

aidomenu

THÈME DU MOIS

Le Bio

L'intégration de produits Bio dans l'alimentation fait partie d'un des enjeux de la loi Egalim votée en 2018. L'un des objectifs principaux est de favoriser une alimentation saine, sûre et durable pour tous. Pour cela, à partir du 1^{er} janvier 2022, les acteurs de la restauration collective publique auront l'obligation de proposer 50 % de produits durables ou sous signes d'origines (AOC, IGP, Label Rouge...). Parmi ces 50 %, ce n'est pas moins de 20 % de produits Bio qui devront être inclus. L'objectif est ambitieux et si les chefs de cuisine sont généralement favorables pour travailler avec des produits de meilleure qualité, certains s'inquiètent néanmoins des coûts de revient.

Afin de vous aider dans ce changement, nous vous proposons ce mois des recettes mettant à l'honneur des produits Bio. Bon appétit



VICI

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, des textes réglementaires et de la loi EGalim. 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 et 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 !

Janvier-Février 2020

Coût moyen
du repas
2,09 €

(VICI)
SOLUTIONS RESTAURATION
COLLECTIVE ET COMMERCIALE

LÉGENDE

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

Lundi

Semaine 1

Salade composée	0,15
Mâche aux lardons fumés	0,46
Pochouse de truie	1,18
Veau marengo	1,33
Pommes de terre boulangère	0,28
Poireaux braisés	0,14
Yaourt brassé nature	0,24
Fondu allégé	0,14
Fruit de saison	0,27
Liégeois chocolat	0,16
2,17€	

Mardi

Chausson aux herbes	0,18
Champignons marinés	0,44
Dindonneau à la duroc	0,70
Faux-filet Maître d'hôtel	0,95
Salsifis béchamel	0,30
Purée saint-germain	0,17
Bleu de France	0,16
Bûche de chèvre	0,66
Fruit de saison	0,27
Coupe tutti frutti	0,24
2,04€	

Semaine 2

Cramailotte	0,24
Haricot blanc paimpolaise	0,25
Mignon de porc sauce Robert	0,82
Rumsteak à l'échalote	1,23
Tagliatelles	0,08
Potimarron en clafoutis	0,58
Bleu d'Auvergne	0,18
Comté	0,26
Poire meringuée	0,23
Fruit de saison	0,27
2,07€	

Œuf dur en gelée	0,27
Pamplemousse rose	0,23
Filet de merlu au beurre de crustacés	0,79
Sauté de sanglier	1,41
Garniture de fenouil	0,33
Côtelette de riz	0,14
Brie de Meaux	0,59
Carré fondu	0,12
Trio fruité	0,21
Crème renversée	0,13
2,11€	

Semaine 3

Macédoine mayonnaise	0,18
Mâche à l'ail	0,37
Cassolette de poisson	0,69
Sauté de veau charcutier	1,17
Gratin dauphinois	0,35
Poireaux au beurre	0,33
Faisselle	0,64
Fromage fondu	0,12
Fruit de saison	0,27
Riz au lait de coco	0,17
2,15€	

Pizza royale	0,31
Douceur de champignons	0,46
Rôti de dindonneau sauce câpres	0,59
Rosbif sauce aux poivres	1,20
Poêlée de légumes	0,13
Potée aux pois cassés	0,15
Fourme d'Ambert	0,18
Bûche mi-chèvre	0,17
Fruit de saison	0,27
Méli-mélo de fruits d'hiver	0,23
1,85€	

Semaine 4

Mélange croquant	0,25
Pois chiches en salade	0,27
Rôti de porc à la moutarde	0,91
Joue de bœuf mironton	1,02
Coudes rayés	0,06
Navets confits	0,17
Roquefort	0,56
Petits-suisses nature	0,24
Poire pochée au vin rouge	0,32
Fruit de saison	0,27
2,04€	

Œufs durs mimosa	0,20
Pamplemousse surprise	0,25
Filet de dorade au cidre	1,32
Paupiette de veau	0,58
Poêlée de carottes et choux-fleurs	0,41
Riz jaune	0,14
Saint-marcellin	0,23
Fromage carré	0,15
Salade de fruits maison	0,34
Ile flottante	0,44
2,02€	

Mercredi

Rapé de raifort BIO	0,50
Coquille de poisson	0,28
Braisé d'agneau au vert	1,26
Côte de porc à la diable	0,83
Doré de grains de blé	0,29
Blettes sautées persillées	0,17
Tomme noire	0,22
Saint-félicien	0,23
Compote tous fruits	0,16
Fruit de saison	0,27

2,10€

Jeudi

Soupe à l'oignon	0,22
Salades mêlées aux gougères	0,30
Boulette de bœuf	0,71
Coq au vin	0,62
Coquillettes	0,07
Mousse de panais	0,73
Spécialité fromagère fouettée	0,18
Bleu de Bresse	0,45
Fruit de saison	0,27
Petit-pot aux raisins	0,24

1,89€

Vendredi

Endives en salade croquante	0,48
Chou-fleur sauce moutarde	0,16
Rôti de veau	0,77
Cabillaud sauce ciboulette	1,19
Poêlée villageoise	0,37
Pommes de terre à l'anglaise	0,31
Chaource	0,28
Emmental	0,37
Roulé à la confiture	0,31
Mirabelles au naturel	0,21

2,22€

MENU À THÈME

Céleri rémoulade	0,25
Taboulé	0,24
Rosbif	1,17
Boudin noir	0,55
Endives braisées au cumin	0,43
Pommes de terre vapeur	0,27
Yaourt saveur vanille	0,41
Bleu des Causses	0,34
Matafan aux pommes	0,18
Fruit de saison	0,27

2,06€

Douceur de champignons	0,46
Crème freuseuse	0,18
Epaule d'agneau lyonnaise	1,33
Filet de lieu hussarde	0,68
Flageolets fondants	0,32
Flan de choux-fleurs	0,32
Fondu allégé	0,14
Petits-suisseaux aux fruits	0,21
Duo d'entremets	0,15
Fruit de saison	0,27

2,03€

Quinoa aux légumes	0,50
Carottes râpées	0,33
Frittata aux œufs et chorizo	0,49
Steak haché VBF	1,25
Céleri en gratin	0,85
Spaghetti aromatiques	0,49
Camembert	0,32
Yaourt sucré	0,32
Agrumes en coupe	0,45
Timbale vanille	0,46

2,73€

Carottes velours	0,15
Terrine de poisson	0,26
Sauté d'agneau aux petits oignons	1,23
Echine de porc à la crème	1,91
Boulgour pilaf	0,13
Poêlée de potiron au cerfeuil	0,16
Tomme grise	0,16
Coulommiers	0,15
Compote d'abricot	0,14
Fruit de saison	0,27

2,28€

Potage d'oseille en bourriquette	0,49
Crudités sauce citron	0,24
Spaghetti à la bolognaise	1,02
Poulet sauce emmental	0,42
Purée de rutabaga	0,32
Fromage demi-sel	0,12
Gorgonzola	0,23
Fruit de saison	0,27
Flan nappé caramel	0,28

1,70€

Endives sauce vinaigrette	0,26
Chou-fleur ravigote	0,20
Rôti de veau Dargis	1,06
Filet de colin suchet	0,70
Garniture de céleri	0,20
Pommes de terre façon Martine	0,42
Beaufort	0,40
Mimolette	0,16
Gaufre	0,41
Coupelle de pruneaux	0,34

2,08€

Céleri-rave râpé	0,19
Semoule aux raisins	0,09
Rosbif dans son jus	0,83
Poulet en rougail	1,71
Purée framboisinoise	0,24
Lentilles	0,11
Yaourt saveur vanille	0,45
Edam	0,28
Eclair chocolat	0,21
Fruit de saison	0,27

2,20€

Dip au radis noir	0,41
Soupe aux champignons	0,18
Gigot d'agneau en croûte	1,16
Filet de hoki sauce citron	1,02
Flageolets au quatre-épices	0,38
Brocolis à la crème	0,26
Fondu allégé	0,14
Fromage blanc battu	0,47
Entremets vanille	0,14
Fruit de saison	0,27

2,21€

Crêpe au fromage	0,16
Salades vertes mêlées	0,22
Noix de veau à l'orange	0,99
Quenelles de brochet sauce crustacés	0,69
Mirepoix de légumes oubliés	0,40
Farfalles	0,11
Saint-paulin	0,37
Yaourt sucré	0,32
Fruit de saison	0,27
Mousse chocolat pistache	0,15

1,84€



Quinoa aux légumes BIO

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100381

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Quinoa sac 2,5 kg	1,800 KG	6,62	11,91
Endive fraîche kg	1,300 KG	3,38	4,39
Oignon jaune kg	0,500 KG	2,72	1,36
Macédoine de légumes bt 5/1	2,000 KG	6,76	13,51
Mais ultra croquant en grain s/v bt 3/1	0,800 KG	3,33	2,66
Ciboulette sg 250 g	0,400 KG	3,24	1,30
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,060 KG	5,98	0,36
Huile d'olive vierge extra 5 lt	1,500 LT	8,45	12,67
Vinaigre de vin 1 lt	0,180 LT	4,20	0,76
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,46	0,01
Poivre noir moulu 150 g	0,010 KG	79,91	0,80

Progression

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer les oignons et les endives, réserver.
- Egoutter et rincer la macédoine de légumes et le maïs, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Rincer abondamment le quinoa, puis le verser dans un grand volume d'eau bouillante. Cuire 12 à 15 minutes en remuant de temps en temps. Egoutter, refroidir. Incorporer les endives, les oignons, la macédoine et le maïs. Ajouter la vinaigrette, bien mélanger, rectifier l'assaisonnement. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser dans des récipients individuels, parsemer de ciboulette au départ.

Coût portion 135 g = 0,497 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 231 Protéines : 3,4 g Fibres : 1,7 g
 Kjoules : 960 Glucides : 15,7 g
 Matières grasses : 16,3 g



Frittata aux œufs BIO et chorizo

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100382

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Œuf entier liquide 1 lt	9,000 LT	3,51	31,56
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	0,700 LT	1,29	0,90
Chorizo PP doux 250 g	1,000 KG	5,65	5,65
Huile de tournesol 5 lt	0,050 LT	7,21	0,36
Oignon jaune kg	0,540 KG	2,72	1,47
Poivron mélange sg kg	1,500 KG	2,64	3,96
Agent de graissage et démolage 50 d	0,030 KG	7,02	0,21
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,46	0,01
Poivre noir moulu 150 g	0,010 KG	79,91	0,80
Persil botte	2,000 UN	1,90	3,80

Progression

- Trier, éplucher, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons et le persil. Emincer finement les oignons, ciseler le persil, réserver.
- Faire suer dans la matière grasse le chorizo, réserver au chaud (+ 63 °C). Dans la graisse du chorizo, faire revenir les oignons et le mélange de poivrons. Débarrasser dans des gastronomes pleins préalablement graissés, ajouter le chorizo. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Mélanger l'œuf entier liquide avec le lait, assaisonner. Verser le mélange sur la préparation au chorizo, cuire au four (190/200 °C) 15 min. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser sur assiette, parsemer de persil haché au départ.

Coût portion 130 g = 0,487 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 191 Protéines : 13,6 g
 Kjoules : 795 Glucides : 1,7 g
 P/L : 0,94 Matières grasses : 14,4 g



Céleri BIO en gratin

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100379

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Céleri branche frais kg	20,000 KG	3,94	78,81
Huile de tournesol 5 lt	0,400 LT	1,35	0,54
Farine ménagère T 55 1 kg	0,400 KG	0,46	0,18
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	5,000 LT	0,56	2,80
Noix de macadamie moulue bt 1 lt	0,007 KG	10,12	0,07
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,28	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,007 KG	10,67	0,07
Emmental râpé 45 % kg	0,500 KG	4,55	2,28

Progression

- Trier, effiler, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire le céleri en branche. Détailler en bâtonnets de 3 cm, débarrasser dans des gastro-normes perforés, cuire au four vapeur 15 à 20 minutes. Débarrasser dans des gastro-normes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Chauffer la matière grasse, ajouter la farine. Cuire 1 à 2 minutes en remuant constamment. Mouiller de la quantité de lait nécessaire préalablement portée à ébullition. Remuer au fouet jusqu'à épaississement de la sauce. Assaisonner. Napper les céleris de la béchamel, parsemer d'emmental râpé. Cuire au four (170/180 °C) 30 minutes. Réserver au chaud jusqu'au moment du service.

Coût portion 159 g = 0,847 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 120 Protéines : 4,4 g Fibres : 2,29 g
Kjoules : 502 Glucides : 10,0 g Calcium : 170 mg
Matières grasses : 6,5 g



Agrumes BIO en coupe

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100384

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Orange Navel cal 7 kg	8,000 KG	3,05	24,42
Clémentine cal 3/4 kg	4,000 KG	1,40	5,60
Jus d'orange brique 1 lt	3,000 LT	1,94	5,82
Sucre semoule sac 1 kg	0,300 KG	0,71	0,21
Arôme vanille liquide 1 lt	0,010 LT	4,25	0,04
Cannelle moulue bt 1 lt	0,015 KG	8,16	0,12
Grand Marnier 40° bt 70 cl	0,100 LT	28,88	2,89
Raisin sec 1 kg	0,300 KG	2,34	0,70
Pain d'épices 400/500 g	0,500 KG	3,00	1,50
Noisette entière émondée 1 kg	0,200 KG	10,41	2,08
Amande hachée 1 kg	0,200 KG	9,63	1,93

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les agrumes. Peler à vif et détailler en rondelles les oranges, séparer les segments des clémentines. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger le jus d'orange, le sucre, l'arôme vanille, la cannelle, le Grand Marnier et les raisins secs. Laisser mariner minimum 1 heure en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Concasser les noisettes, tailler le pain d'épices en fins bâtonnets. Réserver.
- Dresser dans des récipients individuels les agrumes, arroser de la préparation au jus d'orange. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Décorer la salade d'agrumes de bâtonnets de pain d'épices, parsemer d'amandes et de noisettes au départ.

Coût portion 130 g = 0,453 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 78 Protéines : 1,1 g
Kjoules : 330 Glucides : 12,5 g
dont sucres : 9,7 g
Matières grasses : 2,4 g