

*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 GEMRCN<sup>1</sup> et des textes réglementaires<sup>2</sup>. 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 oeuvre, 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 !**

<sup>1</sup> Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition, recommandation version 2.0 - juillet 2015

<sup>2</sup> 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**

## **Le Nord - Pas-de-Calais - Picardie**

La cuisine du Nord souvent jugée rustique et généreuse, peut être pleine de surprises, mêlant amertume et contrastes dans ses plats. Par exemple, dans la Carbonade, le sucre vient compenser l'amertume de la bière ; quant aux salades, elles s'agrémentent volontiers de pommes fruits, fruits secs ou cassonade.

Grâce au terroir riche et varié, le panier se remplit de chicons (autre nom des endives), carottes, poireaux, oignons ou diverses variétés de choux. La boulette d'Avesnes, le maroilles et la mimolette (de préférence extra-vieille) viennent constituer la base des plateaux de fromages et la mer du Nord qui longe les côtes, enrichit les assiettes de maquereau, sardine, sole, crevettes, moules, hareng.

Enfin, n'oublions pas la célèbre vergeoise (sucre de betterave) omniprésente dans les desserts !

**Retrouvez au fil des pages quelques recettes typiques de cette région. ►►**

# JANVIER-FÉVRIER 2016

Coût moyen  
- du repas -

**1,89 €**

## LÉGENDE

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

## Lundi

### Semaine 1

Céleri sauce cocktail	0,15
Frisée aux croûtons	0,24
Porc rôti aux aïelles	0,66
Filet de cabillaud meunière	0,80
Nouilles gratinées	0,15
Tatin d'endives	0,63
Carré fondu	0,12
Morbier	0,21
Kiwi	0,32
Entremets williamine	0,21

Total 1,74 €

## Mardi

Croissant au chèvre	0,19
Concombre à l'estragon	0,31
Poulet campagnard	0,78
Gigot d'agneau parfumé	1,16
Petits pois à la crème	0,41
Pommes de terre boulangère	0,24
Pyramide cendrée	0,33
Yaourt sucré	0,25
Banane	0,17
Compote de pêche	0,17

Total 1,99 €

### Semaine 2

Mâche champêtre	0,17
Concombre au fromage blanc	0,27
Filet de colin au four	0,83
Mignon de porc à la bière	1,04
Rata de poireaux	0,24
Pommes de terre à l'anglaise	0,25
Edam	0,14
Petits-suisse au sucre	0,27
Diplomate	0,18
Fruits sauce vergeoise	0,60

Total 1,99 €

Chou rouge basse-cour	0,20
Grains de blé à l'emmental	0,15
Cocotte crécy	0,89
Noix de veau braisée	0,96
Riz blanc	0,11
Salsifis au jus	0,25
Tendre bleu	0,25
Comté	0,29
Ananas chantilly	0,35
Poire Abate	0,22

Total 1,83 €

### Semaine 3

Pamplemousse rose	0,10
Velouté de poireaux	0,35
Entrecôte Maître d'hôtel	1,04
Sauté de porc des Ardennes	0,86
Marmite jardinière	0,16
Polenta au potiron	0,11
Yaourt sucré	0,25
Cantal AOP	0,20
Semoule au lait maison	0,12
Kiwi	0,32

Total 1,75 €

Endives aux mendiants	0,27
Salade soissonnaise	0,16
Filet de maquereau à la bouonnaise	1,20
Pintade au chou	1,12
Pommes de terre vapeur	0,26
Chaurouce	0,29
Bûche de chèvre	0,26
Abricots au sirop	0,27
Poire Doyenne du Comice	0,19

Total 2,01 €

### Semaine 4

Chou rouge râpé	0,12
Riz aux cornichons	0,11
Filet de perche safrané	1,13
Bavette aux baies roses	1,06
Farfalles	0,12
Salsifis au beurre	0,34
Carré fondu	0,12
Saint-nectaire	0,22
Mousse croustillante	0,21
Clémentine	0,19

Total 1,81 €

Haricots verts du Nord	0,31
Carottes et betteraves rouges	0,13
Tranche de gigot poêlée	1,12
Escalope de porc à la diable	0,62
Semoule aux raisins	0,16
Blettes en persillade	0,18
Fromage blanc groseille	0,18
Bleu de Bresse	0,29
Ananas frais	0,28
Liégeois vanille	0,17

Total 1,72 €

## Mercredi

Mâche cotentine	0,13
Betteraves ravigote	0,18
Filet de truite poché	1,40
Sauté de bœuf picard	1,00
Côtes de blettes en ragoût	0,17
Doré de grains de blé	0,17
Munster	0,22
Fromage bûche	0,19
Roulé à la confiture	0,29
Litchis	0,52

Total 2,14 €

## Jeudi

Taboulé de quinoa	0,23
Fraîcheur de champignons BIO	0,61
Normandin de veau au grill	0,57
Civet de coq	0,55
Poêlée de potiron au cerfeuil	0,22
Riz pilaf	0,09
Bleu d'Auvergne	0,18
Petits-suisse nature	0,26
Pomme Golden	0,18
Abricots aux amandes	0,28

Total 1,58 €

## Vendredi

### MENU À THÈME

Salade flamande	0,18
Tarte fine à l'oignon rouge	0,25
Bœuf en carbonade	0,90
Brouillade de salicorne	0,32
Purée au maroilles	0,54
Carottes sauce beurre blanc	0,29
Boulette d'Avesnes	0,46
Saint-paulin	0,16
Crème renversée à la chicorée	0,17
Coupe de poire Marquion	0,17

Total 1,72 €

Saucisson sec	0,23
Fenouil au pamplemousse	0,14
Dindonneau forestier	0,65
Cassolette de poisson	0,63
Pâtes papillon Médicis	0,13
Haricots verts persillés	0,35
Livarot AOP	0,24
Maroilles	0,44
Kiwi	0,32
Entremets praliné	0,16

Total 1,64 €

Duo de lentilles	0,12
Escalopines d'artichaut	0,38
Mijotée d'agneau	1,51
Rissolette de veau	0,45
Navets confits	0,16
Gnocchi sauce tomate	0,24
Bûche mi-chèvre	0,16
Roquefort	0,33
Brunoise aux cinq saveurs	0,53
Banane	0,17

Total 2,02 €

Carottes râpées mimosa	0,15
Caroline au chou-fleur	0,36
Rosbif	1,06
Fricassée de poulet	0,74
Galettes de pommes de terre	0,40
Fondue d'épinards	0,22
Yaourt brassé nature	0,21
Brillat-savarin	0,31
Fromage blanc et biscuit	0,21
Orange	0,15

Total 1,90 €

Concombre aux fines herbes	0,26
Avocat mayonnaise	0,40
Emincé de veau financier	1,24
Rôti de rumsteak	1,09
Courgettes en gratin	0,26
Riz petits pois	0,16
Bleu de France	0,28
Emmental	0,15
Glace bâtonnet chocolat	0,16
Coupe de litchis	0,52

Total 2,26 €

Œufs durs farcis	0,48
Mâche à l'ail	0,17
Canard sauce miel	1,22
Filet de lieu du littoral	0,74
Tagliatelles	0,08
Fenouil au citron	0,36
Gouda	0,14
Fromage carré	0,14
Pomme Starking	0,18
Cake marbré	0,17

Total 1,84 €

Potage du marché	0,25
Douceur de champignons	0,34
Endives au jambon maison	0,92
Epaule d'agneau en papillote	1,20
Flageolets au quatre-épices	0,34
Coulommiers	0,16
Faisselle	0,34
Eclair noisette	0,38
Nage d'ananas	0,33

Total 2,14 €

Pot'je vleesch	0,44
Mesclun à la mode avesnoise	0,74
Bœuf à l'ancienne	1,00
Cabillaud suchet	0,90
Printanière de légumes	0,22
Polenta arlequin	0,16
Pont-l'évêque	0,19
Petits-suisse sucrés	0,27
Poire Abate	0,22
Duo d'entremets	0,16

Total 2,14 €

Avocat vieville	0,46
Crème Esaü	0,17
Osso buco de veau	1,21
Cuisse de poulet marinée	0,43
Riz gluant au potiron	0,13
Céleri soubise	0,23
Tomme blanche	0,15
Spécialité fromagère aux noix	0,15
Compote d'abricot	0,21
Banane	0,17

Total 1,65 €

Endives ninon	0,23
Soja et mimolette	0,30
Beignets de poisson	0,34
Steak haché	0,95
Gâteau de courgettes	0,32
Grains de blé façon Clamart	0,22
Comté	0,29
Yaourt aux fruits	0,17
Tapioca choco-anis	0,11
Pomme Reinette	0,33

Total 1,62 €

## Tarte fine à l'oignon rouge



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2509

### Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Pâte à pizza gastroplaque sg 650 g	4,000	KG	3,19 12,76
Margarine de cuisine 500 g	0,250	KG	1,30 0,33
Oignon rouge	2,500	KG	1,08 2,70
Sucre semoule sac 1 kg	0,060	KG	0,68 0,04
Fromage blanc battu 2 à 4 % 5 kg	1,200	KG	1,44 1,73
Crème fraîche épaisse 30 % MG 1 lt	1,200	KG	2,89 3,47
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,020	KG	10,25 0,21
Sel fin 1 kg	0,050	KG	0,25 0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005	KG	10,49 0,05
Emmental râpé 45 % kg	0,800	KG	4,59 3,67

### Progression

- Laisser décongeler les gastroplaques de pâte à pizza sur plaques de cuisson, réserver.
- Trier, peler, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons rouges. Emincer grossièrement. Suer dans la matière grasse frémissante, ajouter le sucre, cuire 5 à 6 minutes en remuant fréquemment, débarrasser, réserver.
- Mélanger le fromage blanc et la crème, ajouter la muscade, assaisonner. Etaler à l'aide d'une spatule ce mélange sur la pâte à pizza. Garnir d'oignons, parsemer d'emmental râpé. Cuire à four chaud (180/200 °C) 20 minutes environ. Portionner, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 99 g = 0,250 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 219  
Kjoules : 917  
Protéines : 7,2 g  
Glucides : 20 g  
Calcium : 133 mg  
Matières grasses : 11,9 g

## Brouillade de salicorne



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9948

### Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Oeuf entier liquide 2 lt	7,500	LT	2,56 19,20
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	0,600	LT	0,59 0,35
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,300	LT	3,90 1,17
Beurre demi-sel 250 g	0,180	KG	4,29 0,77
Huile de tournesol 5 lt	0,180	LT	1,33 0,24
Salicorne au vinaigre bocal 85 cl	0,800	KG	11,30 9,04
Echalote coupée sg 250 g	0,400	KG	2,36 0,94
Sel fin 1 kg	0,050	KG	0,25 0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005	KG	10,49 0,05

### Progression

- Egoutter soigneusement la salicorne. Réserver une partie pour la décoration. Emincer finement l'autre partie, réserver.
- Suer dans le mélange de matières grasses frémissantes la salicorne et les échalotes. Verser l'oeuf entier liquide préalablement battu avec le lait et la crème, mélanger. Assaisonner, cuire à feu doux 5 à 7 minutes. Réserver au bain-marie (+63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, décorer de salicorne au départ.

**Coût portion** 100 g = 0,318 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 155  
Kjoules : 649  
P/L : 0,8  
Protéines : 9,6 g  
Glucides : 1,6 g  
Matières grasses : 12,2 g  
Fer : 1,8 mg

## Carottes sauce beurre blanc



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4038

### Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Carottes jeunes sg 2,5 kg	15,000	KG	1,14 17,10
Eau	4,500	LT	-- --
Sauce beurre blanc bt kg	0,450	KG	13,18 5,93
Beurre doux 250 g	1,125	KG	3,95 4,44
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,350	LT	3,90 1,37
Persil haché sg 250 g	0,050	KG	3,00 0,15
Sel fin 1 kg	0,060	KG	0,25 0,02
Poivre blanc moulu 1 kg	0,007	KG	13,14 0,09

### Progression

- Déconditionner les jeunes carottes dans des gastronomes perforés, saler, cuire à four vapeur 15 minutes environ. Débarrasser, réserver.
- Disperser au fouet dans la quantité d'eau froide ou chaude nécessaire la sauce beurre blanc, porter à ébullition tout en remuant, cuire 1 minute. Hors du feu, monter au beurre. Incorporer la crème et le persil, rectifier l'assaisonnement.
- Mélanger la préparation aux carottes, remettre à température à four doux (140/160 °C) 10 minutes. Réserver au chaud (+63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 170 g = 0,291 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 170  
Kjoules : 711

**Protéines : 1,8 g**  
Glucides : 12,9 g  
Matières grasses : 11,6 g

Fibres : 3,4 g

## Crème renversée à la chicorée



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°8361

### Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Crème Brûlée et Crème Renversée bt 1,3 kg	1,150	KG	4,57 5,26
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	8,500	LT	0,59 5,01
Eau	0,150	LT	-- --
Café chicorée poche 500 g	0,050	KG	14,02 0,70
Sucre cassonade 1 kg	0,050	KG	1,63 0,08
Spéculoos concassé sachet 750 g	1,500	KG	3,03 4,55
Sauce dessert café lt	0,500	LT	3,26 1,63

### Progression

- Mélanger la chicorée soluble et l'eau, ajouter le sucre cassonade, réserver.
- Porter à ébullition le lait additionné de la chicorée liquide. Hors du feu, verser en pluie tout en fouettant la préparation pour crème renversée. Battre énergiquement 1 à 2 minutes. Garnir les ramequins de biscuits spéculoos concassés, ajouter la crème renversée. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C) jusqu'au moment du service.
- Démouler sur assiette, décorer d'un filet de sauce dessert café et de biscuits spéculoos concassés au départ.

**Coût portion** 118 g = 0,172 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 174  
Kjoules : 728

**Protéines : 3,9 g**  
Glucides : 29,4 g  
dont sucres : 22,6 g  
Matières grasses : 4,4 g

Calcium : 101 mg