

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'Étude 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

Le goût

Le goût d'un aliment ou d'un plat est propre à chaque personne. On connaît toutes et tous bien sûr la notion des 4 saveurs primaires :

- sucré (comme le miel) ;
- salé (comme le fromage) ;
- acide (comme le citron) ;
- amer (comme le chocolat très noir).

Mais cela reste une valeur subjective, qui peut cependant s'éduquer au fil du temps, avec la découverte de nouveaux aliments, de nouvelles associations de saveurs et déterminer ainsi nos préférences alimentaires.

Découvrez au fil des pages quelques idées recettes qui devraient titiller subtilement vos papilles...

Bon appétit ! ➡

DÉCEMBRE 2016

Coût moyen
– du repas –
1,98 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Lundi

Jambon de dinde	0,21
Scarole craquante	0,38
Gigot d'agneau mirecourtois	1,18
Diot vigneronne	0,73
Mousseline de carottes	0,14
Lentilles	0,11
Fromage frais	0,14
Mini bleu	0,28
Kiwi	0,26
Pain perdu au sucre	0,11
Total	1,76 €

Mardi

Champignons marinés	0,32
Riz aux cornichons	0,11
Cassolette d'églefin	0,78
Filet de poulet aux écrevisses	1,03
Endives meunière	0,50
Pommes de terre à l'anglaise	0,24
Crème de gruyère	0,18
Yaourt nature	0,23
Entremets pistache	0,15
Banane	0,17
Total	1,85 €

Semaine 2

Macédoine mayonnaise	0,18
Mâche aux lardons fumés	0,51
Truite sauce aux poivres	1,11
Sauté de veau marengo	1,30
Riz créole	0,08
Carottes vichy	0,20
Yaourt aromatisé BIO	0,36
Crème de gruyère	0,18
Orange	0,13
Ile flottante	0,25
Total	2,14 €

Quiche fromagère	0,26
Céleri-rave râpé	0,19
Pintade rôtie	0,74
Faux-filet Maître d'hôtel	0,91
Brocolis à la crème	0,30
Purée de pois cassés aux croûtons Beaufort	0,37
Bleu de France	0,16
Chèvre bûche	0,24
Ananas frais	0,27
Mirliton caramélisé	0,18
Total	1,81 €

Semaine 3

Cramailotte	0,31
Haricot blanc paimpolaise	0,24
Rôti de porc au lait	0,65
Rumsteak à l'échalote	0,98
Tagliatelles	0,25
Soufflé de potiron	0,38
Bleu d'Auvergne	0,18
Morbier	0,21
Poire au vin rouge	0,26
Banane	0,17
Total	1,81 €

Œuf dur en gelée	0,27
Pamplemousse rose	0,10
Filet de merlu au beurre de crustacés	0,73
Sauté de sanglier	1,63
Epinards aux crozets	0,52
Riz sauvage	0,39
Brillat-savarin	0,28
Carré fondu	0,11
Trio fruité	0,18
Crème renversée	0,12
Total	2,17 €

Semaine 4

Chouchinade	0,25
Mélée de soja et poire	0,30
Bavette aux baies roses	0,95
Mignon de porc au madère	1,06
Blettes sauce suprême	0,22
Riz pilaf	0,09
Fromage blanc battu portion BIO	0,44
Crème de gruyère	0,18
Flan pâtissier	0,19
Banoffee	0,39
Total	2,03 €

Céleri cressonnière	0,27
Champignons sauce câpres	0,31
Fricassée d'agneau	1,25
Filet de cabillaud safrané	0,86
Pommes de terre façon Martine	0,37
Julienne de légumes	0,26
Yaourt saveur citron	0,46
Tomme noire	0,17
Orange	0,13
Abricots aux amandes	0,30
Total	2,19 €

Mercredi

Potage de légumes	0,13
Smoothie à l'avocat	0,59
Entrecôte en sauce échalote	1,11
Omelette	0,65
Coudes rayés	0,07
Gratin d'épinards	0,29
Tendre bleu	0,31
Mimolette	0,16
Pomme Golden	0,18
Gâteau aux noisettes	0,20

Total 1,85 €

Jeudi

Concombre vinaigrette	0,40
Rosette	0,31
Rôti de veau sauce piquante	1,12
Filet de perche mode Bourget	1,24
Polenta	0,09
Poêlée champêtre	0,23
Bûche mi-chèvre	0,15
Fromage carré	0,14
Cocktail aux abricots	0,31
Ananas frais	0,27

Total 2,13 €

Vendredi

Mélange croquant	0,25
Pizza annamite	0,40
Lapin aromatique	1,43
Ragoût d'agneau	1,19
Céleris aux quartiers de tomates	0,23
Gnocchi de semoule	0,19
Tomme grise	0,16
Pont-l'évêque	0,18
Mousse croustillante	0,20
Méli-mélo de fruits d'Hiver	0,20

Total 2,21 €

Carottes velours	0,14
Coquille de poisson	0,27
Daube d'agneau	1,23
Côte de porc à la diable	0,63
Boulgour pilaf	0,15
Navets mijotés	0,12
Tomme noire en tranche	0,25
Saint-félicien	0,24
Compote tous fruits	0,15
Banane	0,17

Total 1,68 €

Soupe à l'oignon	0,19
Batavia citronnée	0,18
Boulettes de bœuf	0,92
Coquelet en crapaudine	0,99
Spaghetti	0,08
Cardons sauce curry	0,32
Faisselle	0,36
Fromage bleu	0,16
Pomme Idared	0,09
Crème dessert vanille	0,17

Total 1,73 €

Salade d'endives	0,22
Chou-fleur sauce moutarde	0,15
Rôti de veau truffier	1,41
Cabillaud sauce ciboulette	0,93
Pommes de terre boulangère	0,23
Mélange de légumes crécy	0,30
Camembert	0,13
Cantal AOP	0,20
Flan nappé caramel	0,19
Roulé à la confiture	0,36

Total 2,06 €

Champignons en salade	0,35
Céleri rémoulade	0,27
Rosbif	1,10
Boudin noir	0,56
Salsifis persillés	0,29
Pommes de terre vapeur	0,26
Yaourt saveur vanille	0,36
Bleu des Causses	0,26
Gaufre	0,35
Abricots au naturel	0,24

Total 2,02 €

Salade gourmande au magret fumé	0,57
Crème freneuse	0,15
Epaule d'agneau lyonnaise	1,07
Filet de lieu hussarde	0,88
Flageolets fondants	0,43
Flan de choux-fleurs	0,30
Fondu allégé	0,13
Coulommiers	0,14
Duo d'entremets	0,15
Coupe tutti frutti	0,21

Total 2,01 €

MENU À THÈME

Caroline rossini	0,85
Velouté de cébettes aux noisettes	0,71
Noix de veau à l'orange	0,89
Quenelles de brochet sauce crustacés	0,58
Mirepoix de légumes oubliés	0,35
Farfalles	0,11
Abondance	0,30
Yaourt sucré BIO	0,31
Coupe de kiwi aux herbes	0,24
Crème brûlée chocolatée aux poires	0,24

Total 2,28 €

Endives ninon	0,28
Terrine de chou-fleur/brocolis	0,12
Escalope de dinde au jus	0,65
Bœuf à la mode	0,94
Garniture de fenouil	0,32
Flan de semoule au potiron	0,32
Chaurce	0,27
Petits-suisses au sucre	0,26
Mousse chocolat pistache	0,15
Banane	0,17

Total 1,74 €

Farfalles aux petits légumes	0,11
Bavarois d'avocat	0,61
Marmite de saumonette	0,73
Haché de veau	0,79
Poireaux braisés	0,15
Polenta valdotaine	0,27
Edam	0,12
Bûche de chèvre	0,22
Coupe de mangue	0,61
Méli-mélo de fruits au sirop	0,26

Total 1,94 €

Salade composée	0,18
Dip au radis noir	0,45
Rosbif	1,10
Sauté de dinde ancestral	0,79
Coquillettes calabraise	0,16
Mousse de panais	0,80
Roquefort	0,33
Fournols	0,21
Poire Abate	0,23
Entremets Casinca	0,32

Total 2,28 €

Caroline rossini



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2347

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Eclair standard (x140) 9,5 g	200,000 UN	0,13	26,00
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	3,000 LT	0,49	1,47
Roux blanc bt 1 kg	0,300 KG	5,39	1,62
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,003 KG	12,73	0,04
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,004 KG	9,95	0,04
Bloc de foie gras de canard France bt 400 g	2,000 KG	26,00	52,00
Œuf jaune liquide 1 lt	0,200 LT	4,23	0,85
Emmental râpé 45 % kg	0,500 KG	4,08	2,04

Progression

- Confectionner une sauce béchamel avec le lait et le roux blanc, ajouter la muscade, assaisonner. Incorporer le foie gras préalablement détaillé en dés. Mijoter 3 à 4 minutes, rectifier l'assaisonnement, mixer. Gamir les éclairs à l'aide d'une poche à douille, dorer au jaune d'œuf. Saupoudrer d'emmental râpé, gratiner à four modéré (160/180 °C) 10 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 79 g = 0,841 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 263
Kjoules : 1101
Protéines : 7,7 g
Glucides : 9,1 g
Matières grasses : 21,6 g

Quenelles de brochet sauce crustacés



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°907

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Quenelle de brochet sg 40 g	300,000 UN	0,12	36,00
Margarine de cuisine 500 g	0,400 KG	1,30	0,52
Farine ménagère T 55 1 kg	0,400 KG	0,42	0,17
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,300 LT	1,55	0,47
Eau	4,500 LT	-	-
Fumet de poisson bt 900 g	0,090 KG	15,29	1,38
Tomate double concentré 28 % bt 5/1	0,350 KG	1,27	0,44
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,600 LT	2,28	1,37
Huile de tournesol 5 lt	0,150 LT	1,38	0,21
Echalote coupée sg 1 kg	0,450 KG	2,06	0,93
Champignons émincés IQF sg 2,5 kg	3,000 KG	1,16	3,48
Crevette décortiquée cuite sg 300/500 pc/lb	2,000 KG	6,26	12,52
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	12,73	0,06

Progression

- Déconditionner les quenelles de brochet dans des gastro-normes pleins préalablement graissés.
- Réaliser un roux blond. Mouiller du vin blanc et du fumet de poisson dispersés au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes, ajouter la tomate concentrée, crémier, laisser cuire encore 10 minutes à feu doux. Ajouter les échalotes et les champignons préalablement sués dans la matière grasse. Incorporer les crevettes, mijoter 3 à 4 minutes, rectifier l'assaisonnement.
- Napper les quenelles de sauce, cuire à four modéré (160/180 °C) 20 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 159 g = 0,576 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 322
Kjoules : 1348
P/L : 0,7
Protéines : 14,7 g
Glucides : 16,4 g
Matières grasses : 21,6 g

Mirepoix de légumes oubliés



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10011

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Rutabaga frais kg	4,500 KG	1,90	8,55
Panais frais kg	4,500 KG	2,90	13,05
Topinambours frais kg	3,500 KG	1,95	6,83
Carottes fraîches sac kg	4,500 KG	0,60	2,70
Oignon jaune moyen kg	1,200 KG	0,65	0,78
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,300 LT	4,10	1,23
Cerfeuil frais botte 50 g	2,000 UN	0,79	1,58
Eau	3,500 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,070 KG	7,49	0,52
Cumin carvi moulu bt 1 lt	0,010 KG	7,79	0,08
Gingembre moulu kg	0,005 KG	6,49	0,03
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	12,73	0,06

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et le cerfeuil. Emincer les oignons, détailler les autres légumes en petits cubes, hacher le cerfeuil, réserver.
- Faire chauffer la matière grasse dans une sauteuse. Verser les oignons et les cubes de légumes. Suer à feu moyen pendant 7 minutes environ en remuant de temps en temps. Mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, ajouter le cumin, le gingembre et le cerfeuil. Laisser mijoter 45 minutes environ. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 153 g = 0,354 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 108 Protéines : 2 g Fibres : 6,5 g
Kjoules : 452 Glucides : 13,8 g
Matières grasses : 3,5 g

Coupe de kiwi aux herbes



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10018

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Kiwi 39 pièces/plateau	130,000 UN	0,13	16,90
Poire Conférence	2,000 KG	1,35	2,70
Citron vert kg	0,300 KG	3,30	0,99
Menthe fraîche botte 100 g	1,000 UN	0,71	0,71
Coriandre feuille botte 50 g	1,000 UN	0,79	0,79
Basilic frais botte 50 g	1,000 UN	0,79	0,79
Eau	1,500 LT	-	-
Sucre semoule sac 1 kg	0,800 KG	0,69	0,55
Coriandre en grain kg	0,005 KG	4,11	0,02
Badiane entière (Anis étoilé) kg	0,006 KG	12,50	0,08

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits et les herbes aromatiques. Zester et presser le jus des citrons verts. Eplucher et tailler en fins bâtonnets les autres fruits, citronner. Essorer et ciseler les herbes aromatiques. Réserver.
- Dans la quantité d'eau nécessaire, ajouter le sucre, les graines de coriandre et la badiane. Porter à ébullition puis hors du feu, laisser infuser jusqu'à refroidissement complet. Réserver.
- Mélanger les fruits avec les herbes aromatiques, napper du sirop parfumé, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser en coupe, parsemer des zestes de citron vert au départ.

Coût portion 125 g = 0,235 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 86 Protéines : 1 g Vitamine C : 76 mg
Kjoules : 360 Glucides : 17,6 g
dont sucres : 17,2 g
Matières grasses : 0,7 g