

# aidomenu

THÈME DU MOIS

## La Corse

Terres sauvages, île parfois secrète, villages dans les montagnes escarpées, plages sublimes.... Il suffit de quelques minutes pour comprendre pourquoi elle est surnommée l'île de Beauté !

La cuisine corse est ancrée dans la tradition, pleine de saveurs et fière de son patrimoine. Elle se base sur des influences françaises et italiennes, en y apportant sa propre personnalité.

En Corse, une belle table se doit de faire honneur aux fromages de brebis et de chèvre, ainsi qu'à la charcuterie à base de porcs élevés en plein air et nourris de châtaignes, glands ou autres fruits des bois.

*Découvrez ces saveurs corses et « Bon Appétitu » !*



**(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 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  
**1,91 €**

## LÉGENDE

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

## Lundi

### Semaine 1

Tomates parfumées	0,28
Soja vinaigrette	0,27
Filet de cabillaud méridionale	1,10
Pizza romaine	0,43
Farfalles	0,11
Salade verte santé	0,33
Morbier	0,22
Bleu d'Auvergne	0,18
Gratin de fruits	0,31
Clafoutis aux griottes	0,33

1,77 €

## Mardi

Duo de lentilles	0,11
Tartinade de radis	0,70
Rôti de porc au lait	0,89
Haché de veau	0,76
Poêlée maraîchère	0,33
Polenta sauce piquante	0,16
Yaourt saveur vanille	0,41
Cabécou	0,89
Fruits de saison	0,18
Flan aux trois couleurs	0,15

2,29 €

### Semaine 2

Œufs vert-pré	0,31
Mélange croquant	0,23
Brochette de poisson Châteaulin	0,88
Estouffade de bœuf	1,20
Duo de courgettes sautées	0,26
Grains de blé à la parisienne	0,32
Yaourt aux fruits	0,17
Bleu de France	0,16
Fruits de saison	0,18
Entremets bonne mine	0,18

1,95 €

Champignons vinaigrette	0,43
Salade de tortis	0,08
Emincé de veau sauce poivre vert	1,31
Dindonneau en rôti	0,82
Riz aux légumes	0,22
Blettes sauce suprême	0,22
Comté	0,36
Fromage frais	0,16
Ile flottante	0,25
Eclair café	0,21

2,04 €

### Semaine 3

Salades vertes mêlées	0,21
Soja estival	0,26
Cuisse de lapin dorée	1,36
Faux-filet à l'échalote	0,99
Tian provençal	0,34
Boullgour	0,17
Mini-bleu	0,22
Pyramide cendrée	0,29
Mini-choux pâtissiers	0,39
Duo de melon mentholé BIO	0,18

2,20 €

Poireaux sauce moutarde	0,22
Radis et légumes croquants	0,30
Filet de hoki velouté de crevettes	1,07
Tranche de gigot abercoc	1,40
Flan de choux-fleurs	0,29
Flageolets fondants	0,32
Cantal AOP	0,20
Yaourt sucré	0,11
Coupe de fruits rouges	0,38
Reines-claude au sirop	0,26

2,28 €

### Semaine 4

Concombre aux fines herbes	0,23
Soupe corse	0,30
Filet de loup sauce miel	1,09
Sauté de veau aux olives	1,27
Brocolis au beurre	0,23
Pommes de terre rissolées	0,21
Tendre bleu	0,32
Tomme grise	0,16
Fiadone	0,46
Fruits de saison	0,18

2,23 €

Œuf dur en gelée	0,26
Frisée aux mendiants	0,25
Jambon grillé	0,72
Cuisse de poulet sauce agrumes	0,40
Tomates campagnardes	0,33
Riz créole	0,09
Saint-paulin	0,15
Fromage fondu nature	0,10
Coupe tutti frutti	0,19
Mousse au chocolat	0,12

1,31 €

**Mercredi**

**MENU À THÈME**

Salade de fruits de mer	0,27
Salade impromptue	0,25
Omelette	0,57
Poulet farci brocciu-basilic	0,75
Choux mêlés du Léon	0,28
Haricots blancs sauce tomate	0,43
Chaurce	0,28
Gouda	0,13
Cocktail estival	0,24
Poire au chocolat	0,35

1,78 €

**Jeudi**

Melon à la coppa	0,56
Pain de macédoine	0,09
Gigot d'agneau gourmand	1,15
Faux-filet Maître d'hôtel	0,95
Pommes de terre vapeur	0,27
Bohémienne comtadue	0,58
Petits-suisse nature	0,24
Yaourt sucré	0,11
Trifle aux mûres	0,26
Fruits de saison	0,18

2,19 €

**Vendredi**

Délice de blette	0,36
Mesclun fraîcheur	0,51
Lapin à la sarriette	1,00
Suppions à l'armoricaine	1,31
Courgettes confites	0,36
Riz pilaf	0,09
Tendre bleu	0,32
Mini chèvre enrichi	0,16
Fruits de saison	0,18
Mousse de pêches	0,24

2,26 €

Radis	0,62
Fonds d'artichaut sablais	0,46
Côte de porc Maître d'hôtel	0,74
Prassato d'agneau	1,37
Gnocchi de semoule	0,19
Brunoise au jus	0,26
Fromage fondu	0,12
Pont-l'évêque	0,18
Pot de glace	0,16
Fruits de saison	0,18

2,14 €

Melon	0,22
Céleri sauce cocktail	0,12
Poulet aux amandes	0,38
Rissollette de veau	0,27
Garniture de fenouil	0,33
Purée aux pois cassés	0,21
Yaourt nature	0,11
Fromage de chèvre frais	0,28
Pastizzu au pain	0,26
Fruits de saison	0,18

1,17 €

Crêpe champignons	0,16
Tomates mimosas	0,27
Daube de joue de bœuf	1,06
Filet de julienne poché	0,90
Haricots verts extra fins	0,19
Macaroni à l'emental	0,23
Coulommiers	0,15
Fourme d'Ambert	0,18
Fruits de saison	0,18
Fromage blanc aux pêches	0,24

1,78 €

Macédoine au riz	0,18
Avocat mayonnaise	0,31
Veau marengo	1,32
Escalope de dinde surprise	0,68
Nouilles	0,07
Pain d'épinards	0,24
Camembert	0,13
Petits-suisse nature	0,24
Fruits de saison	0,18
Cône vanille	0,16

1,76 €

Carpaccio de concombre	0,23
Haricots panachés	0,17
Rôti de porc	0,49
Omelette arlésienne	0,29
Storzapretti aux épinards	0,45
Courgettes persillées	0,19
Fromage carré	0,15
Tomme noire	0,17
Crème aux groseilles	0,19
Fruits de saison	0,18

1,25 €

Galantine de volaille	0,27
Pastèque	0,33
Colin sauce safran	1,18
Bœuf en carbonade	1,07
Côtelette de riz	0,12
Carottes vichy	0,20
Yaourt saveur vanille BIO	0,24
Bleu des Causses	0,34
Brunoise aux cinq saveurs	0,40
Abricot rôti à la cannelle	0,25

2,20 €

Melon	0,22
Quiche au tofu	0,36
Boulettes sauce poivres	0,68
Foie émincé	0,47
Semoule composée	0,20
Haricots verts à la lyonnaise	0,19
Yaourt saveur vanille	0,48
Bleu d'Auvergne	0,18
Compote de pomme	0,07
Taillis de fruits secs	0,16

1,51 €

Carottes râpées au fenouil	0,18
Céleri en salade d'été	0,17
Escalope à l'ancienne	0,83
Sauté de porc aux pignons	0,98
Quinoa	0,31
Marmite jardinière	0,16
Livarot AOP	0,24
Chèvre bûche	0,24
Poire pâtissière	0,38
Fruits de saison	0,18

1,84 €

Riz aux cornichons	0,06
Radis	0,62
Gigot d'agneau rôti	0,94
Cabillaud suchet	1,29
Aubergines à la bonifacienne	0,39
Galette de polenta	0,25
Fromage blanc battu	0,22
Morbier	0,22
Fruits de saison	0,18
Entremets pistache	0,13

2,15 €



## Salade de fruits de mer

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100137

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Cocktail de fruits de mer cuit sg kg	4,000 KG	4,67	18,67
Curry moulu bt 350/450 g	0,008 KG	7,40	0,06
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,500 LT	3,91	1,96
Salade batavia pièce 300 g	3,000 UN	0,69	2,07
Tomate ronde cal 57/67 kg	3,000 KG	1,54	4,63
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,125 KG	0,67	0,08
Sel fin 1 kg	0,016 KG	0,28	0,00

### Progression

- Déconditionner le cocktail de fruits de mer dans des gastronomes perforés, décongeler en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire la salade et les tomates. Essorer et détailler la salade en chiffonnade, couper les tomates en dés. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette avec 4/5 de l'huile d'olive et le vinaigre, assaisonner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Sauter dans le restant d'huile d'olive les fruits de mer jusqu'à évaporation complète de l'eau. Saupoudrer de curry, assaisonner. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Disposer la chiffonnade de salade sur assiette, dresser la salade de fruits de mer, décorer de dés de tomates et arroser de la vinaigrette au départ.

**Coût portion** 81 g = 0,275 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 89    Protéines : 7,6 g  
 Kjoules : 371    Glucides : 1,8 g  
                       Matières grasses : 5,6 g



## Poulet farci brocciu-basilic

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100312

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Poulet PAC 1 kg (VF)	15,000 KG	3,02	45,25
Brocciu frais 250 g (AOP)	1,200 KG	21,16	25,40
Basilic frais botte 50 g	4,000 UN	0,77	3,08
Ail vrac kg	0,140 KG	3,11	0,44
Margarine de cuisine 500 g	0,150 KG	1,26	0,19
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,150 LT	3,91	0,59
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05
Sel fin 1 kg	0,060 KG	0,28	0,02

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire le basilic et l'ail. Ciseler grossièrement la moitié du basilic, piler l'ail. Réserver.
- Chauffer ensemble les matières grasses jusqu'à ce que la margarine soit fondue. Réserver.
- Mélanger le brocciu avec le basilic et l'ail, assaisonner. Farcir les poulettes de l'appareil, plaquer dans des gastronomes pleins. Badigeonner du mélange de matières grasses. Cuire au four (160/180 °C) 45 minutes environ, arroser fréquemment du jus de cuisson. Débarasser les poulettes, découper, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service. Réserver le jus de cuisson au chaud au bain-marie (+ 63 °C).
- Dresser les morceaux de poulet, napper de sauce au départ, décorer des feuilles de basilic restantes.

**Coût portion** 128 g = 0,750 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 249    Protéines : 21,5 g  
 Kjoules : 1037    Glucides : 2,8 g  
 P/L : 1,28        Matière grasses : 16,8 g



## Haricots blancs sauce tomate

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 1011

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Haricots blancs préparés bt 5/1	23,000 KG	1,28	29,46
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,200 KG	0,80	0,96
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,120 LT	3,91	0,47
Lardons fumés dés kg (LPF)	0,500 KG	5,46	2,73
Coulis de tomate bt 2,5 kg	2,700 KG	3,05	8,24
Eau	1,400 LT	-	-
Jus de veau lié bt 660 g	0,080 KG	14,35	1,15
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,28	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	10,67	0,09
Persil haché sg 250 g	0,070 KG	2,37	0,17

### Progression

- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Ajouter les lardons préalablement blanchis. Incorporer le coulis de tomate, puis mouiller du jus de veau lié dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Incorporer les haricots blancs préalablement égouttés, mijoter 10 minutes environ. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser sur assiette, parsemer de persil au départ.

**Coût portion** 278 g = 0,434 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 277 Protéines : 18,3 g Fibres : 16,4 g  
 Kjoules : 1163 Glucides : 30,5 g  
 Matières grasses : 5,5 g



## Cocktail estival

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100307

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Nectarine blanche cal A kg	7,000 KG	1,45	10,17
Figue fraîche verte kg	2,500 KG	2,64	6,59
Raisin blanc Italia kg	1,500 KG	1,97	2,96
Raisin noir Cardinal kg	1,500 KG	2,16	3,24
Sucre semoule sac 1 kg	0,600 KG	0,71	0,42
Jus de citron concentré 1 lt	0,130 LT	3,87	0,50
Eau cuisine	1,000 LT	0,00	0,00

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Oter le noyau et épéucher les nectarines. Détailler les nectarines en cubes et les figues non épéuchées en tranches. Egrenier les raisins. Réserver.
- Mélanger le sucre, le jus de citron et la quantité d'eau nécessaire. Porter à ébullition, cuire 6 à 8 minutes, refroidir.
- Mélanger délicatement les fruits ensemble en incorporant le sirop. Dresser la préparation dans des récipients individuels, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 136 g = 0,239 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 89 Protéines : 1,4 g Fibres : 2,3 g  
 Kjoules : 375 Glucides : 18,9 g Vitamine C : 14,9 mg  
 dont sucres : 18,5 g  
 Matières grasses : 0,2 g