

*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

# Le Sud Ouest

Le Sud-Ouest est synonyme de bonne chaire. C'est une région touristique majeure où la gastronomie jouit d'une grande renommée. En effet, cette région est réputée pour sa nourriture riche et chaleureuse, ses fêtes et sa douceur de vivre. Authentiques et au bon goût du terroir, les produits de cette région sont très appréciés. Savourez les recettes proposées ci-dessous, colorées et variées qui égayeront vos papilles.

A vous la cuisine du Sud-Ouest, bon appétit !



# MAI 2018

## Semaine 1

Carottes et céleri râpés	0,21
Fonds d'artichaut gribiche	0,33
Filet de perche rôti	0,96
Sauté de veau charcutier	1,04
Marmite jardinière	0,16
Quinoa	0,37
Fromage frais	0,14
Carré fondu	0,12
Entremets biscuité	0,17
Fraises	0,33

Total 1,92 €

## Mardi

Betteraves en dés mimosa	0,13
Concombre à la crème	0,37
Braisé d'agneau au vert	1,19
Quenelles de volaille	0,58
Gnocchi de polenta	0,18
Palets d'épinards sauce vin blanc	0,20
Yaourt brassé nature	0,15
Saint-paulin	0,18
Orange	0,20
Poire pochée sauce caramel	0,23

Total 1,70 €

## Semaine 2

Soja au riz	0,27
Pamplemousse au sucre	0,25
Escalope de veau aux olives	1,68
Papillote de saumon et colin	0,66
Tortis tricolores	0,17
Petits pois à la crème	0,23
Livrot AOP	0,26
Yaourt brassé nature BIO	0,27
Salade de fruits maison	0,22
Cône vanille	0,16

Total 2,09 €

## MENU À THÈME

Salade verte bistrot	0,24
Flan des Causses	0,37
Ventrière de porc pimentée	0,60
Fricassée de coq	0,61
Mijotée de haricots blancs	0,22
Piperade aux trois poivrons	0,40
Tomme noire des Pyrénées	0,17
Fromage blanc battu portion	0,21
Cubes de pêche en gratin	0,26
Fraises chantilly et cannellé	0,53

Total 1,79 €

## Semaine 3

Roulade de poireaux	0,28
Concombre vinaigrette	0,35
Parmentier de bœuf	1,11
Gigot à l'Aquaine	1,35
Julienne de légumes	0,26
Carré fondu	0,12
Mini chèvre enrichi	0,17
Pomme Starking	0,25
Fromage blanc aux pruneaux	0,25

Total 2,06 €

Frisée aux croûtons	0,25
Lentilles à l'échalote	0,06
Ragoût de porc	0,69
Filet de merlu Biscarrosse	0,69
Carottes à la paysanne	0,18
Côtelette de riz	0,15
Roquefort	0,33
Yaourt nature lait entier	0,27
Crêmet vermeil BIO	0,50
Banane	0,18

Total 1,65 €

## Semaine 4

Champignons à la grecque	0,23
Tartare de crudités	0,30
Filet de cabillaud aux moules	1,04
Escalope de dinde surprise	0,68
Riz basmati	0,15
Pois gourmands	0,76
Saint-nectaire	0,26
Bleu des Causses	0,26
Coupe de mangue	0,51
Génoise fourrée	0,30

Total 2,24 €

Pamplemousse rose	0,25
Taboulé	0,23
Rôti de veau	0,78
Côte de porc à l'ancienne	0,68
Brocolis douceur	0,50
Pommes de terre sarladaise	0,36
Yaourt saveur vanille	0,38
Bûche de chèvre	0,23
Entremets citron	0,14
Ananas frais	0,27

Total 1,91 €

Coût moyen  
– du repas –  
**1,90 €**

## LÉGENDE

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

## Mercredi

Mesclun aux gésiers confits	0,63
Chou-fleur sauce ail	0,19
Filet de julienne suchet	0,99
Steak haché	0,54
Fenouil pané	0,51
Macaronade	0,25
Tomme blanche	0,15
Bleu de Bresse	0,37
Mille-feuille	0,50
Assortiment de fruits rouges	0,38

Total 2,26 €

## Jeudi

Tarte du randonneur	0,26
Radis	0,37
Escalope de dinde au poivre	0,82
Jarret de veau à l'estragon	1,20
Haricots beurre	0,30
Ecrasé de pomme de terre	0,32
Morbier	0,21
Yaourt aux fruits	0,17
Banane	0,18
Pruneaux au thé	0,47

Total 2,15 €

## Vendredi

Velouté de cèpes	0,63
Tomates féta	0,32
Rognons à la bordelaise	0,41
Cassolette de poisson	0,62
Côtelette de riz	0,15
Poireaux oloron	0,20
Bleu de France	0,28
Brie	0,14
Ananas frais	0,27
Mousse pâtissière	0,20

Total 1,60 €

Tourte pascale	0,25
Céleri-rave râpé	0,19
Filet d'églefin aux amandes	0,69
Epaule d'agneau confite	0,95
Purée d'artichaut	0,80
Riz sauvage	0,40
Yaourt saveur coco	0,35
Saint-nectaire	0,26
Cerises	0,37
Ramequin de semoule	0,10

Total 2,18 €

Champignons en salade	0,33
Asperges verdurette	0,40
Haché de veau	0,79
Rôti de porc sauce suprême	0,67
Beignets de chou-fleurs	0,75
Grains de blé aux légumes	0,21
Crème de gruyère	0,19
Carré de l'Est	0,17
Mousse praliné	0,31
Pomme Idared	0,09

Total 1,96 €

Macédoine mayonnaise	0,18
Smoothie à l'avocat	0,43
Filet de truite à l'oseille	1,63
Poulet au paprika	0,44
Pommes de terre robe de chambre	0,15
Courgettes méditerranéennes	0,29
Gorgonzola	0,23
Emmental	0,16
Orange	0,20
Entremets marguerite	0,16

Total 1,93 €

Champignons marinés	0,31
Œuf dur en gelée	0,26
Sauté de veau poivrade	1,24
Cuisse de poulet au jus	0,43
Gnocchi de polenta	0,18
Fenouil braisé	0,28
Chèvre bûche	0,25
Petits-suisse sucrés	0,25
Abricots au sirop	0,30
Eclair fourré pâtissière	0,23

Total 1,86 €

Jus de tomate au basilic	0,22
Terrine de légumes	0,25
Filet de hoki sauce safranée	1,01
Onglet carladézois	0,75
Haricots verts très fins	0,22
Macaroni	0,06
Coulommiers	0,14
Fondu de brebis	0,29
Lait gélifié chocolat	0,12
Fraises	0,33

Total 1,69 €

Grains de blé à l'emmental	0,17
Radis à la croq'au sel	0,37
Jambon sauce moutarde	0,50
Daube d'agneau	1,22
Flan de poireaux	0,27
Flageolets campagnards	0,50
Yaourt aromatisé	0,16
Abondance	0,28
Trio fruité	0,20
Ile rose	0,29

Total Total 1,98 €

Tarte feuilletée aux oignons	0,20
Batavia citronnée	0,19
Brouillade de salicorne	0,37
Poulet en cocotte	0,65
Crumble de courgettes	0,36
Boulgour pilaf	0,16
Camembert	0,14
Morbier	0,21
Cerises	0,37
Milla aux groseilles	0,16

Total 1,39 €

Melon	0,29
Haricots panachés	0,21
Noisettine d'agneau	1,34
Entrecôte Maître d'hôtel	1,06
Mijotée de lentilles	0,11
Tomates à la provençale	0,22
Fromage frais	0,14
Yaourt brassé nature	0,15
Crème anglaise au biscuit	0,19
Pomme Granny Smith	0,15

Total 1,93 €

Carottes râpées	0,13
Pâté de lapin	0,26
Paupiette de veau Paulette	0,71
Thon à l'huile d'olive	0,80
Coquillettes	0,07
Mélange romanesque	0,69
Bleu de France	0,16
Fromage fondu	0,12
Mosaïque de fruits	0,28
Pêche blanche	0,17

Total 1,69 €

## Flan des Causses



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10087

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Bleu des Causses 50 % kg AOP	2,400 KG	8,49	20,38
Farine ménagère T 55 1 kg	0,700 KG	0,46	0,32
Œuf jaune liquide 1 lt	1,100 LT	5,44	5,98
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	3,000 LT	0,57	1,71
Œuf blanc liquide 1 lt	1,700 KG	2,66	4,52
Bombe à graisser 500/600 ml	0,050 KG	6,16	0,31
Salade batavia pièce 300 g	5,000 UN	0,69	3,45

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire la salade. Essorer, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger le jaune d'œuf liquide à la farine, puis incorporer délicatement le lait. Ajouter le bleu des Causses préalablement détaillé en petits dés. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Monter au batteur-mélangeur le blanc d'œuf liquide en neige. Incorporer délicatement à l'appareil au bleu des Causses. Répartir la préparation dans des moules individuels préalablement graissés. Cuire au four (180/190 °C) 15 à 20 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Démouler le flan au bleu des Causses sur assiette, accompagner d'une feuille de salade au départ.

**Coût portion** 100 g = 0,367 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 175    Protéines : 10,5 g    Calcium : 179 mg  
Kjoules : 732    Glucides : 6,8 g  
Matières grasses : 11,7 g

## Ventrêche de porc pimentée



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1897

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Demi poitrine de porc 1/2 sel kg	12,000 KG	4,20	50,40
Tomate ronde cal 57/67 kg	2,500 KG	1,20	3,00
Oignon jaune moyen kg	0,550 KG	0,55	0,30
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,330 KG	0,98	0,32
Vin de table blanc 11° 1 lt	1,300 LT	1,66	2,16
Ail vrac kg	0,055 KG	2,91	0,16
Piment d'Espelette moulu 250 g AOP	0,035 KG	90,00	3,15
Roux blanc bt kg	0,040 KG	6,67	0,27
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,27	0,01

### Progression

- Mettre à déssaler les poitrines de porc la veille dans une grande quantité d'eau froide en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Egoutter les poitrines de porc, rincer à l'eau claire, éponger. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler les tomates et les oignons en fines rondelles, mixer l'ail. Réserver.
- Délayer la moutarde avec le vin blanc, ajouter l'ail.
- Tapisser le fonds des gastronormes de rondelles de tomates et d'oignons. Disposer dessus la poitrine de porc. Napper de la sauce au vin blanc, saupoudrer de piment d'Espelette. Cuire au four (150/160 °C) 1 heure environ, en arrosant régulièrement du jus de cuisson.
- Trancher la poitrine de porc en portion, débarrasser dans des gastronormes pleins. Lier la sauce au roux blanc, au besoin rectifier l'assaisonnement. Napper la viande de sauce, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 136 g = 0,598 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 339    Protéines : 20,5 g  
Kjoules : 1419    Glucides : 2,5 g  
P/L : 0,8    Matière grasses : 27,2 g

## Mijotée de haricots blancs



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4543

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Haricots coco blancs 10 kg	6,700 KG	1,04	6,97
Margarine de cuisine 500 g	0,350 KG	1,24	0,43
Oignon jaune moyen kg	1,800 KG	0,55	0,99
Carottes fraîches sac kg	3,500 KG	0,55	1,93
Eau pm	21,000 LT	-	-
Jus de veau lié bt 660 g	0,540 KG	14,13	7,63
Roux blanc bt kg	0,540 KG	6,67	3,60
Ail émincé sg 250 g	0,070 KG	3,77	0,26
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,27	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	12,43	0,06
Persil haché sg 250 g	0,050 KG	2,28	0,11

### Progression

- Mettre tremper la veille les haricots blancs dans un grand volume d'eau froide.
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer les oignons, détailler les carottes en cubes.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et les carottes. Mouiller du jus de veau lié dispersé au fouet dans la quantité d'eau froide ou chaude nécessaire. Cuire 3 minutes. Ajouter les haricots blancs. Cuire environ 1h30 à couvert. Assaisonner, lier au roux blanc, ajouter l'ail, laisser mijoter 5 minutes.
- Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer de persil au départ.

**Coût portion** 242 g = 0,220 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 294 **Protéines : 14,4 g** **Fibres : 12,5 g**  
 Kjoules : 1230 **Glucides : 37,9 g** **Fer : 5,5 mg**  
**Matières grasses : 6,7 g**

## Fraises chantilly et cannelé



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10085

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Fraise kg	10,500 KG	3,15	33,08
Jus de citron concentré 1 lt	0,095 LT	2,15	0,20
Crème sucrée vanillée brique 1 lt	0,600 LT	2,73	1,64
Mini cannelé (x150) sg 16/17 g	100,000 UN	0,18	18,00

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fraises. Equeuter, émincer, citronner, réserver.
- Monter au batteur-mélangeur la crème sucrée vanillée en chantilly, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Réchauffer les cannelés au four (170/180 °C) 5 minutes, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Dresser les fraises sur assiette, décorer d'un rosace de crème chantilly, accompagner d'un cannelé au départ.

**Coût portion** 125 g = 0,529 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 97 **Protéines : 1,6 g**  
 Kjoules : 406 **Glucides : 16,5 g**  
 dont sucres : 12,4 g  
**Matières grasses : 2,3 g**