

*Ces menus ont été élaborés à partir des recettes et des produits de la base de données AIDOMENU en conformité avec les tableaux de fréquence de présentation des plats de la recommandation du GEMRCN et des textes réglementaires. 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, 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 culinaires et nutrition de la société VICI vous souhaitent une bonne lecture et un bon appétit !*

## Thème du mois

# La cuisine médiévale

A l'époque moyenâgeuse, la gastronomie était quelque peu différente. Loin des clichés que l'on peut avoir, cette cuisine médiévale était tout de même sophistiquée et pleines de saveurs grâce aux nombreuses épices qu'elle mettait en œuvre. Très souvent, l'ingrédient acidulé (vin, vinaigre, verjus...) était mélangé avec un élément sucré (miel, sucre...). Le pain ou la poudre d'amande étaient quant à eux souvent utilisés pour lier les sauces.

A l'heure du repas, tous les plats étaient installés sur la table et chacun pouvait en disposer à sa guise, sans ordre précis de dégustation.

Autant d'us et coutumes à redécouvrir dans les pages qui suivent.



# AOÛT-SEPTEMBRE 2018

Coût moyen  
- du repas -  
**1,73 €**

## LÉGENDE

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

### Semaine 1

Concombre aux fines herbes	0,23
Salade carotte-oignon sauce miel	0,15
Filet de loup sauce à l'anis	0,72
Osso buco de veau	1,21
Brocolis au beurre	0,33
Pommes de terre rissolées	0,20
Tendre bleu	0,29
Tomme grise	0,16
Fromage frais sucré	0,21
Nage d'ananas	0,35

Total 1,92 €

### Mardi

Cœuf dur en gelée	0,26
Frisée aux mendiants	0,24
Jambon au grill	0,47
Cuisse de poulet sauce agrumes	0,36
Tomates campagnardes	0,26
Riz créole	0,09
Saint-paulin	0,18
Fromage fondu nature	0,10
Coupe tutti frutti	0,25
Mousse au chocolat	0,12

Total 1,17 €

### Semaine 2

Galette de sarrasin fourrée	0,24
Salade impromptue	0,28
Coquelet au vin blanc	1,06
Steak Maître d'hôtel	1,36
Blettes en persillade	0,20
Purée Saint-Germain	0,17
Gouda	0,13
Mini chèvre enrichi	0,17
Prunes jaunes	0,18
Fian nappé caramel	0,22

Total 2,00 €

Pâté de lapin	0,26
Avocat vieille	0,45
Rôti de porc sauce cameline	0,87
Filet de merlan au four	0,72
Pâtes papillon	0,07
Poêlée champêtre	0,22
Fromage bleu	0,16
Petits-suisses sucrés	0,25
Abricots	0,19
Compote tous fruits	0,15

Total 1,67 €

### Semaine 3

Jambon de dinde	0,20
Laitue à l'orange	0,18
Gigot d'agneau aux raisins	1,04
Fricassée de porc	0,81
Haricots beurre fermiers	0,20
Purée de lentilles au safran	0,31
Fromage blanc au sucre	0,14
Bleu de Bresse	0,33
Pêche jaune	0,17
Eclair noisette	0,34

Total 1,87 €

Carottes râpées quatre saisons	0,23
Riz aux cornichons	0,05
Filet de cabillaud meunière	0,89
Cuisse de poulet au jus	0,43
Légumes grand-mère	0,29
Pommes de terre au romarin	0,20
Fondu allégé	0,14
Yaourt aromatisé	0,16
Entremets aux figues	0,21
Pomme Starking	0,16

Total 1,37 €

### Semaine 4

Escalopines d'artichaut	0,39
Pastèque	0,20
Rôti de veau	0,78
Filet de colin sauce piquante	0,66
Pâtes papillon	0,07
Panaché de choux-fleurs	0,26
Emmental	0,16
Yaourt aux fruits	0,17
Raisin noir	0,14
Mousse cappuccino	0,37

Total 1,60 €

Tomates ensoleillées	0,20
Crème à l'échalote	0,19
Chipolatas	0,56
Poulet en cocotte	0,65
Riz aux poivrons	0,20
Navets confits	0,17
Fromage carré	0,15
Pyramide cendrée	0,55
Cocktail aux abricots	0,33
Poire Williams	0,15

Total 1,57 €

## Mercredi

Melon	0,26
Quiche au tofu	0,39
Boulettes sauce poivres	0,51
Foie émincé	0,50
Orge perlé aux épinards	0,28
Haricots verts à la lyonnaise	0,22
Yaourt saveur vanille	0,38
Bleu d'Auvergne	0,19
Compote de pomme	0,08
Taillais de fruits secs	0,19

Total 1,49€

## Jeudi

Carottes râpées au fenouil	0,20
Céleri en salade d'été	0,19
Escalope à l'ancienne	0,82
Sauté de porc aux pignons	0,76
Boulgour aux oignons	0,17
Marmite jardinière	0,16
Livarot AOP	0,26
Chèvre bûche	0,25
Poire pâtissière	0,24
Banane	0,18

Total 1,61 €

## Vendredi

Riz aux cornichons	0,05
Radis	0,33
Gigot d'agneau rôti	0,81
Cabillaud suchet	1,13
Fian d'aubergines	0,29
Galette de polenta	0,23
Fromage blanc battu	0,21
Morbier	0,21
Cerises	0,34
Entremets pistache	0,14

Total 1,87 €

Pastèque	0,20
Macédoine aurore	0,23
Escalope de veau sautée	1,52
Noisette d'agneau	1,09
Crumble de courgettes	0,27
Flageolets fondants	0,40
Brie	0,14
Saint-nectaire	0,26
Tarte à la rhubarbe	0,19
Raisin blanc	0,14

Total 2,22 €

Haricots verts amandine	0,23
Pamplemousse rose	0,25
Rosbif	1,18
Poulet fermier citronné	1,46
Pommes de terre Mélanie	0,24
Carottes vichy	0,20
Petit carré fondu	0,08
Roquefort	0,33
Nectarine	0,18
Génoise fourrée	0,30

Total 2,22 €

Tomates mozzarella	0,22
Quiche lorraine	0,32
Colin de la Mancha	1,10
Matelote de veau	1,07
Haricots blancs sauce à l'ail	0,30
Epinards au jus	0,14
Yaourt nature lait entier	0,27
Brillat-savarin	0,28
Pruneaux au jus	0,49
Fruits rouges en smoothie	0,23

Total 2,21 €

Terrine de légumes	0,24
Champignons en salade	0,35
Onglet au grill	0,69
Omelette	0,55
Penne sauce aux 4 fromages	0,35
Aubergines en piperade	0,24
Fourme d'Ambert	0,18
Mimolette	0,17
Mélange de fruits estival	0,34
Timbale de semoule	0,17

Total 1,63 €

Melon	0,26
Verrine de betterave et roquette	0,40
Escalope hachée de veau	0,79
Sauté d'agneau à la coriandre	1,34
Grains de blé à la tomate	0,25
Céleri charcutière	0,26
Bûche mi-chèvre	0,16
Carré fondu	0,12
Ananas caramel	0,31
Cône chocolat-pistache	0,17

Total 2,03 €

Soupe froide de courgette	0,31
Friand à la viande	0,19
Blanc de poulet gourmand	0,66
Cassolette de poisson	0,62
Fenouil braisé	0,29
Riz jaune	0,13
Cantal AOP	0,21
Coulommiers	0,14
Mousse aux pépites	0,22
Mirabelles	0,18

Total 1,47 €

## MENU À THÈME

Tarte du randonneur	0,26
Céleri-rave râpé	0,19
Œufs chamera	0,41
Gigot d'agneau sauce poivres	1,06
Epinard à la tripe	0,20
Semoule composée	0,20
Yaourt sucré	0,13
Spécialité fromagère aux noix	0,15
Prunes rouges	0,18
Oreillons de pêche	0,17

Total 1,47 €

Salade fantaisie	0,22
Talmouse au fromage	0,24
Escabèche des tavemiers	0,78
Cake moelleux à la carotte	0,45
Coquillettes	0,07
Champignons sautés aux épices	0,41
Bleu de France	0,28
Livarot AOP	0,26
Blanc-manger à l'amande	0,27
Fruits au clair	0,19

Total 1,58 €

Œufs durs en salade	0,28
Radis à la croûte au sel	0,33
Bavette Maître d'hôtel	0,87
Dindonneau sauce moutarde	0,70
Fondue de poireaux	0,23
Gratin dauphinois	0,20
Fromage blanc battu	0,21
Edam	0,14
Pomme Reinette	0,16
Gâteau à la cerise	0,27

Total 1,68 €

## Talmouse au fromage



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10108

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Pâte feuilletée margarine sg 500/650 g	7,000 UN	1,19	8,33
Beurre doux 250 g	0,500 KG	6,15	3,08
Farine ménagère T 55 1 kg	0,500 KG	0,46	0,23
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	5,000 LT	0,57	2,85
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,005 KG	9,99	0,05
Ciboulette sg 250 g	0,040 KG	3,20	0,13
Morbier 45 % kg AOP	1,200 KG	6,45	7,74
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,27	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	7,88	0,04
Œuf jaune liquide 1 lt	0,200 LT	5,44	1,09

### Progression

- Déposer les plaques de pâte feuilletée sur le plan de travail, laisser dégeler 10 minutes.
- Préparer un roux blanc, mouiller de la quantité de lait nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Incorporer la noix muscade, la ciboulette et le morbier préalablement détaillé en morceaux. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C).
- A l'aide d'un emporte pièce, détailler la pâte feuilletée en rond. Dorer au jaune d'œuf la totalité du rond puis déposer au centre de chacun d'eux la préparation au fromage. Fermer les tricornes en formant trois pointes, coller les bords. Dorer au jaune d'œuf, cuire au four (180/200 °C) 15 à 18 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 109 g = 0,236 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 285    Protéines : 7,2g    Calcium : 165 mg  
Kjoules : 1193    Glucides : 19,9 g  
Matières grasses : 19,4 g

## Escabèche des taverniers



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10103

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Filet de merlu blanc sg 50/250 g	12,000 KG	4,56	54,72
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,500 LT	4,84	2,42
Oignon jaune moyen kg	1,200 KG	0,55	0,66
Céleri branche frais kg	1,200 KG	1,32	1,58
Carottes fraîches sac kg	1,200 KG	1,20	1,44
Cumin carvi moulu bt 1 lt	0,007 KG	7,92	0,06
Safran en poudre 10 g	0,003 KG	4 875,70	14,63
Vinaigre de cidre 1 lt	0,400 LT	1,55	0,62
Vin 11° rouge 1 lt	1,200 LT	1,57	1,88
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,27	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,007 KG	9,89	0,07

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher, émincer les oignons et le céleri, détailler les carottes en rondelles, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons, le céleri et les carottes. Ajouter le cumin et le safran, déglacer vinaigre de cidre. Mouiller du vin rouge, porter à ébullition, cuire 7 à 8 minutes. Assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Plaquer les filets de merlu dans des gastronomes pleins. Mouiller du bouillon avec la garniture, cuire à couvert au four (160/180 °C) 10 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 128 g = 0,781 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 200    Protéines : 18,5g  
Kjoules : 837    Glucides : 1,9 g  
P/L : 1,4    Matière grasses : 13 g

## Champignons sautés aux épices



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 10104

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Champignons émincés sg 2,5 kg	27,000 KG	1,12	30,24
Beurre doux 250 g	0,400 KG	6,15	2,46
Echalote vrac kg	0,500 KG	0,95	0,48
Ail vrac kg	0,100 KG	3,11	0,31
Eau	3,000 LT	-	-
Bouillon de volaille granulé bt 1 kg	0,060 KG	8,11	0,49
Roux blanc instantané bt 1 kg	0,180 KG	5,44	0,98
Crème liquide 35 % brique 1 lt	0,400 LT	4,95	1,98
Curry moulu bt 350/450 g	0,020 KG	7,40	0,15
Amande effilée 1 kg	0,500 KG	7,87	3,94
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,27	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	9,89	0,05

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les échalotes et l'ail. Eplucher, émincer les échalotes, hacher l'ail, réserver.
- Sauter dans la matière grasse frémissante les champignons et les échalotes. Ajouter l'ail, assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Disperser au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire le bouillon de volaille. Porter à ébullition, cuire 3 minutes, lier au roux blanc. Crémier, incorporer les champignons, le curry et les amandes effilées, mélanger délicatement. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 171 g = 0,411 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 158 Protéines : 6,6 g Fibres : 4,5 g  
 Kjoules : 661 Glucides : 9,7 g Fer : 4,8 mg  
 Matières grasses : 9,3 g

## Fruits au claret



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10105

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Pomme golden cal 75/80	6,000 KG	1,30	7,80
Jus de citron concentré 1 lt	0,050 LT	2,15	0,11
Raisin blanc Italia kg	3,000 KG	1,30	3,90
Mûre sg 1 kg	1,500 KG	2,69	4,04
Vin de table blanc 11° 1 lt	1,200 LT	1,66	1,99
Cannelle moulue bt 1 lt	0,010 KG	8,10	0,08
Gingembre moulu kg	0,010 KG	6,49	0,06
Clou de girofle bt 1 lt	0,010 KG	25,27	0,25
Baies roses bt 220 g	0,010 KG	52,15	0,52
Sucre semoule sac 1 kg	0,500 KG	0,71	0,36

### Progression

- Laisser dégeler en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) les mûres.
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Peler les pommes, découper en morceaux, citronner. Egrener le raisin. Réserver.
- Porter à petite ébullition le vin blanc additionné des épices, ajouter le sucre, laisser cuire 5 minutes environ. Filtrer, refroidir. Incorporer les fruits, mélanger. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Dresser les fruits et leur jus dans les récipients choisis au départ.

**Coût portion** 117 g = 0,191€

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 75 Protéines : 0,5 g Fibres : 1,8 g  
 Kjoules : 314 Glucides : 16,8 g  
 dont sucres : 15,9 g  
 Matières grasses : 0,2g