

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 œuvre 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 !

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

L'Irlande

Lorsque l'on évoque la cuisine irlandaise, on pense surtout à des spécialités simples comme le célèbre "Irish stew" (ragoût de mouton), le "Fish and chips" (poisson et frites) ou encore le "Bacon and cabbage" (bacon et chou). Loin de la grande gastronomie que nous connaissons, le pays semble toutefois avoir fait depuis quelques années d'énormes progrès dans ce domaine. Il faut dire que grâce à la préservation de son milieu naturel, l'Irlande possède des ressources alimentaires d'une qualité exceptionnelle qui méritent d'être mises en valeur, notamment au niveau des poissons, crustacés, mollusques et viande d'agneau. Il vous sera toutefois bien difficile d'échapper aux traditionnels plats à base de pommes terre, puisque cet aliment est quasiment indissociable de la cuisine irlandaise.

Retrouvez au fil des pages quelques recettes et spécialités de ce pays. ➡

MARS 2015

Coût moyen
- du repas -

1,78 €

LÉGENDE

Légumes et fruits crus

Féculeux

Légumes et fruits cuits

Produits laitiers

Plats protidiques

Lundi

Semaine 1

Salade verte bistrot	0,23
Œufs durs farcis	0,39
Poulet sauté chasseur	0,48
Sausisse braisée aux épices douces	0,61
Flan aux trois légumes	0,69
Poêlée de haricots blancs cuisinés	0,55
Fourme d'Ambert	0,19
Fromage demi-sel	0,15
Mille-feuille	0,32
Pomme Golden	0,18

Total 1,89 €

Semaine 2

Oignons confits au miel	0,15
Tarte à la carotte	0,19
Gratin de fruits de mer	0,65
Epaulé de veau rôtie	1,13
Macaroni	0,06
Boulettes de panais	0,46
Bleu de Bresse	0,31
Cantal AOP	0,21
Ananas frais	0,20
Entremets aux biscuits	0,20

Total 1,77 €

Semaine 3

Riz charcutier	0,14
Salade de tomates	0,14
Cuisse de canette rôtie	0,84
Foie de génisse sauce ciboulette	0,47
Flan de blettes	0,28
Doré de grains de blé	0,17
Édam	0,14
Fromage carré	0,13
Orange	0,15
Mousse croustillante	0,21

Total 1,33 €

Semaine 4

Terrine de lièvre	0,32
Tomates au soja	0,23
Filet de lieu ménagère	0,67
Sauté de porc à la sarriette	0,85
Jeunes carottes	0,13
Semoule composée	0,19
Spécialité fromagère fouettée nature	0,16
Mini bleu	0,28
Kiwi	0,24
Scone aux raisins secs	0,09

Total 1,58 €

Mardi

Poireaux mousseline	0,22
Avocat vieville	0,37
Filet de dorade au cidre	1,07
Noisettine d'agneau	1,16
Gratin d'épinards	0,22
Boulgour	0,17
Comté	0,29
Yaourt sucré	0,12
Banane	0,17
Fromage blanc au chocolat	0,23

Total 2,01 €

Œuf dur en gelée	0,24
Chou blanc râpé	0,11
Jambon sauce béchamel	0,50
Emincés de dinde châtelaine	0,82
Salsifis sautés	0,25
Purée aux pois cassés	0,18
Petits-suisse nature	0,26
Crème de gruyère	0,17
Trio fruité	0,17
Tarte au chocolat	0,33

Total 1,52 €

Rillettes de maquereau	0,42
Carottes râpées aux radis	0,10
Emincé de veau printanier	1,19
Faux-filet sauce aux poivres	1,22
Coudes rayés	0,07
Poêlée campagnarde	0,14
Tendre bleu	0,25
Petits-suisse aux fruits	0,23
Pomme Granny Smith	0,16
Fromage blanc au miel	0,21

Total 2,00 €

Chou blanc Léolie	0,19
Salade de riz	0,11
Epaulé d'agneau confite	1,06
Cuisse de pintade sauce cheddar	0,97
Pois gourmands	0,44
Colcannon	0,20
Carré fondu	0,12
Yaourt aromatisé	0,13
Entremets praliné	0,16
Orange	0,15

Total 1,76 €

Mercredi

Betteraves vinaigrette	0,12
Pamplemousse rose	0,09
Fricassée de veau	1,41
Dindonneau au jus	0,68
Riz sauvage	0,38
Champignons persillés	0,34
Brie	0,14
Faisselle	0,34
Kiwi	0,24
Madeleine	0,13

Total 1,94 €

Jeudi

Concombre sauce blanche	0,18
Friand à la viande	0,17
Rôti de porc	0,55
Œufs brouillés	0,27
Carottes à la paysanne	0,20
Flageolets à la tomate	0,37
Yaourt aux fruits	0,15
Mimolette	0,17
Mousse praliné	0,31
Salade de fruits de saison	0,39

Total 1,39 €

Vendredi

Mêlée nordique	0,29
Jambon de dinde	0,20
Colin sauce raifort	0,68
Daube de bœuf	1,03
Boxty de pommes de terre	0,16
Fenouil braisé	0,27
Fromage fondu	0,12
Camembert	0,12
Cocktail délice	0,26
Orange	0,15

Total 1,64 €

Menu à thème

Steak and kidney pie	0,44
Soupe de chou-fleur au cheddar	0,23
Agneau sauté du Connemara	1,15
Saumon à la bière	0,77
Mijotée de petits pois et navets	0,21
Galettes de pommes de terre	0,40
Tomme noire en tranche	0,22
Tendre bleu	0,25
Coupe de fruits verts	0,25
Fromage blanc à la mode Irish	0,22

Total 2,07 €

Concombre à la crème	0,23
Douceur de champignons	0,30
Bœuf à l'ancienne	1,00
Papillote de flétan	1,67
Pilaf au maïs	0,15
Endives meunière	0,46
Yaourt aromatisé	0,13
Bleu des Causses	0,26
Abricots au sirop	0,16
Pudding au pain	0,14

Total 2,25 €

Carottes râpées	0,10
Haricots panachés	0,18
Potée irlandaise au bacon	1,01
Poulet en cocotte	0,75
Mélange revigorant	0,24
Pont-l'évêque	0,19
Fromage de chèvre frais	0,27
Ile flottante	0,47
Kiwi	0,24

Total 1,72 €

Pamplemousse au sucre	0,08
Mélange croquant	0,21
Dés de porc à l'étouffée	0,75
Gigot d'agneau parfumé	1,12
Purée de navets à l'échalote	0,13
Gnocchi de semoule	0,19
Coulommiers	0,16
Morbier	0,21
Eclair café	0,20
Kiwi	0,24

Total 1,65 €

Macédoine aurore	0,22
Champignons au crabe	0,48
Rôti de bœuf sauce whisky	1,19
Escalope de dinde surprise	0,83
Pommes de terre vapeur	0,26
Petits pois aux laitues	0,29
Crème de gruyère	0,17
Bleu de France	0,16
Poire Abate	0,27
Duo d'entremets	0,16

Total 2,01 €

Avocat sauce menthe	0,35
Haricots beurre vinaigrette	0,27
Mamite de poissons sauce crustacés	0,79
Côte de porc sauce moutarde	0,59
Riz pilaf	0,10
Poireaux au beurre	0,30
Yaourt nature	0,23
Fournols	0,21
Ananas chantilly	0,26
Feuilleté au miel	0,17

Total 1,64 €

Asperges mayonnaise	0,42
Radis à la croq'au sel	0,31
Onglet au grill	0,99
Longe de porc en croûte	0,73
Macaronade	0,27
Marmite jardinière	0,17
Fromage bleu	0,16
Tomme grise	0,17
Poire Passe Crassane	0,16
Gaufre	0,22

Total 1,80 €

Salade impromptue	0,20
Crème de champignons	0,08
Escalope hachée de veau	0,77
Ragoût d'agneau	1,33
Maïs au beurre persillé	0,42
Navets au jus	0,11
Bûche mi-chèvre	0,15
Fromage fondu nature	0,12
Cocktail aux abricots	0,26
Pomme Starking	0,18

Total 1,80 €

Frisée aux lardons	0,22
Tourtière	0,47
Poulet aux olives	0,75
Brochette de poisson	0,78
Beignets de brocolis	0,39
Côtelette de riz	0,13
Gouda	0,14
Livarot AOP	0,24
Mousse blanche au moka	0,23
Salade de fruits maison	0,20

Total 1,78 €

Steak and kidney pie



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°321

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Pâte feuilletée margarine gastro sg 500/650 g	13,500 UN	1,14	15,39
Huile de tournesol 5 lt	0,130 LT	1,23	0,16
Margarine de cuisine 500 g	0,130 KG	1,04	0,14
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,750 KG	1,21	0,91
Bœuf bourguignon UE sg 60/80 g	4,000 KG	4,59	18,36
Rognon de bœuf en dés sg kg	3,700 KG	2,04	7,55
Eau	3,000 LT	-	-
Bouillon de bœuf bt 1,6 kg	0,060 KG	8,37	0,50
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,23	0,00
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	10,80	0,05
Œuf jaune liquide 1 lt	0,150 LT	4,70	0,71

• Mise en œuvre

- Dégeler le bœuf bourguignon et les dés de rognons de bœuf en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Laisser décongeler sur le plan de travail les plaques de pâte feuilletée.
- Suer dans le mélange de matières grasses frémissantes les oignons. Ajouter le bœuf bourguignon préalablement découpé en petits dés et les dés de rognons de bœuf. Mouiller du bouillon de bœuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 15 minutes à découvert. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Découper 200 disques dans la pâte feuilletée à l'aide d'un emporte-pièce, disposer la moitié d'entre eux sur des plaques à pâtisserie recouvertes de papier sulfurisé. Garnir de la préparation, dorer le pourtour au jaune d'œuf liquide préalablement détendu à l'eau froide, couvrir du restant des disques, souder les bords. Confectionner sur le dessus une petite cheminée à l'aide de papier aluminium. Dorer au jaune d'œuf détendu, cuire à four chaud (200/220 °C) 20 à 25 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 100 g = 0,438 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 409 Protéines : 18 g Fer : 4,3 mg
Kjoules : 1712 Glucides : 27,7 g
Matières grasses : 25,1 g

Agneau sauté du Connemara



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4036

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Sauté d'agneau s/os sg 50/90 g	15,000 KG	6,77	101,55
Huile de tournesol 5 lt	0,360 LT	1,23	0,44
Margarine de cuisine 500 g	0,360 KG	1,04	0,37
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,500 KG	1,21	1,82
Carottes rondelles sg 2,5 kg	1,500 KG	0,51	0,77
Bouquet garni	3,000 UN	1,10	3,30
Bière 1 lt	0,750 LT	1,52	1,14
Eau	8,000 LT	-	-
Jus d'agneau déshydratée bt 750 g	0,200 KG	22,54	4,51
Roux blanc bt 1 kg	0,160 KG	5,45	0,87
Sel fin 1 kg	0,016 KG	0,23	0,00
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	10,80	0,05

• Mise en œuvre

- Rissoler dans le mélange de matières grasses frémissantes le sauté d'agneau. Débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer les oignons et les carottes jusqu'à coloration. Ajouter le sauté d'agneau et le bouquet garni, déglacer bière. Mouiller du jus d'agneau dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Assaisonner, mijoter 35 à 40 minutes à couvert. Lier au roux blanc, rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le sauté d'agneau, napper de sauce au départ.

• **Coût portion** 172 g = 1,148 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 371 Protéines : 28,9 g Fer : 4,8 mg
Kjoules : 1553 Glucides : 5,2 g
P/L : 1,1 Matières grasses : 26 g

Mijotée de petits pois et navets



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3983

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Navet en dés sg 2,5 kg	8,000 KG	0,59	4,72
Pois très fins sg 2,5 kg	8,000 KG	0,98	7,84
Margarine de cuisine 500 g	0,360 KG	1,04	0,37
Lardons fumés dés n°2 fr kg	1,600 KG	4,15	6,64
Oignon blanc grelot sg 2,5 kg	0,800 KG	1,09	0,87
Eau	2,000 LT	-	-
Bouillon de bœuf bt 1,6 kg	0,040 KG	8,37	0,33
Roux blanc bt kg	0,040 KG	9,22	0,37
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,23	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	8,87	0,04
Persil haché sg 250 g	0,060 KG	3,00	0,18

• Mise en œuvre

- Déconditionner les navets et les petits pois dans des gastronomes perforés, saler, cuire à four vapeur 8 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Rissoler dans la matière grasse frémissante les lardons préalablement blanchis. Ajouter les oignons grelot, laisser colorer légèrement. Mouiller du bouillon de bœuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Incorporer les légumes, mijoter 15 à 20 minutes à couvert. Lier au roux blanc, rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les légumes, parsemer de persil au départ.

• **Coût portion** 189 g = 0,214 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 155 Protéines : 8,6 g Fibres : 7,1 g
 Kjoules : 649 Glucides : 12,3 g
 Matières grasses : 8 g

Coupe de fruits verts



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9401

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Kiwi 39 pièces/plateau	15,000 UN	0,12	1,80
Pamplemousse rosé 300/400 g	1,400 KG	0,41	0,57
Pomme Granny Smith cal 70/75	3,500 KG	1,29	4,52
Poire Conférence	3,500 KG	1,08	3,78
Avocat plateau 20 pièces	15,000 UN	0,59	8,85
Citron vert kg	0,300 KG	2,89	0,87
Eau	1,250 LT	-	-
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,250 LT	1,48	0,37
Sucre cassonade 1 kg	0,750 KG	1,26	0,95
Ecorces citron confit cube 1 kg	0,500 KG	5,55	2,78

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Prélever le jus des citrons verts. Peler les kiwis, tailler en rondelles. Peler à vif et détailler en segments les pamplemousses. Peler, évider, couper en tranches les pommes, les poires et les avocats. Mélanger les fruits, ajouter le jus de citron vert, réserver.
- Mélanger l'eau et le vin blanc, ajouter le sucre cassonade. Porter à ébullition, cuire 8 à 10 minutes. Refroidir, l'incorporer au mélange de fruits, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le mélange de fruits dans les récipients choisis, parsemer d'écorces de citron confit au départ.

• **Coût portion** 131 g = 0,245 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 103 Protéines : 0,8 g Fibres : 3 g
 Kjoules : 431 Glucides : 16,7 g
 Dont sucres : 16,5 g
 Matières grasses : 3,3 g