

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

Les Etats-Unis

Hamburger, ketchup et coca-cola... voilà les trois symboles forts qui résument à eux seuls le concept que l'on se fait souvent de la cuisine « made in USA ». Vision quelque peu limitative toutefois pour un pays qui couvre 9,6 millions de km², regroupe une cinquantaine d'Etats et rassemble les nationalités les plus hétéroclites.

Possédant des prairies et des champs qui s'étendent à perte de vue, et dotés d'une diversité exceptionnelle de milieux naturels et de climats, les USA pratiquent la culture et l'élevage à l'échelle « XXL ». Ils se placent ainsi en tête de la production mondiale alimentaire dans de nombreux domaines, notamment celui des céréales (blé, maïs, soja...). Ne dit-on pas d'ailleurs du pays qu'il est le plus grand grenier du monde ! L'important éventail de produits disponibles et les influences culinaires venues d'un peu partout font qu'aujourd'hui, chaque Etat est susceptible de vous faire découvrir des spécialités qui pourraient bien bousculer les idées reçues.

Ce mois-ci, nous vous invitons donc à découvrir la face cachée de la gastronomie américaine ! ➡

NOVEMBRE 2016

Coût moyen
– du repas –
1,91 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Lundi

Pâté de campagne	0,18
Soja au riz	0,23
Escalope de veau sauce bâtarde	1,47
Filet de loup en délice	0,91
Marmite jardinière	0,15
Polenta au potiron	0,11
Yaourt sucré	0,25
Carré de l'Est	0,17
Pomme Elstar	0,17
Ananas frais	0,27
Total	1,96 €

Mardi

Duo de choux aux amandes	0,21
Velouté d'épinards	0,24
Paleron aux aromates	0,80
Chili con carne à l'agneau	1,40
Blettes à la tripe	0,22
Faisselle	0,36
Fondu de brebis	0,29
Chausson aux figues et coings	0,21
Orange	0,13
Total	1,93 €

Semaine 2

Betteraves Alberta	0,22
Chou rouge basse-cour	0,20
Porc Nouvelle-Orléans	0,63
Filet de truite à l'oseille	1,54
Ragoût de haricots rouges	0,35
Gratin d'épinards	0,29
Fromage bûche	0,18
Yaourt aromatisé	0,16
Banane	0,17
Cake à la carotte	0,08
Total	1,91 €

Salade d'endives	0,12
Bouchée aux rognons	0,52
Goulsch de bœuf	0,97
Emincé d'omelette tomate	0,39
Semoule couscous	0,11
Purée de courgettes	0,46
Saint-félicien	0,24
Crottin de Chavignol	0,40
Abricots aux marrons	0,38
Poire Rocha	0,19
Total	1,89 €

Semaine 3

Œuf dur en gelée	0,27
Endive aux agrumes	0,17
Echine de porc fumée	0,67
Daube de joue de bœuf	0,84
Frites ketchup	0,38
Céleri aux châtaignes	0,30
Petits-suisses sucrés	0,26
Fromage fondu	0,12
Pomme Golden	0,18
Pumpkin pie	0,21
Total	1,69 €

Carottes râpées au soja	0,16
Batavia maïs	0,14
Dos de mahi-mahi hawaïenne	0,90
Gigot aux deux poivres	1,21
Riz pilaf	0,09
Navets mijotés	0,12
Coulommiers	0,14
Bleu d'Auvergne	0,18
Abricots au naturel	0,24
Crème dessert praliné	0,32
Total	1,75 €

Semaine 4

Douceur de champignons	0,32
Betteraves aux noisettes	0,27
Jambon au grill	0,47
Vindaye de tofu	1,00
Courgettes sauce Mornay	0,20
Pommes de terre à l'anglaise	0,24
Tomme de Savoie	0,23
Pyramide cendrée	0,55
Litchis au sirop	0,43
Carpaccio d'orange	0,13
Total	1,92 €

Salade aux fonds d'artichaut	0,32
Endives croquantes	0,14
Poulet rôti	1,02
Filet de merlu meunière	0,68
Tagliatelles	0,25
Epinards avec croûtons	0,19
Brie	0,14
Saint-nectaire	0,22
Raisin blanc	0,21
Cheesecake	0,19
Total	1,67 €

Mercredi

Radis beurre	0,53
Concombre à la menthe	0,34
Râble de lapin Abitibi	0,70
Beignets de poisson	0,36
Boulgour	0,17
Courgettes sautées BIO	0,34
Gruyère	0,14
Fromage blanc groseille	0,19
Entremets pistache	0,15
Tartelette aux myrtilles	0,30

Total 1,61 €

Jeudi

MENU À THÈME

Crème de maïs	0,29
Cobb salade	0,60
Filet de poulet Tex-Mex	0,55
Américan burger	1,01
Mix de légumes sauce cajun	0,33
Cheddar	0,20
Camembert	0,13
Pamplemousse florida	0,40
Pruneaux au thé	0,49

Total 2,00 €

Vendredi

Mâche champêtre	0,39
Tortis fromagères	0,18
Blanquette de la mer	0,68
Tendron de veau au jus	1,11
Riz créole	0,08
Salsifis béchamel	0,31
Yaourt nature lait entier	0,37
Chaurice	0,27
Cocktail aux abricots	0,31
Pomme Fuji	0,15

Total 1,92 €

Lentilles charcutière	0,18
Champignons au crabe	0,50
Matelote de veau	1,09
Fricassée de poulet	0,69
Fenouil pané	0,50
Riz jaune	0,13
Bleu de France	0,16
Maroilles	0,36
Brunoise aux cinq saveurs	0,51
Lait gélifié vanille	0,12

Total 2,13 €

Céleri rémoulade	0,21
Concombre vinaigrette	0,40
Cabillaud suchet	1,03
Epaule d'agneau rôtie	1,11
Mœlleux au quinoa	0,55
Potiron caramélisé au sirop d'érable	0,36
Bûche mi-chèvre	0,15
Carré fondu	0,11
Pomme Royal Gala	0,18
Légèreté à la fleur d'oranger	0,13

Total 2,11 €

Frisée au bleu et noix	0,36
Saucisson sec	0,22
Steak poêlé	1,06
Pintade sauce chasseur	0,88
Choux de Bruxelles braisés	0,15
Macaroni	0,06
Cantal	0,20
Fromage blanc battu portion	0,16
Pain perdu au sucre	0,11
Trio fruité	0,18

Total 1,69 €

Féroce d'avocat	0,62
Tarte au cheddar	0,26
Sauté de dinde aux aïelles	0,75
Haché de veau	0,79
Semoule composée	0,21
Printanière de légumes	0,21
Mimolette	0,16
Spécialité fromagère fouettée	0,16
Flan à la cannelle	0,16
Kiwi	0,30

Total 1,82 €

Taboulé de grains de blé	0,13
Mâche à l'ail	0,42
Rosbif	1,10
Mitonnée d'agneau	1,42
Blettes fermière	0,21
Saint-paulin	0,16
Livarot AOP	0,26
Banane	0,17
Compote tous fruits	0,15

Total 2,01 €

Concombre mimosa	0,38
Poireaux sauce moutarde	0,21
Cuisse de poulet à la marjolaine	0,35
Filet de perche en papillote	1,28
Chou-fleur vapeur	0,22
Polenta	0,09
Fromage blanc vanille	0,33
Brillat-savarin	0,28
Lingot au lemon curd	0,13
Entremets aux brownies	0,20

Total 1,73 €

Feuilleté hot dog	0,17
Méli-mélo de mâche et roquette	0,35
Hampe de bœuf aux baies roses	0,58
Estouffade de sanglier	1,56
Boulettes de panais	0,58
Polenta d'arrière-saison	0,32
Reblochon	0,27
Carré demi-sel	0,15
Pomme Braeburn	0,15
Trifle aux mûres	0,29

Total 2,21 €

Concombre bulgare	0,38
Potage galinette	0,12
Navarin d'agneau	1,48
Escalope de volaille au jus	0,87
Gnocchi de semoule	0,19
Crumble de potiron	0,26
Yaourt saveur vanille BIO	0,25
Bûche du Pilat	0,18
Nage d'ananas	0,34
Ile flottante	0,47

Total 2,27 €

Emincé de chou chinois	0,23
Mousse de canard	0,30
Cassolette de poisson	0,63
Bœuf texan	1,06
Tatin d'endives	0,65
Riz sauvage	0,39
Morbier	0,21
Gouda	0,12
Tapioca amandine	0,34
Poire Doyenne du Comice	0,19

Total 2,06 €

Crème de maïs



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10014

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Maïs doux en grains bt 3/1	10,500 KG	1,61	16,91
Beurre doux 250 g	0,200 KG	3,56	0,71
Carottes fraîches sac kg	2,400 KG	0,60	1,44
Pommes de terre Bintje 10 kg	1,400 KG	0,79	1,11
Oignon jaune moyen kg	1,800 KG	0,65	1,17
Ail vrac kg	0,100 KG	3,55	0,36
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	10,000 LT	0,49	4,90
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,200 KG	7,49	1,50
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	12,73	0,06
Persil frais vrac	0,400 KG	2,46	0,98

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher, détailler les carottes et les pommes de terre en cubes, émincer l'oignon et l'ail. Equeuter le persil, réserver.
- Suer à feu doux dans la matière grasse les légumes, sans colorer. Ajouter les 3/4 du maïs en grains, mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité de lait bouillant ou froid nécessaire. Cuire 30 minutes à couvert. Passer à la grille fine du presse-purée, assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la crème de maïs, parsemer des grains de maïs restants et décorer d'un brin de persil au départ.

Coût portion 260 g = 0,291 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 198 Protéines : 7,2 g Fibres : 5,1 g
 Kjoules : 829 Glucides : 28,7 g Calcium : 139 mg
 Matières grasses : 4,9 g

Américain burger



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3834

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Pain burger sésame (x30) 85 g	100,000 UN	0,30	30,00
Steak haché de boeuf 15 % UE sg 120 g	12,000 KG	3,89	46,68
Huile de tournesol 5 lt	0,350 LT	1,38	0,48
Cheddar tranches fr bq 1,082 kg	1,230 KG	6,46	7,95
Tomate ronde cal 57/67 kg	5,500 KG	1,40	7,70
Salade feuille de chêne 300/400 g	6,000 UN	0,68	4,08
Oignon jaune moyen kg	1,100 KG	0,65	0,72
Ketchup flacon souple 500/700 g	0,800 KG	3,22	2,58
Huile de colza 5 lt	0,700 LT	1,26	0,88
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,070 KG	0,95	0,07
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,140 LT	0,65	0,09
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. Couper les tomates en tranche, essorer la salade, émincer finement les oignons. Réserver.
- Rissoler rapidement dans la matière grasse frémissante les steaks hachés sur les deux faces, débarrasser dans des gastronomes pleins, terminer la cuisson à four doux (150/160 °C) 6 à 8 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer les oignons, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Garnir les pains burger en disposant dans l'ordre, le steak haché, la tranche de cheddar, les tranches de tomate, une feuille de salade, et les oignons. Ajouter une pointe de ketchup. Accompagner d'une garniture de salade nappée de sauce vinaigrette au départ.

Coût portion 299 g = 1,013 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 642 Protéines : 34,7 g Fer : 3,4 mg
 Kjoules : 2687 Glucides : 43,3 g Fibres : 3,8 g
 P/L : 0,97 Matières grasses : 35,8 g Calcium : 119 mg

Mix de légumes sauce cajun



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3298

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Carottes fraîches sac kg	10,000 KG	0,60	6,00
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,140 LT	4,10	0,57
Oignon jaune moyen kg	1,400 KG	0,65	0,91
Patate douce kg	7,000 KG	2,60	18,20
Mélange cajun bt 220 g	0,120 KG	31,09	3,73
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	1,400 LT	2,28	3,19
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,26	0,01
Persil haché sg 250 g	0,060 KG	3,22	0,19

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher, détailler les carottes en rondelles et les patates douces en cubes, émincer les oignons. Réserver.
- Débarrasser les carottes dans des gastronomes perforés, cuire au four vapeur 12 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Ajouter les patates douces et le mélange cajun, cuire à couvert 8 minutes. Ajouter les carottes, crémier, assaisonner. Mijoter 10 à 12 minutes à couvert. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les légumes, parsemer de persil au départ.

Coût portion 168 g = 0,328 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 155 Protéines : 1,9 g Fibres : 4 g
Kjoules : 649 Glucides : 19,8 g
Matières grasses : 6,7 g

Pamplemousse florida



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°316

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Pamplemousse rosé 300/400 g	14,000 KG	1,37	19,18
Géifiant végétal agar-agar sachet 2 g	0,049 KG	324,62	15,91
Jus de pamplemousse brique 1 lt	2,200 LT	0,85	1,87
Sucre semoule sac 1 kg	0,750 KG	0,69	0,52
Menthe fraîche botte 100 g	4,000 UN	0,71	2,84

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pamplemousses et la menthe. Lever les segments de pamplemousse, essorer la menthe, réserver.
- Diluer l'agar-agar dans le jus de pamplemousse, ajouter le sucre. Porter à ébullition et cuire 2 minutes en remuant constamment. Refroidir puis ajouter aux segments de pamplemousse. Disposer sur des plaques préalablement recouvertes de papier sulfurisé sur une hauteur d'environ 1,5 cm. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) minimum 1 heure.
- Détailler la terrine de pamplemousse, dresser, décorer de feuilles de menthe au départ.

Coût portion 126 g = 0,403 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 71 Protéines : 1 g Vitamine C : 29,6 mg
Kjoules : 297 Glucides : 15,5 g
dont sucres : 15,1 g
Matières grasses : 0,1 g