

THÈME DU MOIS

## *L'alimentation végétarienne*

Depuis plusieurs siècles, notre mode alimentaire est basé sur un régime dit « omnivore ». Aujourd'hui, on observe pourtant une évolution tendant vers une alimentation plus végétale, allant d'une consommation moindre en produits animaliers, jusqu'à l'exclusion totale de ces derniers. Ainsi, si les produits végétaux sont les seuls à être admis dans le régime végétalien ou « veggie », les sous-produits animaliers, c'est-à-dire les œufs et les produits laitiers, sont toutefois autorisés dans le régime végétarien. Une nouvelle tendance de régime dit « fléxitarien », permet quant à elle de consommer de la viande ou du poisson à raison de une à trois fois par semaine.

***Nous vous proposons notre carnet de recettes végétariennes, bonnes pour la santé et pour l'environnement !***



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, 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 !

# Novembre 2019

Coût moyen  
du repas  
**1,93 €**

**(VICI)**  
SOLUTIONS RESTAURATION  
COLLECTIVE ET COMMERCIALE

## LÉGENDE

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

## Lundi

### Semaine 1

Batavia maïs	0,16
Potage au cresson	0,20
Lapin sauté en gibelotte	1,08
Rôti de bœuf	0,95
Poêlée campagnarde	0,13
Doré de grains de blé	0,29
Mini-bleu	0,22
Pyramide cendrée	0,29
Matafan aux poires	0,17
Fruits de saison	0,26
<b>Total</b>	<b>1,88 €</b>

### Semaine 2

Cramailotte	0,24
Terrine de légumes	0,25
Cassolette de poissons	0,69
Pintade des sous-bois	1,10
Pommes de terre boulangère	0,28
Brocolis sauce vin blanc	0,35
Tomme grise	0,16
Mini-bleu	0,22
Quetsches au sirop	0,23
Crème Dessert Praliné	0,44
<b>Total</b>	<b>1,98 €</b>

### Semaine 3

Pâté croûte	0,38
Concombre en salade	0,29
Filet de lieu ménagère	0,69
Fricassée de veau	1,28
Légumes grand-mère	0,30
Pâtes papillon	0,07
Bleu de Bresse	0,45
Yaourt nature	0,15
Fruits de saison	0,26
Lait gélifié vanille	0,12
<b>Total</b>	<b>2,00 €</b>

### Semaine 4

Champignons en salade	0,49
Œufs vert-pré	0,32
Cuisse de canette rôtie	0,86
Lasagnes aux pois chiches	0,36
Blettes sauce suprême	0,22
Fromage bleu	0,16
Bûche mi-chèvre	0,17
Cheesecake	0,23
Fruits de saison	0,26
<b>Total</b>	<b>1,53 €</b>

## Mardi


Poireaux sauce moutarde	0,22
Duo de choux aux noisettes	0,39
Saumon à la bière	1,30
Paupiette de veau	0,58
Fondue d'épinards	0,21
Flageolets au quatre-épices	0,38
Yaourt saveur citron	0,48
Cantal	0,20
Fruits de saison	0,26
Ile flottante aux épices moelleuse	0,30
<b>Total</b>	<b>2,19 €</b>

Dariole aux champignons	0,30
Carottes râpées aux raisins	0,14
Daube de sanglier	1,10
Palette à la diable	0,38
Marmite jardinière	0,16
Pois cassées aux cépes	0,26
Yaourt aromatisé	0,22
Bûche de chèvre	0,23
Fruits de saison	0,26
Marbré à la mandarine	0,25
<b>Total</b>	<b>1,65 €</b>

Laitue aux oignons rouges	0,16
Velouté d'épinards	0,27
Blanc de poulet gourmand	0,70
Gigot aux deux poivres	1,42
Navets anesti	0,52
Purée de lentilles corail	0,56
Yaourt aux fruits	0,17
Bleu de France	0,16
Quatre quart	0,20
Tartare d'agrumes	0,18
<b>Total</b>	<b>2,17 €</b>

Endives fermière	0,30
Feuilleté hot dog	0,18
Cassolette d'eglefin	1,03
Côte d'agneau	1,12
Panaché de choux-fleurs	0,22
Haricots blancs sauce à l'ail	0,33
Comté	0,36
Yaourt brassé nature	0,22
Crème Grand Marnier aux poires	0,28
Fruits de saison	0,26
<b>Total</b>	<b>2,15 €</b>

## Mercredi

Betterave à la gauloise	0,30
Champignons marinés	0,44
Epaule d'agneau confite	1,02
Escalope de dinde surprise 	0,68
Riz pilaf	0,09
Endive au jus	0,32
Camembert	0,13
Petits-suisse nature	0,24
Fruits de saison	0,26
Entremets café	0,22

1,85 €

## Jeudi

### MENU À THÈME

Avocat macédoine	0,28
Mix pépinettes aux artichauts	0,60
Hachis végétal	0,90
Omelette	0,57
Crumble de butternut au parmesan	0,50
Carré fondu	0,12
Abondance 	0,28
Mousse meringuée	0,49
Salade de fruits exotiques	0,51

2,12 €

## Vendredi

Galantine de volaille	0,27
Pamplemousse rose	0,23
Dos de colin sauce crustacés	0,93
Paleron aux aromates	1,14
Polenta	0,11
Mousseline de carottes	0,15
Fromage blanc battu	0,46
Tendre bleu	0,32
Fruits de saison	0,26
Abricots aux marrons	0,37

2,12 €

Tourte au topinambour	0,26
Endives à l'emmental	0,31
Rôti de veau bûcheronne	1,14
Fricassée de poulet 	0,65
Salsifis sautés	0,30
Coudes rayés	0,06
Brie	0,14
Morbier 	0,22
Fruits de saison	0,26
Coing à la cannelle	0,36

1,84 €

Céleri rémoulade	0,28
Potage velours	0,19
Saucisse fumée	0,51
Noisette d'agneau	1,10
Côtelette de riz	0,14
Rutabaga aux lardons fumés	0,53
Faisselle	0,29
Crème de gruyère	0,19
Flan violette	0,23
Fruits de saison	0,26

1,85 €

Mâche au chèvre chaud	0,54
Pousses de soja en salade	0,23
Sauté de dinde à l'estragon 	0,84
Filet de cabillaud au four	1,24
Semoule composée	0,20
Poireaux au beurre	0,33
Saint-nectaire 	0,26
Roquefort 	0,33
Cocktail de fruits au sirop	0,15
Fruits de saison	0,26

2,19 €

Chouchinade	0,34
Riz charcutier	0,14
Clafoutis aux champignons des bois	0,43
Travers de porc grillés	1,17
Poêlée de potiron et châtaignes	0,44
Boulgour	0,16
Mini chèvre enrichi	0,16
Coulommiers	0,15
Fromage blanc au miel	0,24
Fruits de saison	0,26

1,74 €

Dip au radis noir	0,41
Bouillon alphabet	0,03
Boulette de bœuf	0,71
Coq au Riesling 	0,80
Ecrasé de pommes de terre vitelotte	0,49
Gratin de fenouils	0,41
Edam	0,12
Petits-suisse aux fruits	0,21
Poire bonne femme	0,18
Fruits de saison	0,26

1,81 €

Haricots mélés au basilic	0,20
Céleri allanchois	0,48
Jambon blanc	0,51
Filet de truite sauce échalote	1,36
Choux de Bruxelles à l'ancienne	0,26
Riz sauvage	0,39
Pavé de fromage	0,34
Saint-paulin	0,15
Fruits de saison	0,26
Mousse légère chocolat	0,19

2,07 €

Farfalles aux petits légumes	0,11
Carottes râpées	0,15
Blanquette de veau ménagère	1,35
Escalope forestière 	0,81
Riz créole	0,09
Boulettes de panais	0,71
Coulommiers	0,15
Fromage blanc battu	0,22
Trio de fruits d'hiver 	0,27
Panna cotta pistachio	0,48

2,16 €

Crudités en vinaigrette	0,22
Crème cressonnaière maison	0,33
Rôti de porc	0,91
Omelette aux oignons	0,32
Poireaux sauce Mornay	0,24
Pommes de terre rôtie ciboulette	0,34
Yaourt sucré	0,11
Mini-bleu	0,22
Gâteau de semoule 	0,24
Fruits de saison	0,26

1,60 €

Jambon de dinde	0,22
Chou blanc mayonnaise	0,24
Joue de bœuf miroton 	1,02
Filet de lieu sauce curry	0,65
Grains de blé à la parisienne	0,32
Mirepoix de légumes oubliés	0,40
Fromage fondu	0,12
Cantal 	0,20
Fruits de saison	0,26
Oreillons de pêche	0,17

1,79 €



## Mix pépinettes aux artichauts

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100422

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Mix végétal pépinettes pois cassés kg	3,700 KG	5,56	20,57
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,650 LT	3,91	2,54
Artichaut cœur 30/40 bt 3/1	1,900 KG	4,09	7,77
Mozzarella di Bufala mini bille pot	1,200 KG	22,08	26,50
Basilic sg 250 g	0,200 KG	3,29	0,66
Vinaigre balsamique 75 cl	0,200 LT	2,38	0,48
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,28	0,01

### Progression

- La veille, déconditionner les pépinettes dans des gastronomes pleins. Mouiller de la quantité d'eau à température ambiante nécessaire. Ajouter le sel et la moitié de l'huile d'olive. Mélanger, couvrir, laisser gonfler en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) 12 à 13 heures.
- Egoutter, rincer, puis détailler en quartiers les coeurs d'artichaut avant des les incorporer aux pépinettes. Ajouter les billes de mozzarella, le basilic, le vinaigre balsamique et le restant d'huile d'olive. Rectifier l'assaisonnement. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 126 g = 0,586 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 242    Protéines : 7,8 g    Fibres : 1,9 g  
 Kjoules : 1015    Glucides : 28,8 g  
 Matières grasses : 10,2 g



## Hachis végétal

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 7265

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Purée flocons nature sac 5 kg	2,100 KG	4,09	8,58
Eau	11,500 LT	-	-
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	4,800 LT	0,56	2,69
Sel fin 1 kg	0,100 KG	0,28	0,03
Beurre doux 250 g	0,190 KG	5,71	1,08
Huile de tournesol 5 lt	0,120 LT	1,35	0,16
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,100 KG	0,80	0,88
Haché végétal au soja bq 1,5 kg	6,500 KG	9,83	63,91
Ail émincé sg 250 g	0,200 KG	2,58	0,52
Thym entier bt 165 g	0,040 KG	24,75	0,99
Coulis de tomate bt 2,5 kg	2,000 KG	3,05	6,10
Persil haché sg 250 g	0,200 KG	2,37	0,47
Emmental râpé 45 % kg	1,000 KG	4,55	4,55
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,007 KG	10,67	0,07

### Progression

- Préparation de la purée : Mélanger 3/4 de la quantité d'eau nécessaire avec le lait. Ajouter la moitié du sel et le beurre, porter à ébullition. Hors du feu, ajouter le restant d'eau, puis incorporer en fouettant vivement la purée en flocons. Couvrir, laisser se réhydrater. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Préparation du haché : Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Ajouter le haché végétal au soja, l'ail et le thym préalablement émietter, rissoler 5 à 6 minutes. Incorporer le coulis de tomate et le persil, mijoter 10 à 12 minutes. Assaisonner, réserver au bain-marie (+ 63 °C).
- Procéder à l'assemblage en bacs gastronomes : déposer une couche de purée, une couche de haché végétal, puis une couche de purée. Parsemer d'emmental râpé, cuire au four (180/200 °C) 20 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 310 g = 0,900 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 296    Protéines : 17,7 g    Fibres : 5,3 g  
 Kjoules : 1239    Glucides : 23,9 g  
 P/L : 1,34    Matières grasses : 13,2 g



## Crumble de butternut au parmesan

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100330

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Courge butternut kg	11,500 KG	2,11	24,27
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,120 LT	3,91	0,47
Oignon jaune moyen kg	1,200 KG	0,79	0,95
Echalote vrac kg	0,120 KG	1,69	0,20
Persil frais vrac kg	0,120 KG	2,22	0,27
Farine ménagère T 55 1 kg	1,900 KG	0,46	0,87
Beurre doux 250 g	1,300 KG	5,71	7,42
Parmigiano Reggiano 32 % râpé	1,900 KG	8,13	15,45
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,28	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,007 KG	10,67	0,07

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment les légumes. Éplucher la courge butternut et détailler en dés. Emincer les oignons, les échalotes et le persil. Réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et les échalotes. Ajouter les dés de butternut, cuire pendant 20 à 25 minutes. Incorporer le persil, assaisonner. Plaquer dans des gastronomes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Mélanger la farine et le beurre préalablement ramolli en pommade, puis ajouter le parmigiano râpé. Effriter la préparation sur les cubes de butternut. Cuire au four (160/180 °C) 10 à 15 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 165 g = 0,500 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 286 Protéines : 10,0 g Calcium : 280 mg  
Kjoules : 1190 Glucides : 18,5 g  
Matières grasses : 18,3 g



## Salade de fruits exotiques

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100331

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Mangue cal 400 g	8,000 UN	1,90	15,20
Banane cat 1	4,000 KG	1,29	5,16
Ananas calibre B kg	4,000 KG	1,06	4,26
Papaye kg	2,500 KG	5,00	12,49
Litchis kg	2,000 KG	2,48	4,95
Fruit de la passion kg	1,000 KG	9,25	9,25

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Couper les fruits de la passion en deux, récupérer la chair, réserver. Peler les autres fruits, ôter le coeur des ananas, les graines des papayes et le noyau des mangues et des litchis. Couper les litchis en deux, détailler les bananes en rondelles et les autres fruits en dés.
- Mélanger délicatement tous les fruits, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 111 g = 0,513 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 76 Protéines : 1,0 g Fibres : 2,8 mg  
Kjoules : 323 Glucides : 15,5 g Vitamine C : 28 mg  
dont sucres : 12,0 g  
Matières grasses : 0,3 g