



La Provence

Synonyme de douceur de vivre, la Provence attire chaque année une multitude de vacanciers. Délimitée par les Alpes, le littoral méditerranéen et la vallée du Rhône, elle possède un important potentiel touristique (villages perchés, collines, montagne, mer, plages, calanques...). C'est d'ailleurs dans ces lieux magnifiques que le romancier-cinéaste Marcel Pagnol et le peintre Paul Cézanne, tous deux natifs de cette région, puisèrent leur inspiration.

Côté gastronomie, c'est une cuisine parfumée et haute en couleurs qui vous attend. L'huile d'olive, l'ail, les herbes odorantes et autres aromates sont indissociables des spécialités provençales, tout comme l'utilisation de fruits et légumes frais de saison. Quant aux viandes, si l'agneau, le bœuf et le lapin sont plus volontiers proposés dans l'intérieur des terres, le poisson et autres crustacés restent à l'honneur en bord de mer. Le tout se déguste souvent sous une tonnelle, accompagné d'un Côte de Provence rosé.

Les petits marchés typiques vous permettront également de rencontrer des producteurs locaux qui auront à cœur de vous faire découvrir leurs produits (huile d'olive, truffe, essence de lavande, nougat...). Difficile alors de ne pas rapporter un petit bout de Provence dans ses valises.

Et n'hésitez pas aux heures les plus chaudes de la journée à vous reposer à l'ombre des figuiers ou des oliviers, en vous laissant bercer par le chant des cigales et le léger bourdonnement des abeilles.

Bonne lecture.

AIDOMENU entreprise

AOÛT / SEPTEMBRE 2014

LÉGENDE

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

Lundi

Mardi

Semaine 1

Chausson aux herbes	0,18
Salade du midi	0,20
Filet de hoki chadèque	0,80
Rôti de porc cacahuètes	0,84
Fondue de poireaux	0,24
Riz pilaf	0,10
Brie	0,14
Mini bleu	0,29
Melon	0,17
Poire et sa crème anglaise	0,26

Total 1,61 €

Soja vinaigrette	0,24
Gaspacho de concombre BIO	0,34
Paupiette de veau	0,51
Entrecôte au grill	1,21
Purée	0,14
Haricots verts sauce poulette	0,40
Gruyère	0,17
Fromage frais	0,16
Mirabelles	0,35
Pot de glace	0,16

Total 1,83 €

Semaine 2

Tomate au fromage de brebis	0,38
Soja et champignons mêlés	0,26
Filet de cabillaud marinière	0,90
Lasagnes bolognaise	0,96
Epinards avec croûtons	0,18
Yaourt nature	0,23
Camembert	0,12
Tarte citron meringuée maison	0,26
Nectarine	0,22

Total 1,75 €

Melon	0,24
Haricots verts à l'emmental	0,31
Côte de porc au thym et pignons	0,66
Filet de poulet au safran	1,02
Garniture de fenouil	0,31
Lentilles de Lefkas	0,10
Fromage bleu	0,15
Carré frais demi-sel	0,15
Entremets des cigales	0,18
Abricots	0,18

Total 1,65 €

Semaine 3

Carottes râpées	0,10
Fondant de thon au poivron	0,43
Fricassée de veau	1,41
Gigot d'agneau gourmand	1,43
Haricots blancs sauce à l'ail	0,27
Légumes grand-mère	0,29
Bleu des Causses	0,26
Gouda	0,15
Liégeois café glacé	0,27
Dessert d'ananas caramélisé	0,31

Total 2,45 €

Pommes de terre fromagère	0,24
Potage froid au concombre	0,17
Jambonneau de porc	0,37
Escalope de dinde surprise	0,83
Fondue de poireaux	0,24
Riz créole	0,08
Yaourt saveur vanille BIO	0,28
Fromage fondu nature	0,13
Méli-mélo de fruits rouges	0,31
Banane	0,21

Total 1,42 €

Semaine 4

Melon	0,24
Œufs durs mimosa	0,20
Faux-filet Maître d'hôtel	1,00
Sauté de dinde au curry	0,82
Blettes sauce suprême	0,22
Pâtes papillon	0,07
Edam	0,15
Fromage de chèvre frais	0,27
Roses des sables	0,27
Salade de fruits de saison	0,39

Total 1,82 €

Carottes râpées citronnées	0,08
Céleri rémoulade	0,21
Noisétine d'agneau	1,16
Médaille de merlu aux crevettes	0,74
Semoule composée	0,19
Haricots plats	0,16
Petits-suisse nature	0,25
Bleu d'Auvergne	0,17
Crème brûlée aux pommes	0,27
Raisin Chasselas	0,19

Total 1,71 €

Mercredi

Tomates mozzarella	0,25
Quinoa et légumes croquants BIO	0,26
Gigot aux deux poivres	1,19
Aile de raie aux amandes	0,89
Flageolets au jus	0,36
Poêlée à la rhodanienne	0,72
Fromage fondu	0,12
Brillat-savarin	0,30
Entremets vanille	0,13
Pomme au four	0,22

Total 2,21 €

Jeudi

Radis	0,48
Chou-fleur sauce cocktail	0,18
Bœuf à la Saint-Gilloise	1,15
Epaule de veau rôtie	1,13
Crumble de courgettes	0,28
Grains de blé Santo Estello	0,26
Yaourt aux fruits	0,16
Mimolette	0,17
Chou chantilly	0,32
Pêche jaune	0,12

Total 2,12 €

Vendredi

Salade de riz	0,12
Scarole craquante	0,30
Sauté de dinde à l'estragon	0,83
Saumonette sauce vin blanc	0,61
Tomates à la provençale	0,24
Farfalles	0,11
Tendre bleu	0,25
Fromage carré	0,13
Banane	0,21
Mousse praliné noisettes	0,35

Total 1,58 €

Poireau sauce mimosa	0,19
Radis à la croq'au sel	0,48
Escalope de veau sautée	1,66
Sauté d'agneau sisteronais	1,33
Polenta sauce piquante	0,14
Julienne de légumes	0,17
Tomme blanche	0,14
Mini chèvre enrichie	0,17
Prunes Reine-Claude	0,14
Mœlleux framboise	0,39

Total 2,41 €

Carpaccio de concombre	0,17
Tarte à la tomate	0,22
Bœuf à la mode	1,05
Cuisse de lapin aux figes	3,07
Papeton d'aubergines	0,43
Pommes de terre vapeur	0,27
Faisselle	0,34
Tomme noire en tranche	0,22
Mini vacherin	0,58
Fruits chantilly sauce cassis	0,30

Total 3,33 €

Galantine de volaille	0,26
Champignons sauce câpres	0,30
Filet de lieu aux moules	0,71
Rôti de longe de porc	0,68
Riz sauvage	0,37
Panaché de choux-fleurs	0,22
Crème de gruyère	0,17
Bleu de France	0,15
Pastèque BIO	0,22
Ile flottante au caramel	0,27

Total 1,67 €

Pamplermousse rose	0,07
Fonds d'artichauts au vert	0,31
Alouette de bœuf sauce varoise	0,69
Filet de colin poché	0,59
Coquillettes	0,07
Gratin d'épinards	0,22
Fromage demi-sel	0,15
Fourme d'Ambert	0,18
Abricots rôtis à la cannelle	0,27
Tarte aux myrtilles	0,21

Total 1,38 €

Pastèque	0,40
Céleri en salade d'été	0,28
Rôti de veau des Maures	1,20
Sauté de porc aux olives	0,77
Gnocchi de polenta	0,18
Haricots verts très fins	0,35
Livrot AOP	0,24
Bûche mi-chèvre	0,15
Crème aux groseilles	0,19
Raisin noir	0,18

Total 1,97 €

Crêpe sauce Mornay	0,25
Frisée aux croûtons	0,20
Croustillant d'agneau surprise	1,22
Filet de dorade aux graines de fenouil	1,00
Courgettes sautées	0,20
Pommes de terre Mélanie	0,29
Morbier	0,21
Petits-suisseaux aux fruits	0,23
Pêche blanche	0,12
Entremets praliné	0,16

Total 1,95 €

Menu à thème

Pizza à la romaine	0,25
Tartinade de radis	0,54
Sauté de porc à la sarriette	0,81
Rosbif	1,18
Poêlée méridionale	0,32
Frites	0,22
Carré de l'est	0,18
Comté	0,28
Banane	0,21
Mousse meringuée	0,49

Total 2,24 €

Poireaux sauce moutarde	0,20
Concombre en salade	0,20
Poulet Marseillais	0,58
Noix de veau aux deux oignons	1,17
Doré de grains de blé	0,21
Mille-feuille d'aubergines	0,34
Fondu allégé	0,26
Yaourt aromatisé	0,13
Pomme Starking	0,20
Croustillant de pêche	0,23

Total 1,75 €

Crudités sauce anchoïade	0,49
Soupe au pistou	0,30
Rouget à la tapenade en papillote	1,28
Côte d'agneau méditerranéenne	1,18
Riz camarguais	0,15
Courgettes confites	0,27
Picodon	0,49
Tomme grise	0,16
Mosaïque de fruits	0,26
Tarte aux raisins et cassis	0,27

Total 2,43 €

Crudités sauce anchoïade



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1668

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Salade laitue pièce 300/400 g	18,000 UN	0,60	10,80
Salade roquette kg	3,500 KG	7,50	26,25
Tomate ronde cal 57/67	2,000 KG	1,28	2,56
Oignon rouge	0,200 KG	1,00	0,20
Céleri rave râpé fr kg	1,000 KG	0,68	0,68
Filet d'anchois à huile bt 4/4	0,650 KG	9,00	5,85
Ail émincé sg 250 g	0,040 KG	3,51	0,14
Persil haché sg 250 g	0,060 KG	3,00	0,18
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,800 LT	3,03	2,42
Jus de citron concentré 1 lt	0,060 LT	1,50	0,09
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	8,47	0,04

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Essorer les salades, détailler les tomates en quartier, émincer les oignons rouges. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Mixer les filets d'anchois préalablement égouttés, ajouter l'ail et le persil, bien mélanger. Incorporer l'huile d'olive et le jus de citron, poivrer. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser harmonieusement les crudités, napper de sauce anchoïade au départ.

• Coût portion 108 g = 0,492 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 99
Kjoules : 414
Protéines : 2,2 g
Glucides : 3 g
Lipides : 8,7 g

Cuisse de lapin aux figues



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7110

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Cuisse de lapin France sg 170/250 g	20,000 KG	12,01	240,20
Muscat de Frontignan 75 cl AOP	1,000 LT	5,06	5,06
Huile de tournesol 5 lt	0,400 LT	1,29	0,52
Romarin +/- 50 g	0,500 UN	0,99	0,50
Genièvre baies bt 150/180 g	0,070 KG	20,33	1,42
Margarine de cuisine 500 g	0,400 KG	1,33	0,53
Figue fraîche verte kg	4,000 KG	14,44	57,76
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,21	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	10,55	0,05

• Mise en œuvre

- Dégeler les cuisses de lapin en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les figues. Couper en deux, réserver.
- Préparer une marinade en mélangeant le vin muscat, l'huile de tournesol, le romarin et les baies de genièvre préalablement concassées. Assaisonner, ajouter les cuisses de lapin, laisser mariner 1 heure 30 environ en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Rissoler dans la matière grasse frémissante les cuisses de lapin préalablement égouttées. Plaquer dans des gastronomes pleins, disposer dessus les moitiés de figues, arroser de la marinade. Couvrir, cuire à four moyen (160/170 °C) une heure environ en ajoutant une peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les cuisses de lapin, décorer d'une moitié de figue, napper de jus de cuisson au départ.

• Coût portion 190 g = 3,061 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 371
Kjoules : 1553
P/L : 2,3
Protéines : 42 g
Glucides : 6,4 g
Lipides : 18,6 g
Fer : 2 mg

Côte d'agneau méditerranéenne



GRAMMAGE DU GEMRCN Fiche Aidomenu n°3811

• Ingrédients pour 100 adultes-

	Quantité	PU	Total
Côte d'agneau première sg 60/90 g	12,000 KG	8,38	100,56
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,250 LT	3,03	0,76
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,800 KG	0,88	0,70
Ail émincé sg 250 g	0,080 KG	3,51	0,28
Herbes de Provence moulues kg	0,070 KG	3,90	0,27
Eau	4,000 LT	-	-
Jus d'agneau bt kg	0,080 KG	19,86	1,59
Coulis de tomate bt 2,5 kg	1,600 KG	3,01	4,82
Roux blanc bt kg	0,120 KG	9,22	1,11
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,21	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	8,47	0,07
Pignon de pin 1 kg	0,300 KG	25,00	7,50

• Mise en œuvre

- Dégeler les côtes d'agneau en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons, ajouter l'ail et les herbes de Provence. Mouiller le jus d'agneau dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, cuire 2 minutes en remuant constamment. Incorporer le coulis de tomate, lier au roux blanc, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Marquer les côtes d'agneau sur le grill. Cuire 4 à 8 minutes suivant la cuisson désirée, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les côtes d'agneau, napper de sauce, parsemer de pignons de pin préalablement grillés au départ.

• Coût portion 133 g = 1,177 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 394 Protéines : 19,7 g Fer : 1,9 mg
 Kjoules : 1649 Glucides : 3,4 g
 P/L : 0,6 Lipides : 33,5 g

Rouget à la tapenade en papillote



GRAMMAGE DU GEMRCN Fiche Aidomenu n°2680

• Ingrédients pour 100 adultes-

	Quantité	PU	Total
Filet de rouget a/peau s/a sg 30/40 g	13,000 KG	8,76	113,88
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,130 LT	3,03	0,39
Tapenade noire pot PET 470 g	0,750 KG	14,17	10,63
Carottes rondelles sg 2,5 kg	0,400 KG	0,51	0,20
Tomate cerise barquette 500 g	1,500 KG	1,30	1,95
Basilic sg 250 g	0,130 KG	3,72	0,48
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,21	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	10,55	0,05

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les tomates cerises. Réserver.
- Déconditionner les carottes rondelles en gastro-normes perforés, cuire à four vapeur 5 à 7 minutes. Réserver.
- Tartiner chaque moitié de filet de rouget de tapenade noire, plaquer dans des gastro-normes pleins chemisés de papier aluminium légèrement graissé. Assaisonner, parsemer de rondelles de carottes et de tomates cerises. Recouvrir chaque gastro-norme d'une feuille de papier aluminium et fermer hermétiquement les papillotes. Cuire à four modéré (160/180 °C) 15 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de rouget, accompagner d'un peu de jus de cuisson, décorer de rondelles de carottes et de tomates cerises au départ.

• Coût portion 142 g = 1,276 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 191 Protéines : 25,9 g
 Kjoules : 799 Glucides : 1,4 g
 P/L : 2,8 Lipides : 9,1 g

Courgettes confites



GRAMMAGE DU GEMRCN Fiche Aidomenu n°735

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Courgette calibre 14/21cm fr	18,000 KG	1,20	21,60
Ail émincé sg 250 g	0,050 KG	3,51	0,18
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,800 KG	0,88	0,70
Eau	3,000 LT	-	-
Fonds blanc de veau lié bt 800 g	0,060 KG	17,15	1,03
Jus de citron concentré 1 lt	0,150 LT	1,50	0,22
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,500 LT	1,44	0,72
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,400 LT	3,03	1,21
Cumin entier bt 375 g	0,018 KG	23,67	0,43
Piment doux moulu bt 425 g	0,008 KG	12,18	0,10
Coriandre feuille botte 50 g	1,000 UN	0,99	0,99

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les courgettes et la coriandre. Couper les courgettes en deux dans le sens de la longueur sans les éplucher, ciseler la coriandre. Réserver.
- Mélanger le fonds de veau dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, le jus de citron, le vin blanc, l'huile d'olive, les épices et la moitié de la coriandre. Réserver.
- Disposer les moitiés de courgettes dans des gastronomes pleins, parsemer d'ail et d'oignons. Arroser de la marinade, cuire à four doux (130/140 °C) 1 heure 30 environ en arrosant régulièrement du jus de cuisson. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer du restant de coriandre au départ.

• **Coût portion** 177 g = 0,272 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 74	Protéines : 2,4 g	Fibres : 2 g
Kjoules : 310	Glucides : 5,1 g	
	Lipides : 4,6 g	

Tarte aux raisins et cassis



GRAMMAGE DU GEMRCN Fiche Aidomenu n°2899

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Fond de tarte brisée 27 cm sg 350 g	8,000 UN	1,50	12,00
Raisin blanc Chasselas	3,200 KG	1,60	5,12
Cassis égrappé sg 1 kg	0,800 KG	3,20	2,56
Sucre semoule sac 1 kg	0,500 KG	1,03	0,52
Œuf jaune liquide 1 lt	0,800 LT	4,90	3,92
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	0,800 LT	2,83	2,26
Arôme vanille liquide 1 lt	0,080 LT	4,25	0,34

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les raisins. Egrapper, réserver.
- Mélanger le sucre, le jaune d'œuf, la crème liquide et l'arôme vanille. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Garnir les fonds de tarte des grains de raisin, parsemer de baies de cassis. Napper de l'appareil, cuire à four chaud (160/170 °C) 35 à 40 minutes. Refroidir, portionner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 89 g = 0,267 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 220	Protéines : 3,3 g	Lipides : 12,1 g
Kjoules : 921	Glucides : 23,5 g	
	dont sucres : 11 g	