseline	0,20
<b>Total</b>	<b>1,32 €</b>

## Mercredi

Duo de chicons au hareng	0,47
Pizza du jardinier	0,25
Sauté de bœuf picard	1,00
Foie de veau aux prunes	0,62
Polenta	0,09
Poêlée campagnarde	0,14
Yaourt saveur vanille BIO	0,28
Mini bleu	0,28
Pomme pochée chantilly	0,24
Clémentine	0,19

Total 1,78 €

## Jeudi

Avocat sauce cocktail	0,51
Soja à l'emmental	0,24
Rôti de dindonneau quatre-épices	0,71
Côte de porc Maître d'hôtel	0,58
Tagliatelles	0,08
Garniture de céleri	0,20
Camembert	0,13
Fromage de chèvre frais	0,27
Compote de pêche	0,17
Banane	0,17

Total 1,53 €

## Vendredi

Radis à la croq'au sel	0,43
Flamiche aux poireaux	0,31
Gigot aux deux poivres	1,22
Filet de loup au four	0,94
Endives braisées	0,48
Riz aux légumes	0,19
Tomme noire	0,17
Faisselle	0,34
Entremets au pain d'épices	0,21
Poire Conférence	0,16

Total 2,23 €

Crudités sauce citron	0,25
Potage galinette	0,13
Rôti de porc sauce maroilles	0,79
Ragoût d'agneau	1,22
Salsifis sautés	0,25
Haricots blancs sauce à l'ail	0,30
Coulommiers	0,16
Comté	0,29
Cake marbré	0,17
Kiwi	0,32

Total 1,94 €

Feuilleté au fromage	0,21
Céleri-rave râpé	0,07
Braisé de joue de bœuf	0,89
Quenelles à l'poirions	0,58
Grains de blé fermier	0,18
Légumes grand-mère	0,30
Fromage fondu	0,13
Bleu de France	0,16
Pomme Starking	0,18
Crème renversée aux amandes	0,20

Total 1,45 €

Concombre à l'estragon	0,31
Pommes de terre aux œufs	0,21
Colin sauce à la betterave	0,52
Pintade rôtie	0,78
Riz créole	0,07
Chou rouge ch'timi	0,27
Yaourt brassé nature	0,21
Tomme blanche	0,15
Quetsches au sirop	0,29
Banane	0,17

Total 1,48 €

Salade composée	0,17
Radis	0,43
Fricadelle de bœuf sauce lapin	0,67
Endives au jambon maison	0,92
Macaroni	0,07
Bleu des Causses	0,26
Saint-paulin	0,16
Banane	0,17
Gâteau de semoule	0,15

Total 1,50 €

Chou rouge râpé	0,12
Soupe d'herbes	0,20
Rôti de veau bourgeoise	1,21
Filet de maquereau à la boulonnaise	1,20
Pilaf au maïs	0,18
Poêlée de légumes	0,15
Mini chèvre enrichie	0,17
Fondu allégé	0,26
Cocktail aux abricots	0,32
Ananas frais	0,28

Total 2,04 €

Carottes et navets râpés	0,14
Tarte de Wimereux	0,21
Pilons de volaille au pot	0,54
Daube d'agneau cayolaise	1,51
Flan de champignons	0,25
Flageolets aux lardons	0,44
Tomme grise	0,17
Saint-félicien	0,24
Mousse praliné	0,31
Pomme Golden	0,18

Total 2,00 €

Mâche champêtre	0,17
Haricots panachés	0,20
Côte de porc à l'ancienne	0,66
Filet de lieu poché	0,77
Semoule composée	0,21
Chou-fleur sauce aurore	0,31
Gouda	0,14
Munster	0,22
Compote tous fruits	0,15
Ananas frais	0,28

Total 1,55 €

Salade aux fonds d'artichaut	0,32
Champignons marinés	0,33
Gigot d'agneau vert-pré	1,38
Langue de bœuf sauce piquante	0,93
Potée du Nord	0,35
Pâtes papillon	0,08
Fromage blanc sucré portion	0,27
Roquefort	0,33
Trio fruité	0,19
Mousse croustillante	0,21

Total 2,18 €

Crudités d'hiver	0,15
Asperges sauce beurre blanc	0,55
Sauté de veau lillois	1,44
Rôti de lapin aux pruneaux	1,04
Rata de poireaux	0,24
Purée Saint-Germain	0,16
Brie	0,14
Saint-nectaire	0,22
Crème renversée à la chicorée	0,17
Kiwi	0,32

Total 2,21 €

## Salade flamande



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1779

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Mâche barquette kg	2,000 KG	0,86	1,72
Endive fraîche kg	5,000 KG	1,40	7,00
Pomme Elstar kg	2,000 KG	1,43	2,86
Betteraves rouges râpées s/v 1 kg	2,000 KG	2,40	4,80
Jus de citron concentré 1 lt	0,100 LT	2,15	0,22
Huile de coza 5 lt	0,800 LT	1,22	0,98
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,080 KG	0,94	0,08
Vinaigre de cidre 1 lt	0,120 LT	1,34	0,16
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,25	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,49	0,05

### Progression

- Triier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire la mâche, les endives et les pommes. Egoutter et essorer la mâche. Emincer les endives, couper les pommes en cubes, citronner. Egoutter les betteraves, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée avec le vinaigre de cidre, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Mélanger délicatement toutes les crudités et la betterave, dresser sur assiette. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Accompagner de vinaigrette au départ.

**Coût portion** 113 g = 0,179 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 105  
Kjoules : 439  
Protéines : 1,3 g  
Glucides : 5,3 g  
Matières grasses : 8,4 g

## Bœuf en carbonade



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1317

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Bœuf bourguignon UE 60/70 g	16,200 KG	4,85	78,57
Margarine de cuisine 500 g	0,220 KG	1,30	0,29
Huile de tournesol 5 lt	0,220 LT	1,33	0,29
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,200 KG	1,21	1,45
Sucre semoule sac 1 kg	0,050 KG	0,68	0,03
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,140 LT	0,66	0,09
Bière 1 lt	1,500 LT	2,08	3,12
Eau	4,000 LT	---	---
Jus de bœuf bt kg	0,300 KG	11,44	3,43
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,008 KG	10,25	0,08
Bouquet garni	2,000 UN	1,10	2,20
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,25	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,007 KG	10,49	0,07

### Progression

- Rissoler dans le mélange de matières grasses frémissantes les morceaux de bœuf. Assaisonner, débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer les oignons, ajouter le sucre, colorer. Déglacer vinaigre de vin rouge, réduire. Mouiller de la bière et du jus de bœuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Mouiller d'eau à hauteur, porter à ébullition. Ajouter la muscade et le bouquet garni, remettre les morceaux de bœuf. Cuire 2 heures 45 environ, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 126 g = 0,896 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 306  
Kjoules : 1281  
P/L : 1,8  
Protéines : 32,1 g  
Glucides : 4,5 g  
Matières grasses : 17,6 g  
Fer : 4,9 mg

## Purée au maroilles



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°6

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Pommes de terre binjtje 25 kg	21,000 KG	0,80	16,80
Huile de tournesol 5 lt	0,180 LT	1,33	0,24
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,800 KG	1,21	2,18
Beurre doux 250 g	0,700 KG	3,95	2,77
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	5,500 LT	0,59	3,24
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,005 KG	10,25	0,05
Maroilles 45 % 750 g AOP	2,000 KG	14,54	29,08
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,25	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	13,14	0,07

### Progression

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes de terre. Débarrasser dans des gastronomes perforés, cuire à four vapeur 20 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Passer les pommes de terre au presse-purée. Ajouter les oignons, le beurre préalablement fondu, le lait bouillant et la noix muscade. Assaisonner, bien mélanger. Garnir les plats à gratin, couvrir de maroilles préalablement découpé en tranches. Gratiner à four moyen (160/180 °C) 10 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 270 g = 0,544 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 295    Protéines : 9,7 g    Fibres : 3 g  
 Kjoules : 1235    Glucides : 29,7 g    Calcium : 153 mg  
 Matières grasses : 14,7 g

## Fruits sauce vergeoise



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9949

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Salade de fruits du verger sg 1,5 kg	8,000 KG	6,67	53,36
Quetsche oreillons sg 1 kg	2,000 KG	1,51	3,02
Eau	3,500 LT	---	---
Genièvre baies bt 150/180 g	0,010 KG	24,07	0,24
Sucre vergeoise blonde 500 g	1,000 KG	3,60	3,60

### Progression

- Laisser dégeler en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) la salade de fruits et les quetsches.
- Porter l'eau additionnée des baies de genièvre à ébullition, laisser cuire 10 minutes environ. Filtrer. Confectionner un sirop avec l'eau filtrée et le sucre vergeoise. Hors du feu, incorporer les fruits, mélanger. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser dans des récipients individuels au départ.

**Coût portion** 110 g = 0,602 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 105    Protéines : 0,7 g    Fibres : 2,3 g  
 Kjoules : 439    Glucides : 23,8 g  
 dont sucres : 22,3 g  
 Matières grasses : 0,2 g