

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 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 souhaitent une bonne lecture et un bon appétit !

¹ Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition, recommandation version 2.0 - Juillet 2015

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

La Suède

Nature préservée, grandes forêts, lacs somptueux, fjords majestueux et longs hivers, tels sont les éléments qui influencent l'art de vivre en Suède. On retrouve ainsi dans les « smörgasbord » (buffets suédois) une cuisine de conservation (fumée, marinée, salée...) et nourrissante à base de poisson (hareng, saumon, crustacés...), gibiers et autres viandes (renne, chevreuil, canard...). Les herbes aromatiques et les baies sont aussi largement utilisées ; les incontournables étant l'aneth, les airelles et les myrtilles.

Du fait d'un climat assez rigoureux, les habitudes des suédois diffèrent des nôtres. La journée commence par un petit déjeuner très copieux, où le salé et le sucré se mêlent sur la table : pains noirs, aux céréales ou au sésame, charcuteries et fromages, poissons et légumes marinés, confiture... Le midi, il s'agit de prendre juste un plat chaud unique ou un encas. Quant au dîner pris vers 18 h, plus consistant, il se compose d'un plat de poisson ou de viande, accompagné de pomme de terre, d'un fromage et d'un dessert (fruit ou gâteau).

Retrouvez au fil des pages quelques recettes de ce pays. Smaklig måltid (Bon appétit) ! 🍴➡

OCTOBRE 2016

Semaine 1

Lundi

Cramailotte	0,30
Haricots verts amandine	0,24
Filet de loup grillé	0,86
Pintade des sous-bois	1,10
Pommes de terre boulangère	0,23
Carottes glacées	0,18
Tomme grise	0,16
Mini bleu	0,28
Cocktail de fruits	0,22
Raisin blanc	0,31

Total 1,95 €

Mardi

Œufs durs sauce tartare	0,22
Concombre Göteborg	0,32
Rôti de veau bûcheronne	1,15
Palette à la diable	0,47
Rutabaga aux lardons fumés	0,41
Duo de lentilles en cocotte	0,19
Yaourt saveur vanille	0,38
Bûche de chèvre	0,22
Orange	0,13
Flan violette	0,22

Total 1,86 €

Semaine 2

Pâté croûte de volaille	0,36
Salade verte à l'emmental	0,28
Filet de lieu Héloïse	0,82
Boulettes sauce au romarin	0,93
Epinards avec croûtons	0,19
Pâtes papillon	0,07
Bleu de Bresse	0,33
Yaourt nature	0,23
Banane	0,17
Flan au citron	0,11

Total 1,75 €

Dip au radis noir	0,28
Haricots blancs ravigote	0,15
Longe de porc en croûte	0,68
Civet de coq	0,57
Boulgour pilaf	0,15
Poêlée de légumes	0,14
Edam	0,12
Fromage frais	0,14
Neige au coulis de kaki	0,26
Kiwi	0,24

Total 1,36 €

Semaine 3

Endives ninon	0,24
Bacon fumé	0,22
Poulet rôti	1,02
Steak haché à la Lindström	0,53
Crumble de potiron	0,26
Spaghetti	0,08
Fromage bleu	0,16
Bûche mi-chèvre	0,15
Cheesecake	0,26
Pomme Starking	0,18

Total 1,55 €

Avocat vieille	0,46
Crêpe sauce Mornay	0,20
Cassolette de poisson	0,63
Sauté d'agneau hotch potch	1,52
Panaché de choux-fleurs	0,25
Haricots blancs sauce à l'ail	0,29
Comté	0,30
Yaourt brassé nature	0,15
Banane	0,17
Poire bonne femme	0,23

Total 2,10 €

Semaine 4

Poireau sauce mimosa	0,20
Soupe aux pois	0,45
Gravad lax poêlé sauce à l'aneth	0,97
Rôti de veau Grand-mère	1,16
Pommes de terre vapeur	0,26
Navets mijotés	0,12
Fourme d'Ambert	0,17
Pyramide cendrée	0,55
Raisin noir	0,31
Pruneaux au sirop	0,43

Total 2,31 €

Œufs durs farcis	0,43
Concombre fraîcheur	0,26
Dés de porc à l'étouffée	0,69
Dindonneau forestier	0,72
Carottes à la crème	0,17
Flageolets fondants	0,43
Petits-suisse nature	0,25
Munster	0,21
Salade de fruits maison	0,18
Mousse aux pépites	0,21

Total 1,78 €

Coût moyen
– du repas –

1,84 €

LÉGENDE

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

Mercredi

Semoule aux raisins	0,09
Champignons vinaigrette	0,32
Ragoût de bœuf	1,04
Poulet sauce blanche	0,39
Marmite jardinière	0,15
Coudes rayés	0,07
Brie	0,14
Morbier	0,21
Pomme Elstar	0,17
Compote de pêche	0,17

Total 1,37 €

Jeudi

Pamplemousse rose	0,07
Tourte au topinambour	0,28
Epaule d'agneau en papillote	1,04
Escalope de porc poêlée	0,59
Risotto verde	0,24
Potiron d'Automne	0,36
Faisselle	0,36
Yaourt aromatisé	0,16
Crème dessert praliné	0,63
Kiwi	0,24

Total 1,98 €

Vendredi

Chou blanc râpé	0,13
Velouté de cébettes aux noisettes	0,71
Sauté de dinde à l'estragon	0,76
Cabillaud sauce au crabe	0,98
Gnocchi de polenta	0,15
Fenouil pané	0,52
Saint-nectaire	0,22
Roquefort	0,33
Abricots aux marrons	0,38
Ananas frais	0,27

Total 2,22 €

MENU À THÈME

Salade au chou rouge	0,20
Hareng au curry	0,43
Sauté de chevreuil forestier	1,46
Paupiette de veau chasseur	0,59
Potatis et crème fraîche	0,50
Purée de céleri aux airelles	0,35
Fromage fondu	0,12
Tomme blanche	0,15
Pomme grillée	0,19
Brioche Sainte Lucie	0,25

Total 2,11 €

Champignons aux herbes	0,28
Betteraves scandinaves	0,20
Filet de dinde à la chivry	0,85
Gigot aux deux poivres	1,21
Blettes sautées	0,18
Potée aux pois cassés	0,15
Yaourt pulpe de fruits	0,45
Bleu de France	0,16
Pain perdu au sucre	0,11
Ananas frais	0,27

Total 1,92 €

Tortis fromagères	0,19
Méli-mélo de mâche et roquette	0,35
Porc sauté charcutier	0,81
Eglefin sauce vin blanc	0,77
Salsifis persillés	0,29
Riz à la tomate	0,24
Pavé de fromage portion	0,30
Cheddar	0,20
Raisin noir	0,31
Coupe bicolore	0,20

Total 1,82 €

Farfalles aux petits légumes	0,11
Concombre à la menthe	0,28
Blanquette de veau ménagère	1,31
Emincé de dinde au jus	0,65
Riz créole	0,08
Flan de champignons	0,28
Coulommiers	0,14
Fromage blanc battu portion	0,16
Ananas frais	0,27
Entremets baies bleues	0,19

Total 1,72 €

Crudités en vinaigrette	0,21
Haricots verts à l'edam	0,21
Rôti de porc	0,64
Omelette aux oignons	0,34
Gratin de poireaux	0,20
Galettes de pommes de terre	0,42
Yaourt sucré	0,13
Mini bleu	0,28
Ile flottante	0,47
Raisin blanc	0,31

Total 1,60 €

Jambon de dinde	0,21
Chou blanc mayonnaise	0,19
Joue de bœuf miron-ton	0,81
Filet de dorade aux épices douces	1,13
Grains de blé à l'ancienne	0,26
Mirepoix de légumes oubliés	0,35
Fromage fondu	0,12
Cantal AOP	0,20
Mousse de pêche	0,25
Poire Louise Bonne	0,17

Total 1,83 €

Chouchinade	0,29
Radis beurre	0,49
Faux-filet à l'échalote	0,97
Foie de génisse en fricassée	0,48
Macaroni	0,06
Poêlée champêtre	0,23
Yaourt aromatisé BIO	0,36
Tendre bleu	0,31
Cocktail aux abricots	0,31
Moelleux au potimarron	0,14

Total 1,82 €

Carottes et céleri râpés	0,22
Velouté de cresson	0,20
Cuisse de poulet marinée	0,38
Côte de porc sauce moutarde	0,59
Riz blanc	0,11
Endives braisées	0,51
Brillat-savarin	0,28
Chèvre bûche	0,24
Flan aux cassis	0,19
Poire Abate	0,30

Total 1,50 €

Gougère au fromage	0,67
Champignons sauce yaourt	0,33
Filet de hoki à l'anis	0,96
Gigot d'agneau nivelloise	1,17
Brocolis douceur	0,46
Semoule composée	0,21
Morbier	0,21
Fromage frais de campagne	0,19
Orange	0,13
Entremets aux biscuits	0,18

Total 2,25 €

Hareng au curry



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1853

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Hareng filet à l'huile fr kg	5,000 KG	6,99	34,95
Œuf jaune liquide 1 lt	0,080 LT	4,23	0,34
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,035 KG	0,95	0,03
Huile de colza 5 lt	0,800 LT	1,26	1,01
Jus de citron concentré 1 lt	0,040 LT	2,15	0,09
Crème fraîche épaisse 30 % MG 1 lt	0,800 KG	2,55	2,04
Curry moulu bt 350/450 g	0,015 KG	7,76	0,12
Oignon jaune moyen kg	0,500 KG	0,65	0,33
Poivre blanc moulu 1 kg	0,003 KG	14,03	0,04
Œuf dur écalé alvéole 43-53	25,000 UN	0,17	4,25
Mâche barquette kg	0,300 KG	0,86	0,26

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire la mâche et les oignons. Essorer la mâche, hacher finement les oignons, réserver.
- Rincer les œufs durs sous l'eau froide, égoutter, couper en quartiers, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une mayonnaise citronnée. Incorporer soigneusement la crème fraîche, le curry et l'oignon, rectifier l'assaisonnement, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Egoutter les filets de harengs, détailler en dés. Les mélanger avec la mayonnaise au curry, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le hareng au curry dans les récipients choisis, décorer d'un quartier d'œuf dur et de mâche au départ.

Coût portion 88 g = 0,435 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 222 Protéines : 10,4 g Fer : 2,2 mg
Kjoules : 929 Glucides : 2 g
Matières grasses : 19,1 g

Sauté de chevreuil forestier



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4245

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Sauté de chevreuil s/os sg 40/60 g	16,200 KG	8,08	130,90
Huile de tournesol 5 lt	0,350 LT	1,38	0,48
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,200 KG	0,82	0,98
Carottes rondelles sg 2,5 kg	1,200 KG	0,58	0,70
Ail émincé sg 250 g	0,100 KG	2,96	0,30
Vin rouge 11° 1 lt	0,500 LT	1,49	0,75
Eau	4,000 LT	–	–
Bouillon de bœuf bt 1,6 kg	0,080 KG	8,18	0,65
Fonds brun lié 600 g	0,100 KG	13,05	1,31
Roux blanc bt 1 kg	0,080 KG	5,39	0,43
Beurre doux 250 g	0,150 KG	3,56	0,53
Champignons forestiers sg 1 kg	2,500 KG	3,45	8,63
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,26	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	14,03	0,07

Progression

- Rissoler dans la matière grasse frémissante les morceaux de chevreuil, sans dégel préalable. Assaisonner, débarrasser, réserver.
- Suer les oignons et les carottes, ajouter l'ail. Déglacer vin rouge, réduire. Mouiller du bouillon de bœuf et du fonds brun lié dispersés au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Remettre les morceaux de chevreuil, porter à ébullition, cuire à couvert 1 heure 45 environ. Lier au roux blanc, ajouter le mélange de champignons forestiers préalablement sauté au beurre. Mijoter 4 à 5 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 133 g = 1,457 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 225 Protéines : 34,3 g Fer : 5,1 mg
Kjoules : 942 Glucides : 4,3 g
P/L : 4,5 Matière grasses : 7,6 g

Purée de céleri aux airelles



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°18936

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Céleri rave équeuté kg	18,000 KG	1,20	21,60
Beurre demi-sel 250 g	0,400 KG	3,79	1,52
Lait entier UHT 1 lt	2,000 LT	0,63	1,26
Jus de citron concentré 1 lt	0,230 LT	2,15	0,49
Crème fraîche épaisse 30 % MG 1 lt	0,200 KG	2,55	0,51
Huile de tournesol 5 lt	0,200 LT	1,38	0,28
Echalote vrac kg	1,200 KG	1,44	1,73
Airelles rouges sg 1 kg	0,800 KG	5,75	4,60
Sucre de canne complet bt 500 g	0,400 UN	2,77	1,11
Porto dénaturé 2 lt	0,150 LT	6,14	0,92
Romarin +/- 50 g	0,005 UN	0,79	0,00
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	12,73	0,06
Beurre doux 250 g	0,150 KG	3,56	0,53

Progression

- Dégeler les airelles en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher, détailler le céleri en cubes, hacher finement les échalotes, réserver.
- Suer dans la moitié du beurre demi-sel les dés de céleri. Mouiller avec le lait, mijoter à couvert 12 minutes environ. Ajouter le restant du beurre demi-sel, le jus de citron et la crème fraîche. Mixer jusqu'à obtention d'une mousse, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer dans l'huile frémissante l'échalote et les airelles, cuire 3 minutes. Ajouter le sucre, mouiller d'un peu d'eau, réduire. Quant le mélange devient sirupeux, incorporer le porto et le romarin, assaisonner. Laisser épaissir à feu doux 8 à 10 minutes. Ajouter le beurre doux. Hors du feu, monter la sauce au fouet, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la purée de céleri, napper de sauce aux airelles au départ.

Coût portion 186 g = 0,346 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 147 Protéines : 2,6 g Fibres : 4,7 g
Kjoules : 615 Glucides : 13 g Sodium : 497 mg
Matières grasses : 8,3 g

Brioche Sainte Lucie



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°18937

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	1,150 LT	0,49	0,56
Safran en poudre 10 g	0,005 KG	3 355,65	16,78
Levure de boulanger 42 g bt 12	4,500 UN	0,19	0,83
Beurre doux 250 g	0,750 KG	3,56	2,67
Sucre semoule sac 1 kg	0,900 KG	0,69	0,62
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,26	0,01
Farine ménagère T 55 1 kg	3,000 KG	0,42	1,26
Oeuf entier liquide 2 lt	0,400 LT	2,50	1,00
Oeuf jaune liquide 1 lt	0,080 LT	4,23	0,34
Raisin sec 1 kg	0,300 KG	2,69	0,81

Progression

- Dans un fond de lait, délayer le safran et la levure de boulanger préalablement émiettée. Réserver.
- Faire fondre le beurre. Hors du feu, ajouter le restant du lait et le lait parfumé au safran. Incorporer peu à peu le sucre, le sel, la farine et l'oeuf entier liquide. Pétrir jusqu'à obtention d'une pâte homogène, non collante. Rouler en boule, laisser lever minimum 30 minutes dans un endroit tiède.
- Former des bandes de pâtes et les rouler en forme de «8». Les disposer sur des plaques à pâtisserie recouvertes au préalable de papier sulfurisé. Dorer au jaune d'oeuf et répartir les raisins secs. Cuire à four chaud (180/200 °C) 20 minutes. Refroidir, réserver jusqu'au moment du service.

Coût portion 68 g = 0,249 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 219 Protéines : 4,9 g
Kjoules : 917 Glucides : 33,2 g
dont sucres : 11,7 g
Matières grasses : 7,3 g