

Amérique du sud

Sous-continent de l'Amérique, l'Amérique du Sud regroupe 12 pays : l'Argentine, la Bolivie, le Brésil, le Chili, la Colombie, l'Equateur, la Guyane, le Guyana, le Paraguay, le Suriname, l'Uruguay, le Venezuela et deux territoires. Le Nord de l'Amérique du Sud abrite une grande partie de la biodiversité, mais l'étendue des forêts est en forte régression au profit de l'élevage. En effet, l'agriculture reste le secteur d'activité le plus important de l'Amérique du Sud.

Riche en saveurs et en couleurs, la cuisine sud-américaine permet de réaliser des plats simples et conviviaux (fajitas, chili con carne) mais aussi des recettes qui sortent des sentiers battus (dizé mile, crème péruvienne).

La gastronomie sud-américaine n'a pas fini de régaler vos papilles !



SOLUTIONS RESTAURATION
COLLECTIVE ET COMMERCIALE

Ces menus ont été élaborés à partir des recettes et des produits de la base de données AIDOMENU. Les menus scolaires sont conformes aux tableaux de fréquence de présentation des plats de la recommandation du GEMRCN et des textes réglementaires. Les menus sont chiffrés à partir de la veille tarifaire établie par SARA, 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 culinaire et nutrition de la société VICI vous souhaitent une bonne lecture et un bon appétit !

Coût moyen
du repas
1,89 €

LÉGENDE

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

Lundi

Semaine 1

Œufs vert-pré	0,26
Tomates citronnées	0,18
Filet de lieu du littoral	0,64
Sauté d'agneau à l'oseille	1,43
Garniture de fenouil	0,33
Semoule aux courgettes	0,17
Tendre bleu	0,29
Fromage carré	0,15
Fruits de saison	0,22
Poire au miel	0,19
Total	1,93 €

Mardi

Semaine 2

Batavia maïs	0,16
Soupe froide à la roquette	0,62
Sauté de porc à la sarriette	0,85
Onglet au grill	1,29
Petits pois lardons	0,30
Coquillettes au fromage	0,15
Fourme d'Ambert	0,18
Bûche mi-chèvre	0,17
Timbale à l'ananas	0,14
Fruits de saison	0,22
Total	2,03 €

Carottes velours	0,14
Empanadas d'épinards au chèvre	0,19
Rôti de longe de porc	0,59
Escalope de volaille poêlée	0,71
Haricots blancs sauce à l'ail	0,33
Brocolis à la crème	0,26
Saint-paulin	0,17
Petits-suisses nature	0,24
Ile flottante	0,19
Fruits de saison	0,22
Total	1,52 €

Semaine 3

Soja estival	0,23
Tomates ensoleillées	0,21
Filet de poulet au romarin	0,94
Filet de saumon poché	0,88
Grains de blé fermier	0,20
Blettes sauce poulette	0,23
Petit carré fondu	0,08
Fromage de chèvre frais	0,28
Fruits d'été à la fleur d'oranger	0,14
Mousse blanche aux poires	0,24
Total	1,71 €

Haricots beurre à l'échalote	0,20
Pastèque	0,16
Matelote de veau	1,11
Gigot d'agneau gourmand	1,12
Flan de courgettes	0,27
Gnocchi aux œufs	0,24
Emmental	0,14
Yaourt sucré	0,16
Fruits de saison	0,22
Quidim coco coulis de mangue	0,44
Total	2,03 €

Semaine 4

Salades vertes mêlées	0,22
Haricots verts à l'emmental	0,23
Colin sauce aux poivrons	0,71
Escalope de dinde poêlée	0,60
Poêlée colorée aux épis de maïs	0,55
Beignet de brocolis	0,46
Tomme grise	0,16
Crème de roquefort	0,28
Croustillant de pêche	0,26
Clafoutis aux mirabelles	0,23
Total	1,85 €

Melon	0,11
Quiche fromagère	0,27
Rosbif	1,25
Porc à l'étouffée	0,78
Carottes vichy	0,20
Pilaf aux 3 riz et maïs	0,33
Camembert	0,14
Yaourt aromatisé	0,22
Entremets biscuité	0,17
Coupe de mirabelles	0,45
Total	1,96 €

Œufs durs farcis	0,38
Courgettes râpées à la coriandre	0,18
Gratinée de quenelles	0,65
Sauté de veau	1,39
Mix de légumes sauce cajun	0,35
Macaroni	0,06
Yaourt saveur vanille	0,47
Pyramide cendrée	0,29
Fruits de saison	0,22
Cocktail délice	0,20
Total	2,10 €

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Escalopines d'artichaut	0,42
Salade fantaisie	0,22
Foie sauce aux poivres	0,50
Brochette de poisson	0,63
Pâtes papillon	0,07
Poêlée villageoise	0,28
Crème de gruyère	0,19
Chaurouse	0,28
Fruits de saison	0,22
Vacherin glacé	0,64

1,72 €

Aspic de melon à la menthe	0,14
Cœur de palmier vinaigrette	0,24
Blanquette de dinde	0,97
Haché de veau	0,76
Haricots verts très fins	0,18
Croquettes de risotto	0,34
Faisselle	0,29
Fromage de chèvre frais	0,28
Gâteau chocolaté	0,29
Palets de fraise	0,40

1,94 €

Friand au fromage	0,20
Radis et légumes croquants	0,28
Cœur de rumsteak à l'estragon	1,05
Colin à la fondue de tomate	0,70
Aubergines à la romaine	0,44
Quinoa beurre d'agrumes et paprika	0,40
Carré de l'Est	0,18
Bleu douceur	0,23
Fruits de saison	0,22
Fromage blanc et biscuit	0,22

1,97 €

Betteraves aux pignons de pin	0,20
Concombre au fromage blanc	0,16
Filet de loup en papillote	0,84
Lapin en chapelure	1,02
Riz créole	0,09
Millefeuille d'épinards	0,19
Saint-félicien	0,23
Spécialité fromagère fouettée	0,18
Fruits de saison	0,22
Eclair café	0,21

1,68 €

Tomates pique-nique	0,28
Crêpe champignons	0,16
Côte de porc charcutière	0,75
Mijotée d'agneau	1,44
Marmite jardinière	0,16
Pommes de terre vapeur	0,27
Yaourt nature	0,11
Edam	0,13
Entremets abricotine	0,15
Coupe tutti frutti	0,21

1,83 €

Salade multicolore	0,23
Asperges verdurette	0,43
Colombo de dorade	0,94
Bœuf à la mode	0,99
Lentilles	0,11
Petits pois	0,22
Fondu allégé	0,14
Fromage bleu	0,17
Compote pomme framboise	0,14
Fruits de saison	0,22

1,79 €

Salade Argentine	0,36
Œuf dur en gelée	0,23
Gigot d'agneau au curry	1,34
Foie de veau marchand de vin	0,59
Spaghetti	0,05
Aubergines braisées	0,36
Pyramide cendrée	0,29
Cœur de bleu	0,23
Compote d'ananas	0,19
Pavé à l'abricot	0,17

1,90 €

Champignons aux avocats	0,38
Salade de poivrons grillés	0,28
Filet de julienne marinière	0,77
Bœuf corbororée	1,24
Haricots plats	0,29
Semoule composée	0,20
Morbier	0,22
Bûche du Pilat	0,20
Flan chocolat	0,19
Fruits de saison	0,22

1,99 €

Riz bonne mine	0,11
Carottes râpées aux agrumes	0,15
Rôti de porc aux fèves	0,76
Noisétine d'agneau	1,09
Poêlée de légumes	0,13
Pommes de terre boulangère	0,23
Yaourt saveur coco	0,33
Petits-suisses nature	0,24
Fruits de saison	0,22
Fromage blanc angevin	0,30

1,78 €

MENU À THÈME

Salade de haricots rouges au paprika	0,31
Tomates parfumées	0,26
Boulettes de bœuf en Albondigas	0,70
Filet de poulet sauce maracudja	0,91
Caponata d'aubergines grillées	0,30
Doré de grains de blé	0,18
Fournols	0,20
Edam	0,13
Salpicon de fruits à la menthe	0,26
Pot de glace	0,16

1,70 €

Potage froid au concombre	0,16
Terrine de légumes	0,19
Gigot d'agneau à l'estragon	1,31
Filet de cabillaud sauce écrevisse	1,21
Gnocchi de pommes de terre	0,35
Cœurs de fenouil en croûte d'amandes	0,43
Fromage frais	0,16
Yaourt nature lait entier	0,38
Crème dessert cappuccino	0,14
Salade de fraise-mangue	0,19

2,26 €

Salade impromptue	0,24
Cœurs de palmier en salade	0,23
Emincés de dinde châtelaine	0,87
Steak Maître d'hôtel	1,39
Riz blanc	0,11
Céleris braisés	0,34
Mini-bleu	0,21
Fondu allégé	0,14
Pruneaux au jus	0,50
Fruits de saison	0,22

2,12 €



Salade de haricots rouges au paprika

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100163

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Haricots rouges préparés bt 3/1	7,400 KG	1,45	10,72
Maïs doux en grains bt 3/1	2,600 KG	1,69	4,38
Avocat plateau 20 pièces	22,000 UN	0,45	9,90
Jus de citron concentré 1 lt	0,040 LT	3,87	0,15
Coriandre feuille botte 50 g	2,000 UN	0,55	1,10
Huile de colza 5 lt	1,300 LT	1,20	1,56
Moutarde de Dijon en seau 5 kg	0,200 KG	1,94	0,39
Vinaigre de Xérès 50 cl	0,100 LT	2,94	0,29
Piment de Cayenne moulu bt	0,004 KG	15,18	0,06
Paprika doux 1 kg	0,010 KG	4,40	0,04
Sel fin 1 kg	0,010 KG	0,27	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,001 KG	12,84	0,01
Salade feuille de chêne pièce	3,000 UN	0,74	2,22

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher les avocats, ôter le noyau, détailler en petits dés, citronner. Essorer la salade, hacher la coriandre. Réserver.
- Confectionner une vinaigrette moutardée, incorporer le piment de Cayenne et le paprika.
- Mélanger délicatement les haricots rouges et le maïs préalablement égouttés et rincés à l'eau claire. Incorporer les cubes d'avocat, la coriandre hachée et la sauce vinaigrette. Dresser sur feuille de salade, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 154 g = 0,310 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 269 Protéines : 7,3 g Fibres : 6,5 g
 Kjoules : 1116 Glucides : 16,2 g
 Matières grasses : 17,9 g



Boulettes de bœuf en Albondigas

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100126

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Boulette de bœuf 15 % MG sg 30 g	15,000 KG	4,23	63,50
Huile de tournesol 5 lt	0,150 LT	1,27	0,19
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,500 KG	0,80	1,20
Poivron rouge et vert cube sg kg	0,750 KG	1,51	1,13
Laurier feuilles ciselées bt 210 g	0,007 KG	17,29	0,12
Paprika doux 500 g	0,015 KG	5,65	0,08
Eau	5,000 LT	-	-
Fonds brun clair bt 800 g	0,100 KG	12,12	1,21
Tomate concassée pelée cubes bt	1,250 KG	0,67	0,84
Roux blanc bt kg	0,150 KG	9,04	1,36
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,27	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	6,66	0,03
Persil haché sg 250 g	0,060 KG	2,37	0,14

Progression

- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et les poivrons, ajouter le laurier et le paprika. Mouiller du fonds brun clair dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Incorporer les tomates, lier au roux blanc. Ajouter les boulettes de bœuf sans dégel préalable, cuire à couvert 20 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les boulettes de bœuf, napper de sauce, parsemer de persil haché au départ.

Coût portion 190 g = 0,698 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 324 Protéines : 23,6 g Fer : 3,2 g
 Kjoules : 1352 Glucides : 11,9 g
 P/L : 1,18 Matières grasses : 19,9 g



Caponata d'aubergines grillées

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100100

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Aubergine longue ou ronde kg	8,200 KG	1,45	11,89
Poivron rouge frais kg	4,500 KG	1,65	7,43
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,360 LT	4,15	1,49
Oignon jaune moyen kg	1,000 KG	0,90	0,90
Tomate concassée pelée bt 5/1	1,500 KG	0,66	0,98
Céleri branche frais kg	0,750 KG	1,78	1,33
Pois chiches bt 5/1	1,800 KG	2,15	3,86
Câpres capucines bt 4/4	0,230 KG	3,23	0,74
Olive verte dénoyautée bt 5/1	0,460 KG	2,75	1,27
Eau	0,600 LT	-	-
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,27	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	6,66	0,05
Sucre semoule sac 1 kg	0,075 KG	0,71	0,05

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Couper les aubergines non épluchées et les poivrons rouges en dés, émincer finement les oignons et le céleri branche. Réserver.
- Suer dans les 3/4 de la matière grasse frémissante les aubergines et les poivrons rouges 8 à 10 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse restante les oignons, ajouter les tomates et le céleri branche. Mijoter 15 minutes à couvert. Incorporer les pois chiches, les câpres, les olives vertes et le mélange aubergines-poivrons rouges. Mouiller à l'eau, assaisonner puis sucrer. Cuire 20 à 25 minutes à découvert. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 164 g = 0,300 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 103 Protéines : 3,1 g Fibres : 3,9 g
 Kjoules : 429 Glucides : 9,8 g
 Matières grasses : 4,8 g



Salpicon de fruits à la menthe

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100133

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Orange cal 5/6 kg	3,400 KG	1,38	4,68
Banane cat 1	4,200 KG	1,29	5,42
Kiwi 39 pièces/plateau	14,000 UN	0,25	3,50
Pomme golden cal 75/80	4,200 KG	1,69	7,10
Poire williams verte cal 60/65	4,200 KG	1,00	4,20
Jus de citron concentré 1 lt	0,090 LT	3,87	0,35
Menthe fraîche botte 100 g	1,000 UN	0,55	0,55

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire la menthe et les fruits. Peler à vif les oranges, détailler en segments. Eplucher les bananes et les kiwis, détailler en cubes. Couper en dés les pommes et les poires sans les éplucher, citronner. Ciseler la menthe, réserver.
- Mélanger délicatement les fruits et les 2/3 de la menthe. Dresser, parsemer du reste de menthe. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 141 g = 0,258 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 87 Protéines : 1,0 g Fibres : 3,3 g
 Kjoules : 367 Glucides : 17,7 g Vitamine C : 26,4 mg
 dont sucres : 16,1 g
 Matières grasses : 0,4 g