



Les fêtes de fin d'année

Les fêtes de fin d'année débutent officiellement à partir du quatrième dimanche avant Noël (période de l'Avent) pour se terminer le six janvier (jour de l'Épiphanie). Ces fêtes, principalement marquées par les repas de Noël, du jour de l'an, et ceux des réveillons, font partie des grandes occasions de se retrouver en famille ou entre amis.

Ainsi, 95% des foyers avec enfants fêtent Noël, alors que le passage au nouvel an incite 75% des français, surtout les plus jeunes, à réveillonner. En restauration hors domicile, le repas de Noël est également attendu avec une certaine impatience. Ce jour particulier, malgré un surcroît de travail pour ceux qui en ont la charge, permet de casser la routine quotidienne et d'apporter une ambiance plus chaleureuse.

Cette année encore, la popularité de ces fêtes devrait donc, en dépit d'une conjoncture économique peu favorable, encourager bon nombre d'entre vous à renouer avec les traditions : Le sapin décoré, la bûche de Noël, les cadeaux et bien entendu les repas spéciaux élaborés pour la circonstance. Reste à savoir si vous serez l'hôte ou le convive ? En effet, on estime que 50% des français préfèrent recevoir alors que 49% apprécient d'être invités.

Bonnes fêtes de fin d'année.

Sandrine Rajaud

AIDOMENU santé

DÉCEMBRE 2014

Lundi

Mardi

Semaine 1

Chou-fleur mimosa	0,16
Cabillaud sauce ciboulette	0,75
Coudes rayés	0,05
Bleu de France	0,16
Poire Passe Crassane	0,18
Le Tourin	0,16
Epaule d'agneau en papillote	0,63
Poêlée de légumes	0,13
Clémentine	0,53

Total 2,76 €

Carottes râpées	0,10
Entrecôte sauce limousine	1,09
Fricassée de champignons	0,58
Tomme noire	0,17
Tarte du diabolotin	0,27
Soupe paysanne	0,22
Lentilles à la crème	0,24
Mont-d'Or	0,29
Pomme Jonagold	0,21

Total 3,18 €

Semaine 2

Chou bicolore	0,10
Osso buco de veau	1,21
Mousseline de carottes	0,13
Gruyère	0,18
Madeline	0,14
Velouté de laitue	0,23
Rosbif à la foyot	0,75
Riz lyonnais	0,11
Pomme Elstar	0,17

Total 3,01 €

Haricots mélés au basilic	0,17
Marmite sauce beurre blanc	0,63
Julienne de légumes	0,17
Fromage carré	0,13
Entremets aux biscuits	0,18
Crème à l'oseille	0,22
Purée de pois cassés aux croûtons Beaufort	0,29
Pyramide cendrée	0,33
Ananas frais	0,20

Total 2,32 €

Semaine 3

Poireaux vinaigrette	0,15
Filet de sandre sauce champagne	1,39
Gratin dauphinois	0,24
Tendre bleu	0,26
Banane	0,17
Crème soubise	0,23
Légumes confits au miel	0,17
Fromage demi-sel	0,15
Tapioca à la mangue	0,13

Total 2,86 €

Crêpe jambon fromage	0,08
Estouffade de bœuf	0,82
Poêlée de potiron au cerfeuil	0,24
Yaourt nature lait entier	0,37
Poire Doyenne du Comice	0,19
Potage velours	0,17
Grains de blé du Forez	0,24
Fromage fondu	0,14
Mousse bonbonnière	0,54

Total 2,76 €

Semaine 4

Salade Luculus	0,50
Filet de poulet sauce noisette	0,54
Beignets de choux-fleurs	0,59
Picodon	0,49
Crème brûlée	0,31
Velouté de cresson	0,13
Bœuf bourguignon	0,61
Fourme d'Ambert	0,25
Salade d'agrumes	0,16

Total 3,58 €

Cœurs de palmier sauce cocktail	0,33
Filet de loup grillé	0,72
Pommes de terre Mélanie	0,25
Edam	0,15
Kiwi	0,46
Potage mouliné poireaux	0,15
Quenelles franc-comtoises	0,36
Fondue d'épinards	0,22
Fromage blanc agenais	0,19

Total 2,82 €

LÉGENDE

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

Mercredi

Mâche mode sucrine	0,10
Côte de porc au curry	0,66
Moelleux au quinoa	0,45
Carré fondu	0,12
Mousse chocolat pistache	0,16
Potage pommes de terre	0,08
Poireaux en vol-au-vent	0,44
Yaourt aromatisé	0,13
Ananas frais	0,20

Total 2,33 €

Jeudi

Riz bonne mine	0,10
Rôti de veau	1,14
Céleri aux châtaignes	0,35
Camembert	0,12
Salade de fruits maison	0,21
Crème de courgettes	0,10
Filet de lieu en habit rouge	0,50
Cabécou	0,88
Flan à la cannelle	0,18

Total 3,58 €

Vendredi

Œufs durs mayonnaise	0,20
Steak haché VBF	0,76
Grains de blé aux légumes	0,17
Cantal AOP	0,21
Banane	0,17
Velouté orange	0,27
Blettes morchella	0,87
Fromage blanc nature portion	0,16
Gaufre	0,22

Total 3,01 €

Salade de betteraves lanières	0,11
Fricassée de pintade aux marrons	0,79
Spaghetti	0,06
Roquefort	0,33
Trio de fruits d'Hiver BIO	0,25
Potage carottes	0,06
Croque monsieur	0,87
Salades vertes mêlées	0,13
Cocktail aux abricots	0,27

Total 2,86 €

Pamplemousse rose	0,09
Filet de bœuf en croute	1,45
Panaché de choux-fleurs	0,24
Abondance	0,39
Gâteau de semoule	0,14
Velouté de champignons maison	0,25
Gnocchi sauce Mornay	0,27
Faisselle	0,35
Poire Abate	0,27

Total 3,45 €

Terrine de légumes	0,16
Lotte armoricaine	0,67
Pommes de terre vapeur	0,23
Fournols	0,21
Kiwi	0,46
Crème de courge	0,21
Omelette aux fines herbes	0,22
Epinard à la tripe	0,23
Yaourt saveur vanille	0,47

Total 2,84 €

Mâche à l'ail	0,11
Escalope de dinde surprise	0,70
Purée de marrons à l'ancienne	0,85
Bûche du Pilat	0,18
Ile flottante au café	0,30
Potage julienne	0,15
Dos de colin sauce crustacés	0,46
Morbier	0,21
Pomme Starking	0,18

Total 3,15 €

Mêlée de soja et poire	0,16
Jambon sauce béchamel	0,42
Macaroni	0,06
Fromage blanc battu portion	0,18
Ananas frais	0,20
Potage crécy	0,14
Brocolis douceur	0,35
Yaourt aux fruits	0,15
Roulé à la confiture	0,29

Total 1,95 €

Fraîcheur de champignons BIO	0,51
Filet de dorade poché	0,95
Fenouil aux olives	0,27
Bleu de France	0,30
Tarte au chocolat	0,33
Velouté de radis noir	0,22
Blinis de pomme de terre	0,12
Mini chèvre enrichie	0,18
Clémentine	0,53

Total 3,40 €

Menu à thème

Salade d'endives	0,15
Gigot d'agneau à l'anis	0,90
Navets au jus	0,11
Fromage carré	0,13
Bûche de Noël pralinée	0,36
Soupe à l'oignon	0,20
Tagliatelles aux pétoncles	0,61
Bûche de chèvre	0,27
Coupe d'ananas et fruits	0,12

Total 2,86 €

Terrine de potimarron et châtaignes	0,14
Sauté de cerf grand veneur	1,06
Polenta sylvestre	0,42
Tomme blanche	0,15
Clémentine	0,53
Crème argenteuil	0,24
Légumes à la chapelure rôtie	0,50
Fromage bleu	0,16
Entremets williamine	0,20

Total 3,40 €

Taboulé	0,25
Cuisse de poulet marinée	0,42
Flan de poireaux	0,28
Yaourt brassé nature	0,21
Banane	0,17
Velouté de céleri-rave	0,29
Boullgour tomate	0,18
Fondu allégé	0,26
Cocktail délice	0,28

Total 2,33 €

AIDOMENU santé

DÉCEMBRE 2014

Samedi

Dimanche

Semaine 1

Salade du groin d'âne	0,19
Sauté de coq fermier	0,62
Salsifis persillés	0,23
Fromage fondu nature	0,12
Dessert pâtissier au café	0,17
Potage campagnard	0,15
Tagliatelles sauce aux noix	0,21
Bleu d'Auvergne	0,18
Gratin de fruits	0,34

Total 2,22 €

Endives festives	0,69
Filet de perche à la duc	0,84
Pommes dauphine	0,40
Brie	0,15
Pêche surprise	0,30
Potage alenois	0,15
Fenouil au jambon	0,35
Yaourt sucré	0,12
Gâteau aux agrumes	0,34

Total 3,34 €

Semaine 2

Smoothie à l'avocat	0,34
Filet de poulet au safran	1,02
Riz créole	0,07
Petits-suisses nature	0,27
Compote de pomme	0,09
Bouillon alphabet	0,03
Endives meunière	0,47
Mini bleu	0,30
Banane au chocolat	0,25

Total 2,84 €

Aspic au saumon	0,40
Ragoût de bœuf	0,86
Navets glacés	0,12
Fromage de chèvre frais	0,27
Orange	0,20
Crème d'artichaut	0,27
Polenta valdotaine	0,20
Emmental	0,16
Ananas au kirsch	0,26

Total 2,73 €

Semaine 3

Laitue aux oignons rouges	0,09
Gigot sauce moutarde	0,89
Légumes sauce suprême	0,35
Crème de gruyère	0,17
Entremets praliné carioca	0,18
Soupe du Valais	0,26
Joue de porc aux navets	0,59
Saint-nectaire	0,20
Quetsches au sirop	0,29

Total 3,01 €

Carottes râpées BIO	0,20
Rôti de veau orloff	1,22
Endives braisées	0,47
Pont-l'évêque	0,19
Eclair vanille	0,20
Velouté de haricots verts	0,17
Filet de flétan dieppoise	0,93
Riz sauvage	0,37
Mousse meringuée	0,49

Total 4,23 €

Semaine 4

Pâté en croûte	0,28
Bœuf à la sauce d'huitres	0,80
Côtelette de riz	0,12
Crème de roquefort	0,30
Poire Louise Bonne	0,14
Crème Esaü	0,11
Poêlée de cardons	0,30
Saint-marcellin	0,23
Ile flottante	0,23

Total 2,52 €

Céleri-rave râpé	0,06
Filet d'eglefin au cidre	0,68
Pommes duchesse	0,22
Carré frais demi-sel	0,15
Liégeois chocolat	0,16
Potage galinette	0,12
Seïtan en galette épicée BIO	0,71
Carottes sautées	0,18
Pomme Granny Smith	0,14

Total 2,42 €

LÉGENDE

Légumes et fruits crus

Féculents

Légumes et fruits cuits

Produits laitiers

Plats protidiques

Terrine de potimarron et châtaignes



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9834

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Potimarron kg	2,500 KG	2,44	6,10
Farine ménagère T 55 1 kg	0,150 KG	0,42	0,06
Œuf entier liquide 2 lt	0,750 LT	2,27	1,70
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	0,300 LT	0,59	0,18
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	0,150 LT	2,79	0,42
Quatre-épices bt 1 lt	0,005 KG	24,80	0,12
Marrons pelés sg 1 kg	0,600 KG	5,62	3,37
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,24	0,01
Beurre doux 250 g	0,080 KG	4,43	0,35
Farine ménagère T 55 1 kg	0,080 KG	0,42	0,03
Salade batavia pièce 300 g	2,000 UN	0,60	1,20

• Mise en œuvre

- La veille, trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire le potimarron. Eplucher, détailler en cubes, déconditionner dans des gastronomes perforés, cuire à four vapeur 15 à 20 minutes. Réserver sous presse en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au lendemain.
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire la salade. Essorer, réserver.
- Déconditionner les marrons dans des gastronomes perforés, cuire à four vapeur 12 minutes environ. Briser légèrement, réserver.
- Mélanger la farine avec l'œuf liquide, ajouter le lait et la crème. Incorporer le potimarron préalablement écrasé à la fourchette et les quatre-épices, assaisonner, bien mélanger. Ajouter les marrons, mélanger délicatement. Garnir les moules préalablement graissés et farinés, cuire à four chaud (180/200 °C) 50 minutes environ. Refroidir, démouler, réserver.
- Trancher les terrines, remettre en température. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les terrines tranchées sur feuille de salade au départ.

• Coût portion 45 g = 0,135 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 50
Kjoules : 209
Protéines : 1,7 g
Glucides : 5,7 g
Lipides : 2,2 g

Sauté de cerf grand veneur



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3554

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Sauté de cerf sg 5 kg	15,000 KG	5,82	87,30
Oignon jaune moyen	0,800 KG	0,52	0,42
Clou de girofle bt 1 lt	0,005 KG	24,03	0,12
Vin rouge 11° 1 lt	1,500 LT	1,49	2,24
Bouquet garni	2,000 UN	1,10	2,20
Margarine de cuisine 500 g	0,500 KG	1,04	0,52
Lardons fumés dés n°2 fr kg	2,000 KG	4,20	8,40
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,000 KG	0,95	0,95
Ail émincé sg 250 g	0,080 KG	3,41	0,27
Farine ménagère T 55 1 kg	0,250 KG	0,42	0,11
Eau	6,500 LT	-	-
Bouillon de bœuf bt 1,6 kg	0,110 KG	8,39	0,92
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	0,500 LT	2,79	1,40
Gelée de groseille bt 4/4	0,500 KG	1,78	0,89
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,006 KG	8,87	0,05
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,24	0,01
Persil haché sg 250 g	0,060 KG	3,00	0,18

• Mise en œuvre

- Dégeler le sauté de cerf en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons. Eplucher, piquer de clou de girofle. Mélanger les oignons, le vin rouge et le bouquet garni. Recouvrir le sauté de cerf de cette préparation, laisser mariner 12 heures.
- Egoutter le sauté de cerf, filtrer la marinade. Réserver séparément en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les lardons fumés et les oignons. Ajouter le sauté de cerf et l'ail, laisser perser. Singer, mouiller de la marinade et du bouillon de bœuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Assaisonner, cuire à couvert à feu doux 2 heures environ. Débarrasser les morceaux de sauté de cerf dans des gastronomes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C). Réduire le jus de cuisson, passer au chinois. Crémier, ajouter la gelée de groseille, délayer à feu doux sans porter à ébullition. Napper le sauté de cerf, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le sauté de cerf, napper de sauce, parsemer de persil au départ.

• Coût portion 144 g = 1,060 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 328
Kjoules : 1373
P/L : 2,2
Protéines : 35,4 g
Glucides : 8 g
Lipides : 16,1 g
Fer : 5,5 mg

Polenta sylvestre



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°8869

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Semoule de maïs (Polenta) 1 kg	3,000 KG	0,96	2,88
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	6,200 LT	0,59	3,66
Eau	6,200 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,250 KG	7,37	1,84
Margarine de cuisine 500 g	0,300 KG	1,04	0,31
Beurre doux 250 g	0,150 KG	4,43	0,66
Echalote coupée sg 250 g	0,400 KG	2,48	0,99
Cèpes morceaux sg 1 kg	1,500 KG	6,40	9,60
Girolles sg 1 kg	1,500 KG	8,40	12,60
Champignons forestiers (mélange) sg 1 kg	0,900 KG	3,20	2,88
Parmigiano Reggiano 32% râpé kg AOP	0,700 KG	8,69	6,08
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,24	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,010 KG	10,80	0,11

• Mise en œuvre

- Suer dans le mélange de matières grasses frémissantes les échalotes, ajouter les champignons. Assaisonner, cuire jusqu'à évaporation complète de l'eau. Réserver au chaud (+ 63 °C).

- Disperser le bouillon de volaille au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter le lait, porter à ébullition. Assaisonner, verser en pluie la semoule de maïs tout en remuant. Cuire à feu doux 12 minutes environ en remuant fréquemment. Hors du feu, ajouter les champignons et le parmesan. Rectifier l'assaisonnement, plaquer dans des gastronomes pleins préalablement graissés. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Détailler la polenta à l'emporte-pièce, remettre à température à four modéré (160/180 °C) 10 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 211 g = 0,416 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 212
Kjoules : 887

Protéines : 7,7 g
Glucides : 29,2 g
Lipides : 7,1 g

Calcium : 183 mg

Entremets williamine



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1838

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Entremets parfum vanille bt 1,05 kg	0,840 KG	3,76	3,16
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	8,000 LT	0,59	4,72
Poires au sirop 1/2 fruit bt 5/1	2,300 KG	2,56	5,89
Amande hachée 1 kg	0,300 KG	7,87	2,36
Sauce dessert caramel lt	0,700 LT	2,91	2,04
Amande effilée 1 kg	0,200 KG	8,86	1,77

• Mise en œuvre

- Egoutter les poires, couper en lamelles, disposer au fond de chaque ramequin, réserver.

- Porter le lait à ébullition. Hors du feu, délayer au fouet l'entremets vanille. Incorporer les amandes hachées, napper la préparation sur les lamelles de poires, laisser prendre en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) 2 heures minimum.

- Démouler l'entremets sur assiette, napper de sauce dessert au caramel, parsemer d'amandes effilées préalablement grillées au départ.

• **Coût portion** 123 g = 0,199 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 133
Kjoules : 557

Protéines : 3,8 g
Glucides : 20,6 g
Dont sucre : 19,4 g

Lipides : 3,9 g
Calcium : 128 mg