



Halloween

D'origine celtique, et non américaine comme on a encore souvent tendance à le penser, la fête d'Halloween (ou fête de Samhain) est commémorée depuis plus de 2500 ans dans certains pays (Irlande, Ecosse, Pays de Galles...). C'est vers les années 1840, lorsque les irlandais poussés par la famine immigrèrent en masse vers l'Amérique, que cette coutume y fût introduite.

Aujourd'hui propice aux amusements et à la collecte de bonbons, la fête d'Halloween est principalement destinée aux plus jeunes. Pourtant, à ces débuts, cette fête revêtait une origine sacrée. Elle permettait de célébrer la fin de l'année (le 31 octobre chez les celtes) et d'effectuer plusieurs rituels destinés à tenir les mauvais esprits éloignés.

Sorcières, araignées, fantômes, chauves-souris, citrouilles, pour ne citer qu'eux, sont indissociables de cette fête. Certains sont toutefois apparus tardivement dans la tradition d'Halloween. Ainsi, la citrouille a remplacé le navet que Jack-O'-Lantern creusa pour porter le charbon ardent dont lui fit cadeau le diable ; cette éclairage de fortune lui permit ainsi de se diriger dans les ténèbres.

Vers la fin des années 1990, cette fête retransit l'Atlantique pour venir s'installer en France. Malgré un début prometteur, elle rencontre aujourd'hui un moindre succès qu'en Amérique.

Bonne lecture.

AIDOMENU entreprise

OCTOBRE 2014

Lundi

Mardi

Semaine 1

Riz charcutier	0,17
<u>Chouchinade</u>	0,23
Pintade des sous-bois	2,02
Entrecôte au grill	1,21
Blettes morchella	0,88
Grains de blé cressonnière	0,22
<u>Tomme noire</u>	0,17
<u>Fromage carré</u>	0,25
Raisin noir	0,43
Mousse aux pépites	0,23

Total 2,90 €

Flan d'œufs	0,29
<u>Crème de citrouille fromagère</u>	0,18
Escalope de porc à la diable	0,65
Filet d'églefin épouvante	0,82
Coquillettes	0,07
<u>Epinard à la tripe</u>	0,24
<u>Bleu de France</u>	0,15
<u>Fromage blanc battu portion</u>	0,29
Nage d'ananas	0,24
<u>Ile flottante au caramel</u>	0,26

Total 1,60 €

Semaine 2

Terrine de chevreuil	0,39
<u>Radis</u>	0,40
Gigot d'agneau vert-pré	2,09
Poêlée ensanglantée	1,06
<u>Navet façon Jack-O'-Lantern</u>	0,21
Pommes de terre vapeur	0,27
<u>Fourme d'Ambert</u>	0,18
<u>Fromage frais</u>	0,16
Kiwi	0,46
Forêt noire	0,26

Total 2,73 €

<u>Endives vinaigrette</u>	0,13
Doigts de Samhain	0,51
<u>Loup des ténèbres</u>	1,49
<u>Poulet sauce blanche</u>	0,91
<u>Gratin de brocolis</u>	0,26
Gnocchi de semoule	0,26
<u>Crème de gruyère</u>	0,32
<u>Yaourt sucré</u>	0,25
<u>Flan aux pépites de chocolat</u>	0,21
<u>Délice du verger d'Arachné</u>	0,32

Total 2,32 €

Semaine 3

<u>Avocat sauce cocktail</u>	0,32
<u>Pâté de campagne</u>	0,24
Filet de lieu poché	1,18
Rôti de veau Dargis	1,18
<u>Epinards à la coco</u>	0,19
Riz pilaf	0,10
<u>Faisselle</u>	0,34
<u>Fromage fondu</u>	0,12
<u>Entremets pistache</u>	0,19
Raisin noir	0,43

Total 2,14 €

Crozets panachés à l'emmental	0,33
<u>Fraîcheur de champignons BIO</u>	0,60
<u>Côte de porc vigneronne</u>	0,74
Filet de dinde à la chivry	0,88
<u>Poêlée campagnarde</u>	0,15
Doré de grains de blé	0,21
<u>Yaourt nature</u>	0,23
<u>Bûche mi-chèvre</u>	0,28
<u>Banane</u>	0,21
<u>Méli-mélo de fruits au sirop</u>	0,19

Total 1,91 €

Semaine 4

<u>Salade verte aux noix</u>	0,21
Duo de lentilles	0,10
Porc douxereux	0,73
Steak haché	1,66
Riz gluant au potiron	0,14
<u>Brocolis à la Godard</u>	0,24
<u>Fromage bleu</u>	0,15
<u>Saint-nectaire</u>	0,20
<u>Mosaïque de fruits</u>	0,26
<u>Poire Conférence</u>	0,18

Total 1,94 €

<u>Galantine de volaille</u>	0,26
<u>Concombre et carotte râpés</u>	0,12
Filet de dorade sauce crustacés	1,80
<u>Daube d'agneau</u>	2,30
<u>Blettes en persillade</u>	0,19
Pois cassés aux cèpes	0,33
<u>Carré de l'est</u>	0,18
<u>Mini chèvre enrichie</u>	0,28
<u>Ananas frais</u>	0,20
<u>Flan à la cannelle</u>	0,22

Total 2,93 €

LÉGENDE

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

Mercredi

Salade multicolore	0,19
Soja et mimolette	0,34
Blanquette de veau voluptueuse	1,54
Epaule d'agneau au jus	1,89
Marmite jardinière	0,17
Flageolets bretonne	0,34
Livarot AOP	0,24
Emmental	0,16
Eclair chocolat	0,20
Pomme Elstar	0,17

Total 2,61 €

Jeudi

Haricots verts aux lardons	0,32
Champignons marinés	0,29
Foie de génisse vendémiaire	0,65
Sauté de dinde en goulasch	0,73
Ecrasé de pommes de terre vitelotte	0,65
Beignets de salsifis	0,57
Fromage fondu nature	0,12
Bleu des Causses	0,26
Tartare de poire fantômette	0,23
Dessert de figues vampirique	1,67

Total 2,75 €

Vendredi

Concombre à l'estragon	0,28
Taboulé	0,22
Truite meunière	1,17
Rôti de veau à la marmotte	1,21
Risotto aux poireaux	0,24
Carottes glacées	0,14
Yaourt aux fruits	0,15
Fournols	0,21
Quetsches au sirop	0,29
Banane	0,21

Total 2,06 €

Salade aux fonds d'artichaut	0,27
Mâche à l'ail	0,40
Faux-filet Maître d'hôtel	1,00
Omelette nature	0,62
Spaghetti	0,06
Champignons amandine en cassolette	0,43
Brie	0,26
Bleu de Bresse	0,49
Raisin blanc	0,45
Chou chantilly	0,29

Total 2,13 €

Carottes râpées BIO	0,30
Terrine de légumes	0,25
Filet de sole à la bave de crapaud	0,97
Mijotée d'agneau	2,28
Polenta	0,09
Poêlée champêtre	0,24
Fromage de chèvre frais	0,36
Carré fondu	0,16
Purée de pêche	0,17
Coupe tutti frutti	0,21

Total 2,51 €

Garbure	0,36
Champignons sauce yaourt	0,31
Sauté de dinde	0,85
La petite marmite	0,83
Lentilles au lard	0,27
Potiron d'Automne	0,36
Morbier	0,21
Tendre bleu	0,25
Poire Doyenne du Comice	0,19
Mousse au café	0,33

Total 1,98 €

Salade impromptue	0,22
Crème freneuse	0,13
Ragoût d'agneau	2,26
Filet de hoki maléfique	0,69
Pommes de terre à l'anglaise	0,23
Fondue de poireaux	0,25
Fromage carré	0,25
Maroilles	0,45
Mirabelles au kirsch	0,41
Kiwi	0,46

Total 2,68 €

Chou-fleur sauce moutarde	0,27
Tartinade de radis	0,47
Rosbif	1,16
Jambon sauce madère	0,51
Pâtes papillon béchamel	0,23
Endives braisées BIO	0,68
Mini bleu	0,29
Petits-suisse au sucre	0,32
Poire Louise Bonne	0,14
Ile flottante	0,23

Total 2,15 €

Giboulées de mâche et comté	0,54
Pommes de terre au thon	0,24
L'obscur paupiette	0,57
Thon pomodoro	1,04
Carottes vichy	0,16
Poêlée de haricots blancs cuisinés	0,55
Camembert	0,12
Gouda	0,15
Crème dessert chocolat	0,24
Ananas frais	0,20

Total 1,90 €

Menu à thème

Chou bicolore	0,10
Salade d'endives	0,13
Emincé de veau sanguinolent	1,00
Entrailles à la crème et au vin	1,12
Navets confits	0,16
Pommes de terre au four	0,24
Yaourt brassé nature	0,21
Bleu d'Auvergne	0,30
Chausson au potiron	0,17
Salade de fruits maison BIO	0,31

Total 1,87 €

Champignons sauce câpres	0,29
Croissant au jambon	0,34
Gigot d'agneau à l'anis	1,81
Œufs brouillés	0,28
Légumes grand-mère	0,30
Polenta valdotaine	0,37
Bûche de chèvre	0,26
Fromage demi-sel	0,15
Entremets caramel	0,20
Pomme Granny Smith	0,15

Total 2,07 €

Céleri dame blanche	0,23
Mélange croquant	0,20
Cheveux de sorcières aux crevettes	2,21
Bœuf mitonné au chaudron	1,13
Tomme grise	0,16
Yaourt aromatisé	0,13
Kiwi	0,46
Mousse bonbonnière	0,46

Total 2,49 €

Céleri dame blanche



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1739

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Céleri rave râpé bt 5/1	7,200 KG	1,21	8,71
Chou blanc frais kg	0,800 KG	0,74	0,59
Fenouil bulbe frais kg	0,800 KG	1,28	1,02
Emmental en dés 45% 500 g	0,800 KG	6,94	5,55
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	1,600 LT	2,79	4,46
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,200 LT	0,59	0,12
Estragon sg 250 g	0,040 KG	7,00	0,28
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,24	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 KG	8,87	0,09
Salade batavia pièce 300 g	4,000 UN	0,60	2,40

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire tous les légumes. Emincer le chou blanc et le fenouil, essorer la salade, réserver.
- Détailler l'emmental en dés, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger délicatement le céleri râpé préalablement égoutté, le chou blanc, le fenouil et les dés d'emmental. Incorporer la crème puis le vinaigre. Ajouter l'estragon, assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le céleri dame blanche sur feuille de salade au départ.

• Coût portion 121 g = 0,232 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 108	Protéines : 3,6 g	Fibres : 2,3 g
Kjoules : 452	Glucides : 4,5 g	Calcium : 139 mg
	Lipides : 8,4 g	

Bœuf mitonné au chaudron



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7297

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Bœuf bourguignon UE 60/70 g	16,500 KG	5,28	87,12
Huile de tournesol 5 lt	0,500 LT	1,25	0,63
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,000 KG	0,95	0,95
Lardons fumés dés n°2 fr kg	1,000 KG	4,35	4,35
Carottes fraîches sac kg	20,000 KG	0,60	12,00
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,400 KG	3,85	1,54
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,400 LT	1,48	0,59
Orange cal 5/6 kg	0,900 KG	1,18	1,06
Eau	7,000 LT	-	-
Fonds brun clair bt 800 g	0,140 KG	11,70	1,64
Bouquet garni	2,000 UN	1,10	2,20
Roux blanc bt kg	0,140 KG	9,22	1,29
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,24	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	8,87	0,04

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oranges et les carottes. Zester et presser les oranges, détailler les carottes en rondelles. Réserver.
- Suer dans la matière grasse frémillante les oignons, les lardons et les carottes. Débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Rissoler le sauté de bœuf, incorporer le miel. Remettre les oignons, les lardons et les carottes, ajouter les zestes d'orange, déglacer vin blanc. Mouiller du jus d'orange et du fond brun clair dispersé au fouet dans l'eau chaude ou froide nécessaire. Ajouter le bouquet garni, assaisonner, cuire 2 heures à feu doux. Lier au roux blanc, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le sauté de bœuf, accompagner de la garniture de carottes, napper de sauce au départ.

• Coût portion 289 g = 1,134 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 403	Protéines : 35,8 g	Fibres : 6,8 g
Kjoules : 1687	Glucides : 14,6 g	Fer : 5,7 mg
P/L : 1,6	Lipides : 21,9 g	

Entrailles à la crème et au vin



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7481

• Ingrédients pour 100 adultes-

	Quantité	PU	Total
Tripes de bœuf cuites fraîches fr kg	12,000 KG	8,80	105,60
Margarine de cuisine 500 g	0,100 KG	1,04	0,10
Beurre doux 250 g	0,200 KG	4,43	0,89
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,000 KG	0,95	0,95
Ail émincé sg 250 g	0,040 KG	3,41	0,14
Vin rouge 11° 1 lt	0,600 LT	1,49	0,89
Farine ménagère T 55 1 kg	0,150 KG	0,48	0,07
Eau	5,000 LT	-	-
Bouillon de bœuf bt 1,6 kg	0,100 KG	8,39	0,84
Thym entier bt 1 lt	0,005 KG	10,95	0,05
Laurier moulu bt 1 lt / 0,275 kg	0,005 KG	9,64	0,05
Clou de girofle bt 1 lt	0,003 KG	24,03	0,07
Crème fraîche épaisse 30% MG 1 lt	0,900 KG	2,94	2,65
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,24	0,00
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	11,23	0,06

• Mise en œuvre

- Suer dans le mélange de matières grasses frémissantes les oignons. Ajouter les tripes de bœuf et l'ail, rissoler 1 à 2 minutes. Déglacer vin rouge, singer, mouiller du bouillon de bœuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter le thym, le laurier et les clous de girofle, assaisonner. Mijoter 35 minutes à couvert en remuant fréquemment. Crémier, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les tripes de bœuf, napper de sauce au départ.

• Coût portion 145 g = 1,124 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 186
Kjoules : 778
P/L : 1,8

Protéines : 19 g
Glucides : 2,7 g
Lipides : 10,6 g

Cheveux de sorcières aux crevettes



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9301

• Ingrédients pour 100 adultes-

	Quantité	PU	Total
Linguine aux œufs nid sg 1 kg	18,000 KG	5,84	105,12
Beurre doux 250 g	0,120 KG	4,43	0,53
Huile de tournesol 5 lt	0,120 LT	1,25	0,15
Echalote coupée sg 250 g	0,200 KG	2,48	0,50
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,500 LT	1,48	0,74
Eau	3,500 LT	-	-
Fumet de poisson bt 900 g	0,035 KG	15,17	0,53
Sauce crustacés bt kg	0,210 KG	18,27	3,84
Queue de crevette décortiquée crue 70/90 sg kg	7,500 KG	14,26	106,95
Roux blanc bt kg	0,035 KG	9,22	0,32
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	0,700 LT	2,79	1,95
Encre de seiche dose	36,000 UN	0,50	18,00
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,24	0,00
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	11,23	0,06

• Mise en œuvre

- Suer sans colorer dans le mélange de matières grasses frémissantes les échalotes. Déglacer vin blanc, mouiller du fumet de poisson et de la sauce crustacés dispersés au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter les queues de crevettes décortiquées, cuire 3 minutes. Lier au roux blanc, crémier, rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Plonger les linguines encore surgelées 3 minutes dans l'eau bouillante. Egoutter, ajouter l'encre de seiche, assaisonner, bien mélanger. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les linguines, napper de sauce aux crevettes au départ.

• Coût portion 271 g = 2,386 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 478
Kjoules : 2000
P/L : 2,7

Protéines : 29,6 g
Glucides : 64,5 g
Lipides : 10,9 g

Fibres : 3,1 g
Fer : 4,4 mg
Calcium : 131 mg

Riz gluant au potiron



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°688

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Riz long étuvé indica type US 5 kg	3,500 KG	0,87	3,05
Huile de tournesol 5 lt	0,500 LT	1,25	0,63
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,000 KG	0,95	0,95
Potiron fr kg	2,600 KG	1,20	3,12
Bouillon de légumes s/sel bt kg	0,150 KG	23,98	3,60
Eau	7,500 LT	-	-
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	0,500 LT	0,59	0,30
Emmental râpé 45% kg	0,500 KG	5,23	2,62
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,24	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 KG	8,87	0,09

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les potirons. Détailler en petits cubes, réserver.

- Suer les oignons dans la matière grasse frémissante, ajouter le potiron. Assaisonner, mouiller avec 1/4 du bouillon de légumes dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire 10 minutes à couvert. Ajouter le riz, mouiller du bouillon de légumes restant, cuire jusqu'à absorption du liquide. Incorporer le lait et l'emmental râpé, mélanger, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 207 g = 0,144 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 202
Kjoules : 845

Protéines : 4,9 g
Glucides : 30,2 g
Lipides : 6,9 g

Mousse bonbonnière



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°8180

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Mousse au chocolat bt 1,5 kg	2,000 KG	6,91	13,82
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	4,000 LT	0,59	2,36
Mini marshmallow pot 150 g	0,500 KG	59,67	29,84

• Mise en œuvre

- Verser la préparation pour mousse au chocolat dans la cuve du batteur-mélangeur. Ajouter le lait, mélanger au fouet jusqu'à parfaite homogénéisation. Batta 2 minutes à vitesse lente, puis 5 minutes à vitesse maximale. Dresser dans des coupes, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Décorer la mousse au chocolat de mini marshmallows au départ.

• **Coût portion** 65 g = 0,460 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 113
Kjoules : 473

Protéines : 2,7 g
Glucides : 18,1 g
dont sucres : 15,5 g

Lipides : 3,4 g
Calcium : 170 mg