



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 santé

NOVEMBRE 2014

Semaine 1

Frisée aux croûtons	0,11
Estouffade de bœuf	0,82
Carottes vichy	0,16
Chaource	0,29
Bavarois au citron	0,23
Mouliné aux légumes	0,05
Riz sauvage aux épinards	0,28
Emmental	0,16
Banane	0,17
Total	2,27 €

Lundi

Terrine de chevreuil	0,23
Gigot d'agneau parfumé	0,90
Galettes de pommes de terre	0,40
Mini bleu	0,30
Raisin noir	0,23
Velouté de poireaux maison	0,11
Lieu sauce vin blanc	0,56
Salsifis sautés	0,25
Liégeois café	0,16
Total	3,14 €

Mardi

Semaine 2

Soja au chèvre	0,26
Filet de hoki velouté de crevettes	0,67
Spaghetti	0,06
Bleu de France	0,16
Kiwi	0,46
Potage pommes de terre	0,08
Emincés de dinde châtelaine	0,45
Brocolis au beurre	0,25
Ananas frais	0,20
Total	2,59 €

Carottes râpées	0,09
Rôti de porc de la Forêt Noire	0,87
Céleri au jus	0,22
Morbier	0,21
Clafoutis aux prunes	0,25
Velouté d'épinards	0,17
Polenta sauce Mornay	0,13
Munster	0,23
Salade de fruits maison BIO	0,31
Total	2,48 €

Semaine 3

Salade fantaisie	0,14
Gigot d'agneau sauce poivres	0,91
Jeunes carottes	0,13
Fromage fondu	0,14
Eclair chantilly	0,25
Potage au potiron	0,12
Rôti de veau truffier	0,91
Panachés gourmands	0,37
Orange	0,17
Total	3,13 €

Menu à thème

Salade liégeoise	0,20
Moules gratinées	0,54
Chicons sauce flamande	0,53
Tomme grise	0,17
Dessert pâtissier au spéculoos	0,23
Velouté de salsifis	0,17
Mêlée de frites	0,44
Chèvre bûche	0,24
Pomme sauce chocolat	0,32
Total	2,83 €

Semaine 4

Betteraves en meurotte	0,23
Filet de dorade sauce crustacés	0,98
Riz pilaf	0,08
Fromage bleu	0,16
Pomme Elstar	0,17
Velouté de laitue	0,26
Mélange de légumes crécy	0,30
Petits-suisseaux fruits	0,25
Gâteau de semoule	0,14
Total	2,57 €

Quiche au fromage	0,22
Fricassée de poulet	0,63
Poêlée de chicons aux lardons	0,32
Yaourt saveur coco	0,34
Orange	0,17
Potage julienne	0,16
Haricots blancs sauce à l'ail	0,28
Carré fondu	0,12
Ile flottante au café	0,30
Total	2,54 €

LÉGENDE

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

Mercredi

Endives aux mendiants	0,21
Palette à la diable	0,30
Lentilles	0,09
Carré fondu	0,12
Mirabelles au kirsch	0,42
Bouillon de bœuf	0,03
Blettes à la tripe	0,23
Tomme noire	0,17
Kiwi	0,46

Total 2,03 €

Jeudi

Tourte au topinambour	0,28
Marmite de saumonete	0,61
Chou-fleur poêlé	0,20
Fournols	0,21
Poire Doyenne du Comice	0,19
Potage laitue maison	0,15
Macaroni sauce tomate	0,21
Petits-suisses sucrés	0,29
Compote tous fruits	0,15

Total 2,29 €

Vendredi

Champignons aux herbes	0,34
Poulet des trappistes	0,67
Purée de potiron	0,30
Yaourt brassé nature BIO	0,39
Crème anglaise aux pruneaux	0,16
Crème de carottes	0,13
Pommes de terre boulangère	0,21
Bleu de Bresse	0,29
Ananas frais	0,20

Total 2,69 €

Salade impromptue	0,16
Fricadelle de bœuf sauce lapin	0,71
Caviar de champignons	0,34
Yaourt nature	0,23
Mousse pâtissière	0,17
Crème dubarry	0,14
Semoule aux courgettes	0,15
Bleu d'Auvergne	0,18
Orange	0,17

Total 2,24 €

Riz charcutier	0,11
Jarret de veau à l'estragon	1,20
Endives braisées BIO	0,68
Pont-l'évêque	0,19
Banane	0,17
Velouté de haricots verts	0,17
Cassolette d'églefin	0,48
Mini chèvre enrichie	0,18
Flan aux trois couleurs	0,16

Total 3,33 €

Cœufs durs mimosa	0,18
Bœuf en carbonade	0,82
Pois cassés limbourgeois	0,22
Fromage blanc au sucre	0,16
Pomme Starking	0,20
Velouté de salsifis	0,17
Fondue de poireaux	0,27
Crème de gruyère	0,17
Gaufre confiture	0,26

Total 2,45 €

Poireaux sauce moutarde	0,15
Sauté de dinde	0,71
Boulgour aux oignons	0,16
Fourme d'Ambert	0,25
Banane	0,17
Crème freneuse	0,14
Friand à la viande	0,09
Batavia citronnée	0,15
Crème anglaise aux vermicelles	0,12

Total 1,93 €

Chou émincé aux lardons	0,10
Rôti de bœuf brabançon	0,96
Soufflé de potiron	0,37
Gouda	0,15
Tarte à la frangipane	0,28
Soupe à l'oignon	0,21
Lentilles paysannes	0,26
Fromage blanc battu portion	0,18
Poire Conférence	0,21

Total 2,70 €

Cœurs de palmier et avocat	0,27
Colin sauce safran	0,69
Côtelette de riz	0,12
Coulommiers	0,16
Ananas frais	0,20
Potage cultivateur	0,16
Omelette	0,42
Epinards béchamel	0,27
Yaourt aromatisé	0,13

Total 2,40 €

Mélange croquant	0,18
Joue de bœuf à l'oseille	0,82
Pâtes papillon	0,06
Maroilles	0,45
Flan chocolat	0,19
Potage Saint-Germain	0,18
Mousse de panais	0,81
Mimolette	0,17
Ananas frais	0,20

Total 3,04 €

Céleri rémoulade	0,16
Boudin noir aux poires	0,54
Pommes de terre vapeur	0,23
Fromage demi-sel	0,15
Kiwi	0,46
Potage de légumes	0,07
Choux de Bruxelles à l'ancienne	0,21
Yaourt sucré BIO	0,31
Chausson au potiron	0,17

Total 2,30 €

Mâche vitaminée	0,10
Filet de merlan au four	0,66
Flan de poireaux	0,28
Roquefort	0,33
Le cramique	0,13
Velouté de légumes	0,14
Grains de blé cressonnaire	0,18
Camembert	0,12
Banane	0,17

Total 2,10 €

Chicons sauce flamande



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4833

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Endive bt 5/1	15,000 KG	2,94	44,10
Eau	4,100 LT	-	-
Bouillon de volaille granulé bt 1 kg	0,080 KG	8,09	0,65
Roux blanc bt kg	0,410 KG	9,22	3,78
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	0,800 LT	2,83	2,26
Gouda 48% kg	0,500 KG	4,87	2,44
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,21	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,008 KG	10,55	0,08

• mise en œuvre

- Egoutter les endives, plaquer dans des gastronormes pleins, réserver.
- Râper le gouda, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Disperser au fouet le bouillon de volaille dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, cuire 3 minutes. Lier au roux blanc, crémier. Ajouter la moitié du gouda râpé, assaisonner. Napper les endives de la sauce au gouda, parsemer du restant de gouda râpé, cuire à four chaud (170/180 °C) 35 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 168 g = 0,533 €

• valeurs nutritionnelles

Kcalories : 84	Protéines : 4,4 g	Fibres : 2 g
Kjoules : 352	Glucides : 2,9 g	Calcium : 129 mg
	Lipides : 6,1 g	

Tarte à la frangipane



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9138

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Fond de tarte brisée 27 cm sg 350 g	8,000 UN	1,50	12,00
Amande poudre 1 kg	1,200 KG	7,38	8,86
Sucre semoule sac 1 kg	0,800 KG	1,03	0,82
Beurre doux 250 g	0,600 KG	4,81	2,89
Œuf entier liquide 2 lt	0,750 LT	2,30	1,73
Rhum pâtissier 40° 1 lt	0,030 LT	2,08	0,06
Raisin sec 1 kg	0,600 KG	2,60	1,56

• mise en œuvre

- Mélanger la poudre d'amande et le sucre. Ajouter le beurre préalablement ramolli, l'œuf entier liquide, le rhum et les raisins secs.
- Garnir les fonds de tarte brisée de la préparation à la poudre d'amande. Cuire à four chaud (190/200 °C) 15 à 20 minutes. Refroidir, détailler en part, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 68 g = 0,280 €

• valeurs nutritionnelles

Kcalories : 274	Protéines : 5 g	Lipides : 18,9 g
Kjoules : 1147	Glucides : 25 g	Fibres : 2,7 g
	Dont sucre : 12,3 g	