



La Belgique

Composée de la région flamande, wallonne et Bruxelles-Capitale, la Belgique est un petit Etat fédéral dont on sous-estime souvent les multiples ressources. Au début du 19^{ème} siècle, elle a pourtant été la première région d'Europe occidentale à entrer dans la "révolution industrielle". Elle reste aujourd'hui, l'une des destinations favorites des investisseurs.

Les terres agricoles qui couvrent la moitié de son territoire, permettent la production d'1,25 millions de tonnes de légumes de plein champ (hors pomme de terre) et de 332 444 tonnes de légumes sous serre. 745 000 tonnes sont d'ailleurs destinées à l'exportation dont 1/3 pour la France. Quant à la pomme de terre, sur 4 millions de tonnes produites, 87% sont orientées vers la transformation, avec presque la moitié rien que pour les frites.

L'agriculture est également axée sur la production de fruits (pomme et poire), mais aussi sur l'élevage. En effet, entre la viande porcine et bovine (respectivement 750 000 et 140 000 tonnes), la Belgique reste l'un des premiers pays exportateurs européens. Par ailleurs, elle est un haut-lieu de production pour la bière, le fromage (pas moins de 300 variétés), le chocolat et de nombreuses spécialités sucrées comme les gaufres et les spéculoos.

Eh oui, l'identité culinaire de la Belgique ne se résume pas à une simple assiette de moules-frites !

Bonne lecture.

AIDOMENU entreprise

NOVEMBRE 2014

Lundi

Mardi

Semaine 1

Laitue aux oignons rouges	0,13
Pâté de lapin	0,26
Cassolette de poisson	0,59
Rôti d'épaule de porc	0,63
Champignons persillés	0,35
Pâtes papillon	0,07
Faisselle	0,35
Carré de l'est	0,19
Entremets praliné	0,16
Raisin noir	0,26
Total	1,48 €

Chou-fleur sauce moutarde	0,13
Pamplemousse rose	0,11
Coquelet aux quatre-épices	1,05
Omelette	0,58
Gnocchi de semoule	0,19
Fondue d'épinards	0,22
Yaourt nature	0,14
Tomme noire	0,17
Poire Abate	0,27
Compote de pêche	0,17
Total	1,52 €

Semaine 2

Poireaux mousseline	0,21
Avocat vinaigrette	0,34
Rôti de veau sauce piquante	1,18
Filet de lieu ménagère	0,67
Polenta	0,10
Brocolis sauce Mornay	0,31
Cantal AOP	0,21
Yaourt aromatisé	0,13
Banane	0,17
Timbale aux pruneaux	0,15
Total	1,73 €

Crudités des frimas BIO	0,40
Velouté de radis noir	0,29
Fricassée d'agneau	1,41
Bœuf campagnard	1,18
Lentilles	0,10
Légumes grand-mère	0,29
Brie	0,15
Petits-suisse nature	0,27
Ananas au kirsch	0,26
Le cramique	0,13
Total	2,24 €

Semaine 3

Soja au chèvre	0,35
Endives sauce gribiche	0,20
Foie sauce aux poivres	0,51
Emincés de dinde châteline	0,82
Macaroni	0,06
Légumes à la chapelure rôtie	0,50
Fromage blanc battu portion	0,18
Bleu de France	0,16
Kiwi	0,46
Salade de fruits maison	0,21
Total	1,72 €

Salade liégeoise	0,20
Batavia maïs	0,13
Daube d'agneau	1,37
Boulettes de bœuf chasseur	0,61
Navets glacés	0,12
Doré de grains de blé	0,21
Munster	0,23
Yaourt sucré BIO	0,31
Poire Doyenne du Comice	0,19
Entremets aux biscuits	0,19
Total	1,78 €

Semaine 4

Céleri cressonnière	0,25
Carottes velours	0,13
Pintade rôtie	0,77
Filet de dorade sauce ceptueuse	1,21
Quinoa et petits légumes	0,43
Pain d'épinards	0,21
Yaourt brassé nature BIO	0,39
Bûche de chèvre	0,27
Ananas frais	0,20
Mousse croustillante	0,21
Total	2,03 €

Mélange croquant	0,23
Crêpe au fromage	0,17
Steak Maître d'hôtel	1,32
Boudin noir aux poires	0,57
Crumble de potiron	0,27
Pommes de terre vapeur	0,27
Camembert	0,12
Fourme d'Ambert	0,19
Crème anglaise et boudoir	0,16
Kiwi	0,46
Total	1,87 €

LÉGENDE

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

Mercredi

Carottes râpées	0,13
Céleri d'Automne	0,26
Gigot d'agneau aux pommes	1,19
Hampe sauce madère	0,81
Navets mijotés	0,13
Riz pilaf	0,10
Livarot AOP	0,24
Fromage blanc nature portion	0,16
Génoise fourrée	0,30
Kiwi	0,46

Total 1,89 €

Jeudi

Taboulé de grains de blé	0,11
Crudités en vinaigrette	0,17
Filet de perche en papillote	0,99
Sauté de veau charcutier	1,20
Poêlée campagnarde	0,15
Polenta forestière	0,24
Saint-paulin	0,18
Carré fondu	0,12
Ananas frais	0,20
Cocktail de fruits	0,24

Total 1,79 €

Vendredi

Menu à thème

Velouté de saïssifs	0,24
Chou émincé aux lardons	0,13
Fricadelle de bœuf sauce lapin	0,71
Poulet des trappistes	0,81
Pois cassés limbourgeois	0,22
Endives meunière	0,47
Fromage bleu	0,16
Bûche mi-chèvre	0,15
Pomme sauce chocolat	0,32
Dessert pâtissier au spéculoos	0,23

Total 1,72 €

Tarte au potiron	0,23
Mâche de la mer du Nord	0,29
Côte de porc à la diable	0,70
Cuisse de lièvre à la bière	1,86
Carottes vichy	0,16
Coudes rayés	0,07
Yaourt aux fruits	0,15
Bûche mi-chèvre	0,15
Poire Passe Crassane	0,18
Pomme fantaisiste	0,35

Total 2,07 €

Chouchinade	0,24
Riz aux olives	0,13
Escalope de veau panée	1,74
Epaule d'agneau au jus	1,02
Blettes sauce suprême	0,23
Boullgour	0,18
Fromage fondu	0,14
Pont-l'évêque	0,19
Liégeois café	0,16
Orange	0,17

Total 2,10 €

Jambon de dinde	0,21
Endives aux noix	0,20
Moules gratinées	0,54
Civet de porc	0,83
Mêlée de frites	0,46
Garniture de fenouil	0,31
Tendre bleu	0,26
Morbier	0,21
Fruits sauce caramel	0,23
Entremets pistache	0,16

Total 1,71 €

Carottes râpées quatre saisons	0,16
Terrine de légumes	0,26
Dinde Gaston Gérard	0,91
Filet de hoki sauce ciboulette	0,74
Panachés gourmands	0,46
Chicons sauce flamande	0,53
Mini bleu	0,30
Tomme grise	0,17
Cubes de pêche en gratin	0,23
Tartelette aux quetsches	0,19

Total 1,97 €

Friand à la viande	0,17
Salade multicolore	0,20
Entrecôte au grill	1,28
Rôti de porc de la Forêt Noire	0,89
Choux de Bruxelles à l'ancienne	0,21
Pommes de terre sautées	0,22
Yaourt brassé nature	0,21
Carré fondu	0,12
Orange	0,17
Poire au vin rouge	0,25

Total 1,86 €

Champignons vinaigrette	0,39
Gratinée de maïs	0,22
Filet de lieu sauce crustacés	0,70
Cuisse de poulet sauce blanche	0,54
Flan de poireaux	0,28
Riz jaune	0,13
Saint-nectaire	0,20
Fromage demi-sel	0,15
Crème au caramel	0,12
Pomme Elstar	0,17

Total 1,45 €

Salade au chou rouge	0,16
Blanc de poireaux sauce yaourt	0,38
Jarret de veau à l'estragon	1,20
Escalope de dinde poêlée	0,76
Riz créole	0,08
Céleri aux châtaignes	0,28
Mini chèvre enrichie	0,18
Crème de gruyère	0,17
Mirabelles au naturel	0,21
Pomme Golden	0,19

Total 1,80 €

Frisée aux croûtons	0,20
Œuf dur en gelée	0,25
Filet de cabillaud safranée	0,81
Rosbif	1,16
Coquillettes	0,07
Poêlée de légumes	0,15
Comté	0,30
Maroilles	0,45
Flan chocolat	0,19
Tarte à la frangipane	0,28

Total 1,93 €

Carottes râpées BIO	0,28
Pommes de terre vinaigrette à l'échalote	0,14
Choucroute garnie	0,82
Braisé d'agneau au vert	1,15
Semoule composée	0,19
Fromage blanc nature	0,16
Yaourt saveur citron	0,47
Mousse au café	0,25
Coupe tutti frutti	0,23

Total 1,84 €

Velouté de salsifis



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°647

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Salsifis coupés sg 2,5 kg	10,200 KG	1,39	14,18
Margarine de cuisine 500 g	0,200 KG	1,33	0,27
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,500 KG	0,85	1,27
Eau	12,000 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,120 KG	7,57	0,91
Roux blanc bt kg	0,300 KG	9,22	2,77
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,010 KG	9,19	0,09
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	1,500 LT	2,83	4,25
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,012 KG	8,47	0,10
Persil haché sg 250 g	0,060 KG	3,00	0,18

• Mise en œuvre

- Rissoler dans la matière grasse frémissante les oignons. Mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, ajouter les salsifis. Cuire 35 à 40 minutes, mixer, lier au roux blanc. Incorporer la noix muscade et la crème, mijoter 4 à 5 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le velouté de salsifis, parsemer de persil au départ.

• Coût portion 259 g = 0,240 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 132 Protéines : 3,6 g Fibres : 2,6 g
 Kjoules : 552 Glucides : 11 g
 Lipides : 8,2 g

Poulet des trappistes



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3628

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Filet de poulet fr 120/140 g	12,000 KG	6,30	75,60
Huile de tournesol 5 lt	0,500 LT	1,25	0,63
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,500 KG	0,95	1,42
Carottes rondelles sg 2,5 kg	1,500 KG	0,51	0,77
Moutarde de Dijon en seau 5 kg	0,075 KG	0,94	0,07
Farine ménagère T 55 1 kg	0,120 KG	0,42	0,05
Bière 1 lt	1,250 LT	1,52	1,90
Ail émincé sg 250 g	0,150 KG	3,41	0,51
Laurier moulu bt 1 lt / 0,275 kg	0,007 KG	9,64	0,07
Eau	3,700 LT	-	-
Sel fin 1 kg	0,045 KG	0,24	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	8,87	0,07

• Mise en œuvre

- Colorer dans la matière grasse frémissante les filets de poulet sur les deux faces. Débarrasser dans des gastronomes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer les oignons et les carottes, incorporer la moutarde, singer, déglacer bière. Ajouter l'ail et le laurier, mouiller de la quantité d'eau nécessaire, assaisonner. Cuire à découvert 10 minutes environ.
- Napper les filets de poulet de la sauce à la bière, cuire à couvert à four moyen (160/170 °C) 25 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de poulet, napper de sauce au départ.

• Coût portion 145 g = 0,811 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 205 Protéines : 27,6 g
 Kjoules : 858 Glucides : 4 g
 P/L : 3,2 Lipides : 8,7 g

Pois cassés limbourgeois



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9817

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Pois cassés 10 kg	4,000 KG	1,01	4,04
Huile de tournesol 5 lt	0,260 LT	1,25	0,33
Echalote coupée sg 250 g	1,000 KG	2,48	2,48
Carottes rondelles sg 2,5 kg	2,000 KG	0,51	1,02
Eau	8,000 LT	-	-
Fonds brun clair bt 800 g	0,160 KG	11,70	1,87
Saucisson à cuire PP 400 g	2,000 KG	4,35	8,70
Ail émincé sg 250 g	0,100 KG	3,41	0,34
Bouquet garni	2,000 UN	1,10	2,20
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,24	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,092 KG	8,87	0,82

• Mise en œuvre

- Faire tremper les pois cassés 1 à 2 heures minimum avant cuisson.
- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes et les carottes. Mouiller du fonds brun clair dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, ajouter les pois cassés, les saucissons à cuire, l'ail et le bouquet garni. Porter lentement à ébullition, cuire à couvert 40 à 45 minutes environ, ajouter de l'eau au besoin. En fin de cuisson, détailler les saucissons en fines tranches dans les pois cassés, rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• Coût portion 218 g = 0,218 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 214	Protéines : 13,1 g	Fibres : 8,1 g
Kjoules : 896	Glucides : 21,2 g	Fer : 4,2 mg
	Lipides : 8,4 g	

Pomme sauce chocolat



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9818

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Pomme Reinette cal 75/80	12,000 KG	1,60	19,20
Jus de citron concentré 1 lt	0,130 LT	1,50	0,20
Sucre semoule sac 1 kg	0,500 KG	0,99	0,50
Chocolat noir couverture 55% cacao 2/2,5 kg	1,200 KG	4,17	5,00
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	0,400 LT	2,79	1,12
Cannelle moulue bt 1 lt	0,010 KG	7,78	0,08
Chocolat blanc copeaux 1 kg	0,600 KG	9,18	5,51

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes. Peler, évider, détailler en morceaux, citronner puis sucrer. Bien mélanger, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Faire fondre le chocolat au bain-marie, ajouter la crème et la cannelle. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les pommes dans les récipients choisis, napper de sauce au chocolat, parsemer de copeaux de chocolat blanc au départ.

• Coût portion 139 g = 0,320 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 175	Protéines : 1,6 g	Lipides : 7,1 g
Kjoules : 732	Glucides : 25,7 g	Fibres : 3,6 g
	Dont sucre : 25 g	