



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 retranscend 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 santé

OCTOBRE 2014

Lundi

Mardi

Semaine 1

Radis beurre	0,32
Sauté de dinde ancestral	0,71
Gnocchi de polenta	0,18
Roquefort	0,32
Dessert de figues vampirique	1,50
Velouté aux marrons	0,20
Crumble de potiron	0,27
Bûche de chèvre	0,26
Crème anglaise et boudoir	0,16

Total 3,91 €

Doigts de Samhain	0,51
Entrecôte au grill	0,97
Céleri aux olives	0,23
Morbier	0,21
Raisin blanc	0,45
Crème cressonnaière maison	0,17
Filet de sandre d'Uttwil	2,11
Mille-feuille de pommes de terre	0,31
Coupe de mirabelles	0,41

Total 5,36 €

Semaine 2

Riz aux cornichons	0,09
Loup des ténèbres	1,18
Endives meunière	0,47
Yaourt brassé nature BIO	0,39
Trio fruité	0,28
Crème de brocolis	0,13
Rumsteak à la lyonnaise	0,88
Gouda	0,15
Gâteau araignée	0,16

Total 3,72 €

Frisée aux mendians	0,11
Entrailles à la crème et au vin	1,12
Coquillettes	0,05
Bleu de Bresse	0,49
Cocktail aux abricots	0,27
Consommé de poule	0,14
Marbré d'Halloween	0,28
Fromage frais	0,16
Nage d'ananas	0,24

Total 2,86 €

Semaine 3

Fraîcheur de champignons BIO	0,50
Estouffade de sanglier	1,08
Poêlée de cardons	0,33
Mimolette	0,17
Flan vanille aux marrons	0,22
Velouté de salsifis	0,24
Pâtes papillon béchamel	0,19
Petits-suisses natures	0,30
Banane au moka	0,24

Total 3,26 €

Crudités en vinaigrette	0,13
Emincé de veau sanguinolent	1,00
Garniture de céleri	0,17
Pyramide cendrée	0,33
Timbale de semoule	0,19
Crème à l'échalote	0,19
Riz gluant au potiron	0,14
Coulommiers	0,15
Pomme Starking	0,20

Total 2,50 €

Semaine 4

Céleri dame blanche	0,23
Pintade des sous-bois	2,02
Pois cassés aux cèpes	0,33
Fourme d'Ambert	0,24
Pomme Reinette	0,19
Crème soubise	0,21
Salsifis au Riesling	0,39
Spécialité fromagère fouettée nature	0,30
Entremets pistache	0,19

Total 4,10 €

Chou blanc râpé	0,09
Cheveux de sorcières aux crevettes	2,21
Camembert	0,12
Méli-mélo de fruits au sirop	0,19
Potage pommes de terre	0,08
Gratin de raves BIO	0,74
Reblochon	0,27
Poire Louise Bonne	0,14

Total 3,83 €

LÉGENDE

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

Mercredi

Haricots verts aux lardons	0,25
Rôti de veau Dargis	1,18
Macaroni	0,06
Fromage fondu	0,12
Orange	0,14
Velouté de volaille	0,15
Côtes de blettes en ragoût	0,19
Fournols	0,21
Entremets praliné	0,20

Total 2,49 €

Jeudi

Crudités des frimas BIO	0,43
Colin sauce beurre blanc	0,49
Chou-fleur en persillade	0,40
Yaourt nature	0,23
Délice de myrtilles	0,39
Velouté de courgettes	0,20
Riz à la martinière	0,08
Tomme noire	0,17
Coupe tutti frutti	0,21

Total 2,60 €

Vendredi

Douceur de champignons	0,31
Boulettes de boeuf bamboula	0,50
Semoule couscous	0,07
Fromage demi-sel	0,15
Mousse bonbonnière	0,46
Potage julienne	0,15
Omelette au saucisson	0,25
Mini bleu	0,29
Pomme Jonagold	0,21

Total 2,40 €

Carpaccio de concombre	0,15
Gigot d'agneau paloise	1,47
Pommes de terre à l'anglaise	0,20
Mini chèvre enrichie	0,28
Ile flottante au caramel	0,26
Potage aux 3 légumes	0,15
Mousseline de champignons ténébreux	0,43
Munster	0,22
Pomme Elstar	0,17

Total 3,34 €

Oeuf dur en gelée	0,34
Boeuf mitonné au chaudron	1,13
Fromage fondu nature	0,12
Poire Abate	0,27
Potage au potiron	0,12
Merlu sauce ciboulette	0,88
Edam	0,25
Génoise fourrée	0,30

Total 3,41 €

Quiche au tofu	0,29
Rôti de porc	0,72
Salsifis sautés	0,25
Yaourt saveur vanille	0,47
Raisin noir	0,37
Velouté de haricots verts	0,23
Moelleux au quinoa	0,45
Pont-l'évêque	0,21
Flan aux trois couleurs	0,19

Total 3,18 €

Pousses de soja en salade	0,16
Fricassée de dinde	0,71
Flageolets au quatre-épices	0,29
Tendre bleu	0,25
Orange	0,14
Soupe basler	0,16
Filet de truite vassivière	1,48
Légumes grand-mère	0,30
Flan aux pépites de chocolat	0,21

Total 3,71 €

Romaine au chèvre	0,19
Foie de génisse vendémiaire	0,59
Purée de carottes	0,40
Brillat-savarin	0,30
Profiteroles	0,72
Potage du marché	0,20
Polenta sauce piquante	0,11
Yaourt sucré BIO	0,52
Ananas frais	0,20

Total 3,22 €

Pamplermousse rose	0,07
Filet de dorade aux fines herbes	1,52
Griesknepfle	0,27
Carré fondu	0,16
Pêche surprise	0,27
Crème aux fanes de radis	0,19
Agneau croustillant	1,63
Brunoise au jus	0,18
Mousse au café	0,27

Total 4,57 €

Saucisson sec	0,39
Blanquette de veau voluptueuse	1,27
Poêlée de légumes	0,13
Yaourt saveur coco	0,66
Raisin blanc	0,45
Crème de cerfeuil	0,17
Rôti de rumsteak	0,88
Polenta au potiron	0,10
Mousse croustillante	0,22

Total 4,26 €

Carottes râpées	0,08
Gigot d'agneau rôti	1,53
Boulgour au curry	0,17
Fromage carré	0,25
Crème anglaise au biscuit	0,14
Velouté aux champignons	0,19
Flan de poireaux	0,27
Bleu d'Auvergne	0,30
Tarte au citron	0,66

Total 3,61 €

Pâtes au surimi	0,12
Filet de lieu ménagère	1,04
Chou-fleur sauce suprême	0,25
Tomme blanche	0,14
Banane	0,21
Crème à l'oseille	0,24
Gnocchi aux oeufs	0,28
Yaourt aux fruits	0,15
Compote de pêche	0,15

Total 2,59 €

Samedi

Dimanche

Semaine 1

Escalopines d'artichaut	0,25
Filet de hoki maléfique	0,67
Lentilles	0,09
Chèvre bûche	0,23
Poire Conférence BIO	0,20
Crème freneuse BIO	0,31
Carottes glacées	0,14
Yaourt aromatisé	0,13
Madeleine	0,14
Total 2,15 €	

Giboulées de mâche et comté	0,54
Gigot aux deux poivres	1,46
Poêlée champêtre	0,24
Fromage blanc au sucre	0,16
Eclair noisette	0,31
Velouté de poireaux	0,32
Grains de blé à la parisienne	0,22
Carré fondu	0,16
Kiwi	0,46
Total 3,86 €	

Semaine 2

Chou rouge ravigote	0,12
Matelote de veau	1,19
Tagliatelles	0,07
Bleu de France	0,15
Mousse pâtissière	0,18
Bouillon de volaille	0,04
Poireaux sauce Mornay	0,26
Crème de gruyère	0,32
Kiwi	0,46
Total 2,79 €	

Guacamole	0,43
Cassolete de poisson	0,59
Marmite jardinière	0,17
Brie	0,26
Tarte aux deux sucres	0,21
Potage laitue maison	0,14
Pâtée de mogettes au jambon sec	0,29
Bûche mi-chèvre	0,28
Orange	0,14
Total 2,50 €	

Semaine 3

Pain de macédoine	0,10
Cuisse de poulet célestine	0,59
Doré de grains de blé	0,18
Fromage blanc battu portion	0,29
Kiwi	0,46
Potage carottes	0,07
Beignets de brocolis	0,39
Cantal AOP	0,20
Mélange de fruits jaunes	0,19
Total 2,47 €	

Menu à thème

Riz charcutier	0,14
Escalope de porc à la diable	0,65
Navet façon Jack-O'-Lantern	0,21
Fondu allégé	0,26
Tartare de poire fantômette	0,23
Crème de citrouille fromagère	0,18
Ecrasé de pommes de terre vitelotte	0,65
Livarot AOP	0,24
Délice du verger d'Arachné	0,32
Total 2,87 €	

Semaine 4

Betteraves au cumin	0,11
Poêlée ensanglantée	0,83
Riz pilaf	0,08
Comté	0,28
Coupelle d'Automne BIO	0,30
Potage Condé	0,14
Pizza volaille champignons	0,81
Salades vertes mêlées	0,12
Ananas au chocolat	0,24
Total 2,92 €	

Nage de radis BIO	0,80
Onglet sauce moutarde	0,80
Terrine à la carotte	0,47
Crème de gruyère	0,32
Cake	0,35
Potage cultivateur	0,17
Blinis de pomme de terre	0,12
Bleu des Causses	0,26
Fromage blanc agenais	0,19
Total 3,48 €	

LÉGENDE

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

Ecrasé de pommes de terre vitelotte



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4263

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Pommes de terre vitelotte kg	24,000 KG	2,10	50,40
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	0,700 LT	0,59	0,41
Beurre doux 250 g	1,500 KG	4,43	6,65
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,002 KG	9,60	0,02
Emmental râpé 45% kg	1,200 KG	5,23	6,28
Sel fin 1 kg	0,060 KG	0,24	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 KG	8,87	0,09
Huile de tournesol 5 lt	0,300 LT	1,25	0,38
Chapelure 1 kg	1,000 KG	1,20	1,20

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes de terre vitelotte. Débarrasser dans des gastronomes perforés, cuire à four vapeur 20 minutes environ. Réserver.
- Chauffer le lait sans faire bouillir. Ajouter le beurre et la noix de muscade, assaisonner. Réserver.
- Ecraser les pommes de terre vitelotte à la fourchette, incorporer le mélange lait/beurre. Ajouter l'emmental râpé, bien mélanger, rectifier l'assaisonnement. Débarrasser dans des gastronomes préalablement graissés, parsemer de chapelure, gratiner à four chaud (180/200 °C) 15 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• Coût portion 240 g = 0,654 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 366	Protéines : 8,9 g	Fibres : 3,4 g
Kjoules : 1532	Glucides : 37 g	Calcium : 171 mg
	Lipides : 19,8 g	

Délice du verger d'Arachné



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2082

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Pomme Reinette cal 75/80	8,500 KG	1,60	13,60
Coing kg	4,000 KG	2,44	9,76
Jus de citron concentré 1 lt	0,140 LT	1,50	0,21
Beurre doux 250 g	0,600 KG	4,43	2,66
Sucre semoule sac 1 kg	1,000 KG	1,03	1,03
Crème sucrée vanillée UHT brique 1 lt	1,000 LT	2,56	2,56
Chocolat noir couverture 55% cacao 2/2,5 kg	0,500 KG	4,17	2,09
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	0,050 LT	2,79	0,14

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Peler, détailler en dés, citronner, réserver.
- Blanchir les coings 2 minutes à l'eau bouillante. Egoutter, refroidir, réserver.
- Poêler ensemble dans la matière grasse frémissante les coings et les pommes, cuire 8 à 10 minutes en retournant délicatement les fruits en cours de cuisson. Saupoudrer de sucre semoule, laisser caraméliser légèrement. Dresser dans les récipients choisis, refroidir, réserver.
- Monter au batteur-mélangeur la crème sucrée vanillée en chantilly. Napper le mélange pomme-coing de chantilly, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Faire fondre le chocolat au bain-marie. Hors du feu, ajouter la crème. A l'aide d'une poche à douille, décorer le dessus de la chantilly avec le chocolat. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• Coût portion 148 g = 0,321 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 196	Protéines : 0,9 g	Lipides : 9,8 g
Kjoules : 820	Glucides : 25,6 g	Fibres : 3,4 g
	Dont sucre : 23,3 g	