

*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 œuvre 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 de Nutrition

<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

## La Nouvelle-Zélande

Colonisée au XIX<sup>ème</sup> siècle par l'Angleterre, la gastronomie néo-zélandaise a longtemps été influencée par les traditions culinaires britanniques. Indépendante aujourd'hui, elle se caractérise en plus par sa simplicité et la qualité des produits locaux cultivés où que la mer et les rivières lui apportent.

Les poissons et fruits de mers, les patates douces, le kiwi, la pomme... occupent donc une place de choix. De plus, ce pays est l'un des plus gros éleveurs d'agneau et de chevreuil (en 2010, le cheptel ovin de la Nouvelle-Zélande représentait 45 % de la production mondiale et le cheptel cervidés presque 50 % de la population mondiale de cerfs d'élevage).

**Retrouvez au fil des pages quelques recettes typiques de ce pays. ➡**

# DOÛT/SEPT 2015

Coût moyen  
- du repas -

**1,87 €**

## LÉGENDE

Légumes et fruits crus

Féculents

Légumes et fruits cuits

Produits laitiers

Plats protidiques

## Lundi

## Mardi

### Semaine 1

Crevettes en gelée	0,22
Potage froid au concombre	0,20
Agneau croustillant	1,31
Cuisse de poulet sauce citron	0,45
Doré de grains de blé	0,18
Crumble de courgettes	0,35
Tomme noire en tranche	0,22
Saint-marcellin	0,31
Nectarine	0,15
Duo d'entremets praliné	0,26

Total 1,83 €

Pommes de terre fromagère	0,24
Salade aux radis	0,22
Rôti de porc au romarin	0,74
Foie de veau marchand de vin	0,58
Tomates campagnardes	0,23
Riz pilaf	0,10
Yaourt saveur coco	0,34
Spécialité fromagère fouettée nature	0,16
Melon	0,17
Ananas caramélisé	0,23

Total 1,50 €

### Semaine 2

Pamplemousse au sucre	0,08
Céleri aux pommes	0,19
Cuisse de lapin dorée	1,23
Gigot aux deux poivres	1,20
Quinoa crémeux aux poivrons BIO	0,69
Haricots verts au jus	0,17
Fromage fondu nature	0,13
Mini bleu	0,28
Pomme pochée chantilly	0,23
Salade de fruits de saison	0,39

Total 2,30 €

Riz pique-nique	0,10
Courgettes râpées à la coriandre BIO	0,29
Jarret de veau à l'estragon	1,20
Côte de porc à l'ancienne	0,65
Poireaux braisés	0,18
Pommes de terre vapeur	0,26
Saint-félicien	0,24
Yaourt saveur vanille	0,37
Kiwi Gold	0,66
Liégeois café	0,17

Total 2,06 €

### Semaine 3

Poireaux sauce tartare	0,22
Carottes râpées quatre saisons	0,15
Rôti de dinde	0,84
Omelette	0,56
Coquillettes au fromage	0,14
Brocolis sauce vin blanc	0,39
Petits-suisses sucrés	0,27
Bûche mi-chèvre	0,16
Prunes Reine-Claude	0,21
Mousse croustillante	0,21

Total 1,58 €

Pastèque	0,21
Pois chiches aux grains de blé	0,12
Hampe du berger	0,84
Filet de truie aux baies roses	1,36
Riz créole	0,07
Haricots verts extra fins	0,31
Saint-nectaire	0,22
Yaourt nature	0,14
Fromage blanc et biscuit	0,21
Coupe tutti frutti	0,21

Total 1,85 €

### Semaine 4

#### Menu à thème

Œufs durs sauce cocktail	0,20
Salade d'avocat et kiwi	0,30
Filet de hoki sauce langoustine	0,90
Sauté de chevreuil au miel	1,42
Gratin de christophines	0,39
Ecrasé de patate douce	0,53
Tendre bleu	0,25
Fromage carré	0,13
Pomme Granny Smith	0,14
Pavlova aux fruits rouges	0,23

Total 2,25 €

Céleri-rave râpé	0,07
Taboulé de grains de blé	0,11
Saucisse fumée	0,50
Cuisse de canette rôtie	0,84
Fricassée de lentilles	0,15
Navets glacés	0,11
Gruyère	0,17
Petits-suisses au sucre	0,27
Ile flottante au café	0,30
Raisin noir	0,17

Total 1,34 €

## Mercredi

Frisée aux croûtons	0,24
Poireaux mousseline	0,22
Cabillaud suchet	0,87
Braisé de joue de bœuf	0,92
Garniture de fenouil	0,32
Pommes de terre sautées	0,19
Livarot AOP	0,24
Bûche de chèvre	0,26
Ile flottante	0,23
Abricots	0,31

Total 1,90 €

## Jeudi

Haricots beurre mimosa	0,26
Tomates vinaigrette	0,12
L'obscur paupiette	0,72
Jambon au grill	0,47
Purée aux pois cassés	0,18
Poêlée de légumes néo-zélandaise	0,28
Bleu des Causses	0,26
Morbier	0,21
Orange	0,15
Lait gélifié vanille	0,13

Total 1,39 €

## Vendredi

Salade fantaisie	0,18
Riz aux cornichons	0,11
Sauté de dindonneau suprême	0,83
Dos de colin sauce crustacés	0,74
Polenta persillée	0,10
Fondue d'épinards	0,22
Mini chèvre enrichie	0,17
Yaourt brassé nature	0,21
Poire pâtissière	0,22
Tapioca choco-anis	0,11

Total 1,44 €

Concombre fraîcheur	0,18
Œuf dur en gelée	0,27
Steak haché VBF	0,90
Encornets sauce safran	1,08
Aubergines juillette	0,29
Tortis tricolores	0,16
Bleu d'Auvergne	0,18
Abondance	0,38
Gaufre au chocolat	0,46
Pêche blanche	0,14

Total 2,02 €

Fonds d'artichauts au vert	0,32
Velouté de patates douces	0,23
Epaule d'agneau en papillote	1,15
Escalope de dinde à la crème	0,82
Semoule composée	0,20
Carottes croquantes aux lardons	0,26
Yaourt aux fruits	0,17
Chaurce	0,29
Mirabelles	0,29
Mousse meringuée	0,49

Total 2,11 €

Smoothie à l'avocat	0,41
Tomates parfumées	0,21
Médailon de merlu aux crevettes	0,66
Steak Maître d'hôtel	1,34
Julienne de légumes	0,26
Riz sauvage	0,39
Emmental	0,16
Fromage bleu	0,16
Entremets coco-passion	0,52
Abricots	0,31

Total 2,20 €

Radis beurre	0,37
Jambon au torchon	0,31
Escalope de veau sautée	1,49
Poulet en cocotte	0,75
Boulgour à l'orange	0,18
Courgettes persillées	0,16
Fromage de chèvre frais	0,28
Faisselle	0,34
Cocktail délice	0,26
Diabolo de pommes et raisins	0,20

Total 2,16 €

Douceur de champignons	0,30
Soja à l'emmental	0,24
Brochette de poisson	0,78
Steak haché	0,91
Légumes à la chapelure rôtie	0,49
Poêlée de haricots blancs cuisinés	0,55
Crème de gruyère	0,17
Camembert	0,13
Entremets pistache	0,16
Timbale de semoule	0,15

Total 1,93 €

Tourte Canterbury	0,35
Scarole aux cœurs de palmier	0,47
Rôti de longe de porc	0,65
Potée d'agneau	1,51
Carottes à la paysanne	0,20
Yaourt nature lait entier	0,37
Edam	0,14
Poire Williams	0,19
Ananas caramél	0,23

Total 2,05 €

Crudités en vinaigrette	0,18
Chou-fleur sauce ail	0,21
Noisette d'agneau	1,18
Filet de lieu aux épices douces	0,68
Coquillettes	0,07
Haricots plats	0,63
Fromage fondu	0,12
Fournols	0,21
Coupelle de pruneaux	0,41
Poire Williams	0,19

Total 1,94 €

Melon	0,24
Velouté de laitue	0,26
Blanc de poulet gourmand	0,68
Côte de porc charcutière	0,66
Flan de poivrons	0,32
Riz basmati	0,16
Petits-suisses nature	0,26
Bûche de chèvre	0,26
Clafoutis aux cerises	0,20
Ananas frais	0,20

Total 1,62 €

Fusilli en salade	0,12
Pamplemousse rose	0,09
Rosbif	1,15
Filet de dorade aux moules	1,16
Mille-feuille d'aubergines	0,29
Gnocchi de semoule	0,19
Brie	0,14
Fourme d'Ambert	0,19
Orange	0,15
Fromage blanc au kiwi	0,19

Total 1,83 €

## Salade d'avocat et kiwi



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9925

### • Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Avocat plateau 20 pièces	26,000 UN	0,59	15,34
Citron vert kg	1,800 KG	2,33	4,19
Kiwi 39 pièces/plateau	50,000 UN	0,12	6,00
Pamplemousse rosé 300/400 g	2,300 KG	0,41	0,94
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,800 LT	3,58	2,86
Vinaigre balsamique 75 cl	0,160 LT	2,38	0,38
Moutarde de Dijon seuu 5 kg	0,080 KG	0,94	0,08
Tabasco rouge 57 ml	0,003 KG	40,77	0,12
Herbes de Provence moulues kg	0,005 KG	3,90	0,02
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,23	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,75	0,05
Persil frais vrac	0,050 KG	3,33	0,17

### • Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits et le persil. Presser le jus des citrons verts. Couper les avocats en deux, ôter le noyau, peler, détailler en dés, citronner, réserver. Eplucher les kiwis, couper en rondelles, réserver. Peler à vif les pamplemousses, lever les segments, réserver. Hacher le persil, réserver.
- Confectionner une vinaigrette moutardée, incorporer le tabasco et les herbes de Provence.
- Mélanger délicatement les fruits et la sauce vinaigrette. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer de persil haché au départ.

• **Coût portion** 103 g = 0,302 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 150    Protéines : 1,2 g    Fibres : 2,9 g  
 Kjoules : 628    Glucides : 4,4 g    Vitamine C : 31 mg  
 Matières grasses : 13,5 g

## Filet de hoki sauce langoustine



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°8542

### • Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Filet de hoki s/a s/p N-Z sg 110/340 g	12,000 KG	6,20	74,40
Fenouil grain bt 1 lt	0,015 KG	5,47	0,08
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,120 LT	3,58	0,43
Echalote coupée sg 250 g	0,400 KG	2,36	0,94
Langoustine crue sg 30/40 kg	1,200 KG	8,65	10,38
Whisky 40° 1 lt	0,120 LT	13,62	1,63
Eau	3,000 LT	-	-
Fumet de poisson bt 900 g	0,060 KG	15,11	0,91
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,400 LT	2,79	1,12
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,23	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,75	0,05

### • Mise en œuvre

- Dégeler les filets de hoki en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Portionner les filets, plaquer dans des gastronomes perforés. Parsemer de grains de fenouil, assaisonner. Cuire à four vapeur 8 à 10 minutes environ, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes et les langoustines. Déglacer whisky, réduire. Mouiller du fumet de poisson dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 12 minutes environ. Broyer les langoustines, passer la cuisson au chinois. Crémer, mijoter 3 à 4 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de hoki, napper de sauce au départ.

• **Coût portion** 121 g = 0,900 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 132    Protéines : 20,1 g  
 Kjoules : 552    Glucides : 1,1 g  
 P/L : 3,9    Matières grasses : 5,2 g

## Gratin de christophines



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°8520

### • Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Christophine ou chayotte kg	15,000 KG	1,80	27,00
Margarine de cuisine 500 g	0,150 KG	1,31	0,20
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,500 KG	1,21	1,82
Ail émincé sg 250 g	0,120 KG	2,47	0,30
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,010 KG	9,54	0,10
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	3,000 LT	0,59	1,77
Roux blanc bt kg	0,300 KG	9,22	2,77
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,23	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,007 KG	13,20	0,09
Emmental râpé 45 % kg	1,000 KG	4,69	4,69

### • Mise en œuvre

- Laver, éplucher, désinfecter puis rincer à l'eau claire les christophines. Détailler en morceaux, réserver.
- Plaquer les morceaux de christophine dans des gastro-normes perforés. Saler, cuire à four vapeur 10 minutes, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Ajouter l'ail et la muscade. Mouiller de la quantité de lait, porter à ébullition. Lier au roux blanc, cuire 3 minutes en remuant, assaisonner. Réserver au bain-marie (+ 63 °C).
- Plaquer les cubes de christophine dans des gastro-normes pleins, napper de sauce. Parsemer d'emmental râpé, cuire à four modéré (160/180 °C) 10 à 12 minutes. Réserver au chaud (+63 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 173 g = 0,388 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 124    Protéines : 5,4 g    Fibres : 2,7 g  
 Kjoules : 519    Glucides : 10,3 g    Calcium : 168 mg  
 Matières grasses : 6,2 g

## Pavlova aux fruits rouges



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9927

### • Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Préparation pour meringue 1,2 kg	2,000 KG	6,80	13,60
Eau	1,000 LT	-	-
Crème sucrée vanillée UHT briquée 1 lt	1,200 LT	2,56	3,07
Cocktail de fruits rouges sg 1 kg	1,000 KG	2,29	2,29
Coulis de fruits rouges sg 500 g	0,800 KG	5,20	4,16

### • Mise en œuvre

- Dégeler les fruits rouges et le coulis de fruits rouges en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Dans la cuve du batteur, verser l'eau et la préparation pour meringue, battre 1 minute à vitesse lente puis battre 10 minutes à vitesse maximale jusqu'à l'obtention d'un ruban. Sur plaques préalablement recouvertes de papier cuisson, former des meringues à l'aide d'une poche munie d'une douille. Cuire à four modéré (100 °C) pendant 1 heure. Réserver.
- Monter la crème sucrée vanillée, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Dresser les meringues sur assiette, surmonter d'une rosace de crème fouettée à l'aide d'une poche munie d'une douille cannelée. Parsemez de fruits rouges et décorer de coulis de fruits rouges au départ.

• **Coût portion** 60 g = 0,231 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 129    Protéines : 1,6 g  
 Kjoules : 540    Glucides : 22,5 g  
                   Dont sucres : 17,2 g  
                   Matières grasses : 3,5 g