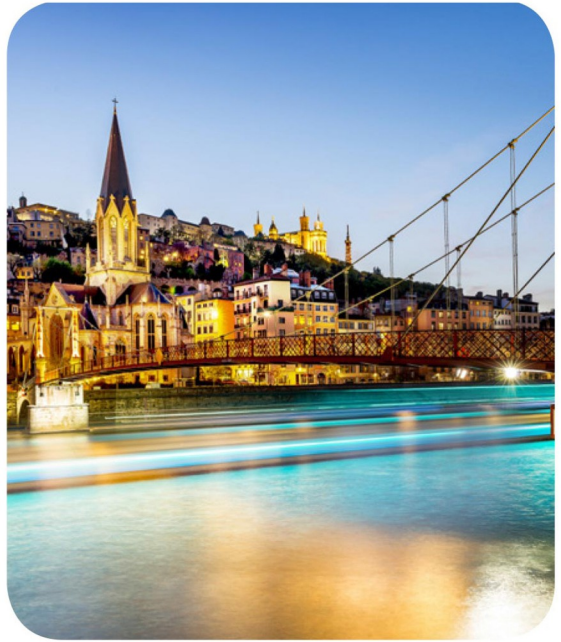


Ces menus ont été élaborés à partir des recettes des produits de la base de données AIDOMENU en conformité avec les tableaux de fréquence de présentation des plats de la recommandation du GEMRCN¹ et des textes réglementaires². Pour les menus "scolaire" et "entreprise", les choix sont également pris en 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 souhaitent une bonne lecture et un bon appétit !

¹ Groupe d'Etude des marchés de Restauration Collective et de Nutrition
² 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

La région Rhône-Alpes

Si la gastronomie en Rhône-Alpes est aussi réputée, elle le doit en partie aux différences de terroirs et de climats que l'on retrouve au fil de ces huit départements. C'est en effet grâce à cela que la région bénéficie d'une importante diversité de produits (volailles, agneaux, poissons, fromages, fruits, truffes, olives, vins...). Chaque département ayant su exploiter les ressources qui lui sont propres, les spécialités sont nombreuses. Que ce soit avec un poulet à la crème dans la Bresse, des cuisses de grenouilles dans les Dombes, une tartiflette en Savoie, ou des châtaignes rôties en Ardèche (et la liste est encore longue), d'un bout à l'autre de la région vous aurez l'occasion de déguster une cuisine variée et goûteuse.

Retrouvez au fil des pages quelques recettes et spécialités de cette région. ►►

JANVIER/FÉVRIER 2015

Coût moyen
- du repas -
1,89 €

LÉGENDE

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

Lundi

Mardi

Semaine 1

Frisée aux croûtons	0,24
Velouté de cèpes aux ravioles	0,51
Filet de cabillaud poché	0,64
Fricassée d'agneau	1,30
Epinards crémeux aux lardons	0,26
Panaché de haricots à la lyonnaise	0,49
Fourme d'Ambert	0,19
Crème de gruyère	0,17
Entremets café	0,21
Salade de fruits de saison	0,39

Total 2,19 €

Betteraves vinaigrette	0,12
Carottes et navets râpés	0,11
Rôti de veau sauce cresson	1,18
Escalope de dinde en croûte aveline	0,80
Polenta valdotaine	0,29
Chou-fleur au jus	0,25
Yaourt nature lait entier	0,37
Tomme noire en tranche	0,22
Poire Conférence	0,17
Abricots au sirop	0,16

Total 1,84 €

Semaine 2

Potage choisy	0,24
Carottes et céleri râpés	0,14
Rôti de veau bûcheronne	1,21
Filet de dorade aux épices douces	1,14
Purée aux pois cassés	0,18
Garniture de fenouil	0,32
Gruyère	0,17
Yaourt aux fruits	0,17
Kiwi	0,24
Fromage blanc et biscuit	0,21

Total 2,01 €

Salade d'endives	0,15
Céleri rémoulade	0,21
Tartiflette	1,25
Sauté de dindonneau suprême	0,83
Brocolis persillés	0,25
Spécialité fromagère fouettée nature	0,16
Faisselle	0,34
Cocktail de fruits	0,21
Cake	0,38

Total 1,89 €

Semaine 3

Coquille de poisson	0,23
Champignons sauce yaourt	0,30
Sauté d'agneau aux petits oignons	1,51
Dindonneau en rôti	0,60
Grains de blé des cimes	0,29
Garniture de céleri	0,18
Morbier	0,21
Livarot AOP	0,24
Poire Passe Crassane	0,18
Pomme aux noix caramélisées	0,28

Total 2,00 €

Pommes de terre du p'tit bouchon	0,23
Salade simple	0,16
Filet de brochet sauce savoisienne	1,11
Foie de veau marchand de vin	0,58
Pain d'épinards	0,21
Gnocchi de semoule	0,19
Tendre bleu	0,25
Fromage blanc battu portion	0,17
Banane	0,17
Pruneaux au thé	0,35

Total 1,70 €

Semaine 4

Pamplemousse rose	0,09
Céleri dame blanche	0,22
Sauté de veau marengo	1,46
Jambon sauce béchamel	0,50
Farfalles	0,11
Poireaux en vol-au-vent	0,44
Crème de gruyère	0,17
Bleu de France	0,28
Ananas caramel	0,23
Salade de fruits maison	0,20

Total 1,86 €

Riz aux olives	0,13
Endives croquantes	0,16
Pilons de volaille au pot	0,56
Gigot d'agneau en croûte	1,27
Duo de carottes	0,28
Semoule composée	0,20
Munster	0,22
Yaourt aromatisé	0,13
Pomme Jonagold	0,21
Flan aux trois couleurs	0,15

Total 1,65 €

Mercredi

Mâche à l'ail	0,20
Macédoine aurore	0,23
Filet de lieu ménagère	0,72
Bœuf campagnard	1,17
Marmite jardinière	0,18
Coquillettes au beurre	0,08
Carré de l'est	0,18
Fromage demi-sel	0,15
Moka	0,29
Kivi	0,24

Total 1,72 €

Jeudi

Œufs dur en gelée	0,26
Champignons marinés	0,29
Cuisse de poulet célestine	0,48
Tête de veau ravigote	0,80
Jeunes carottes	0,13
Pommes de terre vapeur	0,26
Cantal	0,30
Yaourt aromatisé	0,13
Clémentine	0,23
Compote tous fruits	0,15

Total 1,52 €

Vendredi

Chou bicolore	0,12
Tortis fromagères	0,17
Rôti de rumsteak	1,07
Porc sauté charcutier	0,82
Riz sauvage	0,39
Navets confits	0,16
Roquefort	0,33
Pont-l'évêque	0,19
Crème au caramel	0,13
Pomme Starking	0,18

Total 1,78 €

Menu à thème

Gâteau de foie de volaille sauce nantua	0,13
Laitue aux oignons rouges	0,12
Filet d'omble chevalier meunière	1,52
Diots au vin blanc	0,76
Légumes à la dauphinoise	0,66
Barboton de pommes de terre	0,29
Bûche mi-chèvre	0,16
Cervelle de canut	0,36
Kivi au sirop tilleul-miel	0,28
Mousse nougat et pralines	0,31

Total 2,29 €

Chouchinade	0,25
Crème à l'oseille	0,22
Omelette aux cèpes	0,43
Estouffade de bœuf	0,99
Poêlée campagnarde	0,14
Crozets beaufortains	0,75
Saint-marcellin	0,31
Carré fondu	0,12
Ile flottante	0,23
Kivi	0,24

Total 1,84 €

Poireaux-pommes de terre	0,20
Crudités d'hiver	0,13
Escalope de dinde poêlée	0,76
Côte de porc à l'ancienne	0,65
Lentilles à la crème	0,31
Caviar de champignons	0,37
Petits-suisses sucrés	0,27
Emmental	0,16
Orange	0,15
Entremets biscuité	0,16

Total 1,58 €

Carottes râpées	0,10
Salade de riz	0,11
Noisette d'agneau	1,18
Matelote de poissons	0,66
Riz jaune	0,13
Endives braisées	0,48
Pyramide cendrée	0,33
Yaourt brassé nature	0,21
Compote de poire	0,14
Trio fruité	0,17

Total 1,75 €

Champignons vinaigrette	0,29
Œufs durs mimosa	0,20
Steak haché VBF	0,96
Truite sauce civet	1,19
Gratin de raves BIO	0,79
Pommes de terre à l'anglaise	0,19
Bleu d'Auvergne	0,18
Tomme grise	0,17
Génoise fourrée	0,30
Banane	0,17

Total 2,22 €

Terrine de légumes	0,25
Salade au chou rouge	0,17
Porc rôti à l'estragon	0,73
Blanc de poulet gourmand	0,68
Poêlée de haricots blancs cuisinés	0,55
Cardons à la mœlle	0,50
Yaourt nature	0,23
Brie	0,14
Poire Conférence	0,17
Pomme des alpages	0,29

Total 1,85 €

Avocat vieillesse	0,38
Betteraves au maïs	0,14
Filet de perche en meurette	0,99
Hampe du berger	0,84
Julienne de légumes	0,16
Riz pilaf	0,10
Saint-paulin	0,16
Fromage frais	0,16
Entremets vanille	0,13
Bugnes	0,15

Total 1,61 €

Gâteau de foie de volaille sauce nantua



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4234

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Foie de volaille cru sg 1 kg	1,200 KG	1,26	1,51
Echalote vrac kg	0,130 KG	0,97	0,13
Persil haché sg 250 g	0,200 KG	3,00	0,60
Thym entier bt 1 lt	0,004 KG	8,96	0,04
Ail émincé sg 250 g	0,130 KG	2,47	0,32
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	1,800 LT	0,59	1,06
Biscotte normale 2 tr	23,000 UN	0,07	1,61
Oeuf entier liquide 2 lt	1,200 LT	2,26	2,71
Beurre doux 250 g	0,280 KG	3,95	1,11
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	0,850 LT	0,59	0,50
Roux blanc bt kg	0,055 KG	9,22	0,51
Bisque de homard bt 4/4	0,500 KG	3,69	1,85
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	0,340 LT	2,79	0,95
Cognac dénaturé 2 lt	0,010 LT	5,01	0,05
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,23	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,75	0,05

• Mise en œuvre

- Dégeler les foies de volaille en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les échalotes, réserver.
- Mixer les foies de volaille et les échalotes. Ajouter le persil, le thym et l'ail, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Chauffer le lait, verser sur les biscottes, mixer, refroidir. Incorporer ce mélange à l'appareil aux foies de volaille. Ajouter l'œuf entier liquide, assaisonner. Verser dans des moules individuels préalablement beurrés, cuire à four moyen (150/160 °C) au bain-marie 45 minutes environ. Démouler, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Confectionner une béchamel avec le lait et le roux blanc. Ajouter la bisque de homard, la crème et le cognac. Assaisonner, mijoter 3 minutes. Réserver au chaud au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le gâteau de foies de volaille, napper de sauce au départ.

• Coût portion 76 g = 0,130 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 101 Protéines : 5,5 g
Kjoules : 423 Glucides : 5,4 g
 Matières grasses : 6,4 g

Diots au vin blanc



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3976

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Saucisse diot fumée de Savoie 100 g	10,000 KG	7,30	73,00
Huile de tournesol 5 lt	0,080 LT	1,23	0,10
Margarine de cuisine 500 g	0,080 KG	1,31	0,10
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,500 KG	1,21	0,61
Echalote coupée sg 250 g	0,050 KG	2,36	0,12
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,300 LT	1,53	0,46
Farine ménagère T 55 1 kg	0,160 KG	0,40	0,06
Eau	2,000 LT	-	-
Jus de veau lié bt 660 g	0,040 KG	14,24	0,57
Bouquet garni	1,000 UN	1,10	1,10
Persil haché sg 250 g	0,080 KG	3,00	0,24

• Mise en œuvre

- Suer dans le mélange de matières grasses frémissantes les oignons et les échalotes. Déglacer vin blanc, réduire. Singer, mouiller du jus de veau lié dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter le bouquet garni, assaisonner, porter à ébullition, cuire 3 minutes.
- Déconditionner les saucisses diots dans des gastro-normes pleins. Mouiller de la sauce au jus de veau, cuire à couvert à four modéré 15 à 20 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer de persil haché au départ.

• Coût portion 104 g = 0,764 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 223 Protéines : 13,4 g
Kjoules : 933 Glucides : 4 g
P/L : 0,8 Matière grasses : 16,9 g

Barboton de pommes de terre



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2704

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Pommes de terre Bintje 25 kg	16,000 KG	0,60	9,60
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,260 LT	3,50	0,91
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,650 KG	1,21	0,79
Lardons fumés dés n°2 fr kg	1,000 KG	4,15	4,15
Ail émincé sg 250 g	0,065 KG	2,47	0,16
Tomate entière pelée bt 5/1	8,500 KG	0,99	8,41
Olive verte rondelles bt 3/1	1,000 KG	2,17	2,17
Bouquet garni	2,000 UN	1,10	2,20
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,23	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 KG	10,75	0,11

• Mise en œuvre

- Eplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes de terre. Détailler en gros cubes, réserver.

- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et les lardons fumés. Ajouter l'ail, cuire à feu vif 2 minutes. Incorporer les pommes de terre, les tomates entières avec leur jus, les olives vertes en rondelles et le bouquet garni. Assaisonner, couvrir d'eau, cuire à feu doux 30 à 40 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 245 g = 0,285 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 181 Protéines : 5,9 g Fibres : 3 g
 Kjoules : 757 Glucides : 23,2 g
 Matières grasses : 6,9 g

Mousse nougat et pralines



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2310

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Mousse nougat 900 g	0,900 KG	15,33	13,80
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	2,000 LT	0,59	1,18
Brisures de nougat sg 700 g	0,600 KG	16,21	9,73
Pralines surfine concassées 2,5 kg	0,600 KG	9,95	5,97

• Mise en œuvre

- Verser la préparation pour mousse nougat dans la cuve du batteur-mélangeur. Ajouter le lait froid (+ 2/+ 5 °C), mélanger au fouet jusqu'à parfaite homogénéisation. Battre 2 minutes à vitesse lente, puis 5 minutes à vitesse maximale.

- Ajouter les brisures de nougat et la moitié des pralines préalablement concassées, mélanger. Dresser dans les récipients choisis à l'aide d'une poche à douille. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) pendant au moins 2 heures.

- Parsemer du restant de pralines concassées au départ.

• **Coût portion** 61 g = 0,307 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 105 Protéines : 1,7 g
 Kjoules : 439 Glucides : 17 g
 Dont sucre : 15,5 g
 Matières grasses : 3,4 g