

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 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 !

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

L'outre-mer

Haute en couleurs, délicieusement parfumée et souvent épicée, la cuisine d'outre-mer nous fait découvrir une autre facette de la gastronomie française. Du Pacifique sud, en passant par l'océan Atlantique et jusqu'à l'océan Indien, vous serez surpris par l'incroyable diversité des mets proposés.

L'abondance et la qualité des ressources alimentaires issues de ces terres fertiles que favorise le climat (ensoleillement, chaleur et humidité), sont à la base de cette cuisine. Le métissage de plusieurs cultures, remontant notamment à l'époque des colonies, a de plus contribué à l'apport de saveurs jusqu'alors inconnues, tels que des épices, fruits ou légumes qui se sont rapidement acclimatés sous ses latitudes.

Retrouvez au fil des pages tout l'exotisme de cette cuisine qui mettra le soleil dans votre assiette. 

NOVEMBRE 2015

Coût moyen
- du repas -

1,92 €

LÉGENDE

Légumes et fruits crus

Féculeux

Légumes et fruits cuits

Produits laitiers

Plats protidiques

Lundi

Mardi

Semaine 1

Riz aux olives	0,13
Chou émincé aux lardons	0,16
Onglet au grill	0,94
Fricassée de poulet	0,74
Gratin de christophines	0,38
Ecrasé de patate douce	0,74
Tomme noire	0,17
Fromage fondu nature	0,13
Ananas frais	0,28
Crème brûlée	0,31

Total 1,98 €

Avocat des îles	0,50
Flan au fromage	0,22
Filet de cabillaud sauce écrevisse	0,90
Escalope de veau sautée	1,49
Spaghetti	0,07
Caviar de champignons	0,29
Roquefort	0,33
Petits-suisse aux fruits	0,23
Purée de pêche	0,17
Banane	0,15

Total 2,18 €

Semaine 2

Nems à la volaille	0,50
Salade "Gégé"	0,19
Ragoût d'agneau massalé	1,53
Rougail saucisses	0,65
Carottes sautées	0,18
Riz aux gombos	0,15
Faisselle	0,34
Mini bleu	0,28
Coupe de mangue	0,57
Clafoutis litchis/pamplemousse	0,14

Total 2,26 €

Concombre sauce blanche	0,27
Farfalles aux petits légumes	0,10
Filet de lieu sauce vanille	0,75
Steak poêlé	1,10
Epinards avec croûtons	0,21
Pommes de terre à l'anglaise	0,25
Fromage carré	0,14
Yaourt saveur vanille BIO	0,28
Entremets pistache	0,16
Kiwi	0,28

Total 1,77 €

Semaine 3

Potage du marché	0,25
Pamplemousse au sucre	0,10
Filet de merlan au four	0,72
Sauté de veau à la cannelle	1,42
Riz à l'antillaise	0,17
Légumes sauce suprême	0,33
Yaourt nature	0,23
Carré fondu	0,12
Banane	0,15
Ile flottante	0,47

Total 1,98 €

Galettes de patate douce	0,46
Salade fantaisie	0,17
Cuisse de poulet célestine	0,48
Bouchées vapeur bœuf-tofu	0,66
Brocolis doux	0,41
Nouilles	0,08
Bleu de France	0,16
Chèvre bûche	0,24
Ananas frais	0,28
Pomme Elstar	0,17

Total 1,55 €

Semaine 4

Laitue aux oignons rouges	0,11
Salade de riz	0,11
Jambon sauce charcutière	0,47
Rôti de rumsteak	1,09
Coquillettes	0,08
Flan de céleri	0,27
Bleu d'Auvergne	0,18
Morbier	0,21
Poire liégeoise	0,28
Pomme Jonagold	0,21

Total 1,51 €

Pâté croûte de volaille	0,36
Féroce d'avocat	0,60
Filet de julienne poché	0,83
Lapin en chapelure	1,20
Chou-fleur en persillade	0,23
Pommes duchesse	0,22
Brillat-savarin	0,31
Fondu allégé	0,26
Kiwi	0,28
Baba à la chantilly	0,31

Total 2,30 €

Mercredi

Pamplemousse rose	0,10
Mélée de soja et poire	0,24
Rôti de porc soubise	0,68
Canette sauce moutarde	1,11
Garniture de fenouil	0,32
Lentilles	0,10
Chaurce	0,29
Saint-nectaire	0,22
Mini-choux pâtisseries	0,39
Raisin blanc	0,20

Total 1,83 €

Jeudi

Céleri rémoulade	0,22
Salade d'endives	0,19
Sauté de bœuf au gingembre	0,97
Vindaye de tofu	0,99
Côtelette de riz	0,13
Soufflé de potiron	0,64
Crème de gruyère	0,18
Bleu de Bresse	0,29
Pomme Golden	0,18
Mousse meringuée	0,49

Total 2,15 €

Vendredi

Batavia citronnée	0,15
Aspic de pomme de terre	0,13
Brochette de dinde	0,58
Filet de hoki sauce safranée	0,98
Grains de blé hanoï	0,25
Poêlée méridionale	0,37
Yaourt nature	0,14
Saint-marcellin	0,31
Gratin de banane-coco	0,22
Poire Passe Crassane	0,32

Total 1,72 €

Menu à thème

Chayotes en vinaigrette	0,22
Potage au tapioca et langoustines	0,51
Colombo de poulet	0,50
Côte de porc planteur	0,64
Dombres aux haricots rouges	0,37
Marmite légumière créole	0,32
Emmental	0,15
Bûche de chèvre	0,26
Ananas tropical	0,58
Blanc-manger à la papaye	0,28

Total 1,91 €

Champignons sauce yaourt	0,30
Pâté de lapin	0,25
Rôti de veau	1,14
Filet de truite grand-mère	1,35
Polenta sauce piquante	0,14
Poêlée de chicons aux lardons	0,37
Pont-l'évêque	0,19
Fromage fondu	0,13
Pruneaux au jus	0,40
Poire Louise Bonne	0,13

Total 2,19 €

Mâche à l'ail	0,18
Poireaux-pommes de terre	0,21
Coquelet aux quatre-épices	1,03
Epaule d'agneau confite	1,16
Navets Brisbane	0,19
Semoule composée	0,21
Comté	0,29
Chèvre bûche	0,24
Mousse croustillante	0,21
Clémentine	0,19

Total 1,95 €

Carottes râpées	0,13
Champignons marinés	0,30
Agneau croustillant	1,31
Escalope de porc au jus	0,61
Semoule couscous	0,11
Beignets de salsifis	0,57
Mimolette	0,17
Coulommiers	0,16
Cocktail délice	0,25
Orange	0,15

Total 1,88 €

Salade composée	0,17
Mâche champêtre	0,18
Bavette à l'échalote	1,03
Filet de dorade en papillote	1,12
Poêlée de haricots blancs cuisinés	0,55
Poireaux à la crème	0,19
Fromage blanc battu portion	0,17
Bleu des Causses	0,26
Litchis	0,52
Mousse praliné	0,28

Total 2,23 €

Endive aux agrumes	0,20
Potage cultivateur	0,23
Rôti de veau bûcheronne	1,20
Filet de poulet braisé	0,92
Blettes à l'ancienne	0,24
Pommes de terre boulangère	0,24
Camembert	0,13
Cantal AOP	0,20
Lait gélifié chocolat	0,13
Gaufre	0,35

Total 1,92 €

Endives à l'emmental	0,27
Semoule aux raisins	0,08
Estouffade de bœuf	0,99
Rognons de veau aux baies de genièvre	0,70
Poêlée de légumes	0,15
Riz pilaf	0,09
Yaourt nature lait entier	0,37
Crème de roquefort	0,30
Eclair à la noix de coco	0,25
Salade de fruits maison	0,20

Total 1,71 €

Céleri-rave râpé	0,07
Œuf dur en gelée	0,26
Gigot aux mandarines	1,36
Palette à l'alsacienne	0,47
Panachés gourmands	0,42
Carottes vichy	0,16
Mini chèvre enrichie	0,17
Faisselle	0,34
Entremets café	0,22
Poire Conférence	0,16

Total 1,82 €

Croustillant de légumes	0,24
Emincé de chou chinois	0,20
Lieu sauce litchis	0,77
Cuisse de canette braisée	0,96
Fondue d'épinards	0,22
Semoule aux courgettes	0,17
Tomme grise	0,17
Yaourt sucré	0,12
Nage d'ananas	0,33
Crème dessert caramel	0,17

Total 1,68 €

Potage au tapioca et langoustines



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9934

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Perle de tapioca sac 5 kg	4,000 KG	1,90	7,60
Beurre doux 250 g	0,125 KG	3,95	0,49
Echalote coupée sg 250 g	0,250 KG	2,36	0,59
Eau	13,000 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,260 KG	7,66	1,99
Ail émincé sg 250 g	0,050 KG	2,40	0,12
Bisque de homard bt 4/4	3,400 KG	3,76	12,78
Piment de Cayenne moulu bt 1 lt	0,005 KG	11,96	0,06
Eau	3,000 LT	-	-
Fumet de crustacés bt kg	0,060 KG	10,99	0,66
Langoustine crue sg 30/40 kg	3,000 KG	8,86	26,58

• Mise en œuvre

- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes. Mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, ajouter l'ail, cuire 3 minutes. Mixer, incorporer les perles de tapioca en pluie, cuire 8 à 10 minutes en remuant constamment. Ajouter la bisque de homard et le piment de Cayenne, cuire 3 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Disperser au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire le fumet de crustacés. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Pocher les langoustines, débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le potage, décorer d'une langoustine au départ.

• **Coût portion** 260 g = 0,509 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 199 Protéines : 3,5 g
Kjoules : 833 Glucides : 40,6 g
Matières grasses : 2,4 g

Côte de porc planteur



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7308

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Côte de porc longe 130/150 g LPF	14,000 KG	3,95	55,30
Huile de tournesol 5 lt	0,050 LT	1,33	0,07
Oignon jaune moyen kg	0,250 KG	0,55	0,14
Rhum blanc Martinique 40° 70 cl AOP	0,050 LT	10,41	0,52
Jus de citron concentré 1 lt	0,100 LT	2,15	0,22
Quatre-épices bt 1 lt	0,010 KG	28,32	0,28
Laurier moulu bt 1 lt / 0,275 kg	0,004 KG	9,17	0,04
Tomate concassée pelée bt 5/1	0,900 KG	0,64	0,58
Lait de coco bt 1/2	1,000 KG	7,20	7,20
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,25	0,01

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons. Emincer finement, réserver.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante les côtes de porc, cuire 4 à 5 minutes sur chaque face. Assaisonner, débarrasser dans des gastronomes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer les oignons, déglacer rhum, flamber. Mouiller du jus de citron, réduire. Ajouter le quatre-épices, le laurier et les tomates concassées, mijoter 10 minutes à couvert. Incorporer le lait de coco, assaisonner, cuire 5 minutes. Mixer, réserver au chaud au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les côtes de porc, napper de sauce au départ.

• **Coût portion** 104 g = 0,644 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 219 Protéines : 21,2 g
Kjoules : 917 Glucides : 0,8 g
P/L : 1,5 Matière grasses : 14,5 g

Marmite légumière créole



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1746

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Patate douce kg	3,400 KG	2,82	9,59
Huile de tournesol 5 lt	0,200 LT	1,33	0,27
Oignon jaune moyen kg	1,000 KG	0,55	0,55
Potiron fr kg	8,200 KG	1,09	8,94
Ail vrac kg	0,040 KG	3,17	0,13
Eau	5,000 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,100 KG	7,66	0,77
Haricot vert très fin sg 2,5 kg	2,500 KG	0,92	2,30
Banane plantain kg	4,000 KG	2,20	8,80
Jus de citron concentré 1 lt	0,100 LT	2,15	0,22
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	10,49	0,08
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,25	0,01

• Mise en œuvre

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler en dés les patates douces et le potiron, émincer les oignons et l'ail, couper en rondelles et citronner les bananes plantains. Réserver.
- Rissoler les oignons dans la matière grasse frémissante. Ajouter les patates douces, sauter 5 minutes. Ajouter le potiron et l'ail, suer 3 minutes puis mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, incorporer les haricots verts, cuire 15 minutes. Ajouter les rondelles de banane, assaisonner, cuire 5 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 165 g = 0,317 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 123 Protéines : 2,1 g Fibres : 5,1 g
 Kjoules : 515 Glucides : 20,1 g
 Matières grasses : 2,6 g

Blanc-manger à la papaye



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°5017

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Papaye fr kg	4,000 KG	4,29	17,16
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	5,500 LT	0,59	3,24
Gélatine feuille 1 kg	0,090 KG	18,41	1,66
Crème sucrée vanillée UHT brique 1 lt	1,900 LT	2,56	4,86
Sucre glace sachet 1 kg	0,550 KG	1,73	0,95
Jus de citron concentré 1 lt	0,030 LT	2,15	0,06

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les papayes. Eplucher, couper en deux, ôter les graines. Détailler en petits cubes, réserver.
- Mettre la gélatine à ramollir dans l'eau froide, réserver.
- Porter le lait à ébullition. Hors du feu, incorporer au fouet les feuilles de gélatine préalablement essorées jusqu'à dissolution complète. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Monter au batteur-mélangeur la crème sucrée vanillée. Mélanger délicatement avec le lait, dresser dans des récipients individuels, laisser prendre en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mixer la moitié des papayes avec le sucre glace et le jus de citron puis mélanger avec les cubes de papaye restants. Napper le blanc-manger de la préparation à la papaye, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 110 g = 0,279 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 114 Protéines : 3,2 g
 Kjoules : 477 Glucides : 10,9 g
 Dont sucres : 9,5 g
 Matières grasses : 6,3 g