

# aidomenu

THÈME DU MOIS

## L'alsace

L'Alsace est une ancienne région administrative du nord-est de la France, qui possède une forte identité culturelle, à la fois française et germanique. La gastronomie alsacienne est fortement imprégnée des traditions culinaires locales. C'est l'une des régions les plus « étoilées » par les guides et qui sait mettre à l'honneur son important répertoire gastronomique. Elle regorge de nombreuses spécialités, toutes plus délicieuses les unes que les autres. Pendant les fêtes de Noël, l'Alsace se laisse découvrir par ses marchés où l'on peut dénicher pains d'épices, miel, sucres d'orge ou bredles...

*Pour bien finir l'année,  
laissez-vous embarquer  
dans un voyage gustatif au  
cœur de l'Alsace*



**(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 !

# Décembre 2019

Coût moyen  
du repas  
**1,40 €**

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

Loi EGAlim Menu végétarien

## LÉGENDE

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

## Lundi

### Semaine 1

Endives au bleu	0,23
Chou rouge basse-cour	0,15
Escalope de veau sauce bâtarde	1,04
Filet de colin poché	0,39
Pommes de terre au romarin	0,27
Boulgour à l'orange	0,12
Coulommiers	0,15
Mini chèvre enrichi	0,16
Flan violine	0,23
Liégeois café	0,16

1,44 €

### Semaine 2

Quiche aux légumes	0,17
Flamiche au chèvre	0,17
Filet de dorade à la rochelaise	0,92
Côte de porc à la diable	0,71
Mousseline de carottes	0,11
Choux de Bruxelles	0,12
Fondu de brebis	0,31
Ossau-iraty	0,36
Fruits de saison	0,24
Fruits de saison	0,24

1,68 €

### Semaine 3

Champignons sauce aux câpres	0,27
Carottes râpées	0,11
Paupiette de veau	0,30
Boudin noir	0,33
Flageolets fondants	0,26
Purée	0,12
Gouda	0,13
Tomme grise	0,16
Ile flottante	0,44
Pot de crème aux quetsches	0,38

1,26 €

### Semaine 4

Taboulé de quinoa	0,22
Pois chiches en salade	0,17
Filet de merlu aux crevettes	0,50
Echine de porc fumée	0,46
Courgettes en gratin	0,20
Duo de chou et navet	0,32
Yaourt aux fruits	0,17
Fromage blanc nature	0,19
Fruits de saison	0,24
Fruits de saison	0,24

1,36 €

## Mardi



Tarte fine à l'oignon rouge	0,17
Gougère au potiron	0,08
Œufs à la florentine	0,51
Steak de soja	0,52
Poêlée de haricots forestière	0,34
Mimolette	0,16
Morbier	0,22
Fruits de saison	0,24
Fruits de saison	0,24

1,24 €

### MENU À THÈME

Duo de canard au pain d'épices	0,75
Terrine de potimarron et châtaignes	0,14
Pintade sauce chasseur	0,76
Filet de hoki à l'alsacienne	0,65
Gratin parmentier sylvestre	0,27
Riz tricolore	0,08
Tomme blanche	0,15
Munster	0,22
Smoothie pomme-cannelle	0,20
Clémentine	0,13

1,68 €

Salade de tortis	0,07
Potage aux riewele	0,08
Poisson côte d'Opale	0,47
Cuisse de poulet marinée	0,36
Flan de panais	0,40
Cardons à la sauge	0,23
Brie	0,14
Brillat-savarin	0,29
Nage d'ananas	0,23
Fruits de saison	0,24

1,25 €

Endive valentine	0,10
Dip au radis noir	0,23
Rosbif	0,71
Gigot d'agneau vert-pré	0,84
Frites	0,16
Griesknepfle	0,19
Chaource	0,28
Tendre bleu	0,32
Entremets praliné	0,17
Kissiel au miel	0,19

1,58 €

Mercredi

Avocat aux crevettes	0,35
Céleri rémoulade	0,21
Jambon sauce moutarde	0,43
Brandade de morue maison	0,59
Pâtes papillon	0,04
Pont-l'évêque	0,18
Chaource	0,28
Ananas au sirop	0,33
Cocktail délice	0,19
<b>1,30 €</b>	

Jeudi

Salade verte du Grand-Est	0,21
Concombre bulgare	0,20
Rôti de bœuf	0,57
Epaule d'agneau confite	0,76
Brocolis à la crème	0,18
Jardinière de légumes	0,13
Saint-paulin	0,15
Bleu de France	0,22
Roulé à la confiture	0,23
Strudel pommes et mirabelles	0,16
<b>1,41 €</b>	

Vendredi

Fonds d'artichaut gribiche	0,27
Potage du marché	0,19
Filet de merlu meunière	0,42
Poulet en cocotte	0,49
Mijotée de lentilles	0,08
Gnocchi de polenta	0,15
Yaourt aromatisé	0,22
Fromage blanc battu	0,22
Fruits de saison	0,24
Fruits de saison	0,24
<b>1,25 €</b>	

Scarole aux cœurs de palmier	0,34
Crudités des frimas	0,29
Axoa de veau	0,82
Foie émincé	0,27
Fenouil braisé	0,27
Gâteau de courgettes	0,17
Fromage frais	0,16
Yaourt sucré	0,11
Brioche perdue	0,12
Clafoutis brimbelle	0,13
<b>1,34 €</b>	

Chouchinade	0,23
Salade comtoise	0,20
Crêpe aux champignons	0,24
Omelette aux fines herbes	0,23
Haricots verts persillés	0,12
Blettes à la tomate	0,16
Abondance	0,28
Roquefort	0,33
Ramequin de semoule	0,11
Mousse au tapioca	0,06
<b>0,98 €</b>	

Macédoine en gelée	0,12
Soupe paysanne	0,17
Filet de loup sauce écrevisse	0,65
Longe de porc en croûte	0,67
Quinoa	0,22
Coquillettes au beurre	0,07
Bûche de chèvre	0,23
Petits-suisse nature	0,12
Fruits de saison	0,24
Fruits de saison	0,24
<b>1,37 €</b>	

Betteraves aux noisettes	0,16
Poireau à l'œuf dur	0,30
Burger végétarien	1,38
Quenelles sauce blanche	0,36
Riz pilaf	0,07
Yaourt nature	0,11
Fromage blanc abricot	0,20
Coupe au kiwi	0,39
Fruits de saison	0,24
<b>1,61 €</b>	

Batavia maïs	0,09
Pamplemousse au sucre	0,22
Filet de cabillaud au four	0,75
Boulettes au jus	0,43
Millefeuille d'épinards	0,13
Poêlée de potiron au cerfeuil	0,11
Bleu des Causses	0,34
Saint-nectaire	0,26
Tiramisu maison	0,38
Pudding à la banane	0,11
<b>1,41 €</b>	

Avocat vieille	0,30
Chou bicolore	0,13
Sauté de veau au cumin	0,84
Bœuf à l'ancienne	0,73
Beignets de salsifis	0,32
Blettes en persillade	0,12
Cantal	0,27
Fromage fondu	0,12
Far aux pruneaux	0,09
Bûche aux châtaignes	0,27
<b>1,60 €</b>	

Frisée aux croûtons	0,15
Concombre aux olives	0,19
Civet de cerf aux aïelles	0,98
Filet de lieu ménagère	0,42
Soufflé de potiron	0,36
Garniture de céleri	0,13
Fromage carré	0,15
Cheddar	0,23
Galette des rois	0,24
Pavé framboise-myrtille	0,18
<b>1,52 €</b>	

Rillettes de thon	0,39
Ramequin lorrain	0,13
Poulet Alexandra	0,42
Steak haché	0,48
Polenta sauce Mornay	0,12
Boullgour tomaté	0,10
Edam	0,12
Comté	0,36
Carpaccio d'orange	0,23
Fruits de saison	0,24
<b>1,30 €</b>	

Velouté aux senteurs asiatiques	0,19
Cœurs d'artichauts au brocciu	0,45
Blanquette de tofu	0,82
Clafoutis aux brocolis	0,17
Riz basmati	0,11
Tagliatelles	0,06
Faisselle	0,29
Carré demi-sel	0,12
Fruits de saison	0,24
Fruits de saison	0,24
<b>1,35 €</b>	



## Duo de canard au pain d'épices

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100159

### Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Bloc de foie gras de canard bt 400 g	1,200 KG	30,64	36,77
Mousserond de canard rouleau 1,2 kg	1,800 KG	9,91	17,84
Pain d'épices 400/500 g	2,300 KG	3,00	6,90
Pain de mie 22 tr 450 g	2,300 BT	2,44	5,61
Eau	2,000 LT	-	-
Gelée claire bt 1 kg	0,100 KG	7,85	0,79
Mâche barquette kg	1,000 KG	6,60	6,60

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire la mâche. Essorer, réserver.
- Trancher les blocs de foie gras et le mousserond de canard. Détailler les tranches en deux, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Disposer les tranches de pain de mie au four (140/150 °C). Faire griller 6 à 8 minutes. Détailler les tranches en quatre, réserver.
- Délayer la gelée claire dans l'eau froide. Porter à ébullition lentement, refroidir. Hacher grossièrement la gelée, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Détailler les tranches de pain d'épices en deux, puis disposer dessus un morceau de foie gras. Disposer le mousserond de canard sur les tranches de pain de mie. Dresser sur assiette, décorer de gelée et de mâche au départ.

**Coût portion** 87 g = 0,745 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 274 Protéines : 5,8 g  
 Kjoules : 1146 Glucides : 29,3 g  
 Matières grasses : 14,5 g



## Filet de hoki à l'alsacienne

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100423

### Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Filet de hoki s/a s/p sg 110/340 g	8,500 KG	6,58	55,91
Eau	3,000 LT	-	-
Echalote vrac kg	0,300 KG	1,69	0,51
Bouquet garni 100 g	1,000 UN	0,99	0,99
Sel fin 1 kg	0,010 KG	0,28	0,00
Beurre doux 250 g	0,200 KG	5,71	1,14
Farine ménagère T 55 1 kg	0,200 KG	0,46	0,09
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,400 LT	4,38	1,75
Crevette décorative cuite 300/500 sg	0,600 KG	6,75	4,05
Persil haché sg 250 g	0,030 KG	2,37	0,07

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les échalotes. Réserver.
- Mélanger la quantité d'eau froide avec les échalotes et le bouquet garni, assaisonner. Porter le mélange à ébullition, cuire à couvert 20 minutes à feu doux. Incorporer les filets de hoki, cuire 5 minutes à petits frémissements dès la reprise de l'ébullition. A l'aide d'une écumoire, débarrasser les filets de hoki dans des gastronomes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Mélanger à froid la farine et le beurre préalablement ramolli, jusqu'à l'obtention d'une pâte souple, puis l'incorporer au jus de cuisson du poisson. Cuire en remuant constamment jusqu'à épaississement. Hors du feu, incorporer la crème et les crevettes. Rectifier l'assaisonnement et réserver au chaud au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Portionner et dresser les filets de hoki, napper de sauce, parsemer de persil au départ.

**Coût portion** 92 g = 0,645 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 103 Protéines : 12,8 g  
 Kjoules : 429 Glucides : 2,7 g  
 P/L : 2,93 Matières grasses : 4,4 g



## Gratin parmentier sylvestre

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100358

### Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Pommes de terre à chair ferme kg	12,000 KG	1,11	13,32
Champignons forestiers sg 1 kg	1,900 KG	2,86	5,42
Huile de tournesol 5 lt	0,200 LT	1,35	0,27
Ail vrac kg	0,620 KG	3,11	1,93
Persil haché sg 250 g	0,110 KG	2,37	0,26
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	4,100 LT	0,56	2,30
Crème liquide 35 % brique 1 lt	0,390 LT	3,00	1,17
Laurier moulu bt 275 g	0,005 KG	18,80	0,09
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,007 KG	10,12	0,07
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,28	0,01
Agent de graissage et démoulage bt	0,100 KG	7,02	0,70
Emmental râpé 45 % kg	0,390 KG	4,55	1,77

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes de terre et l'ail. Eplucher et détailler les pommes de terre en rondelles, ciseler l'ail, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante le mélange de champignons forestiers avec l'ail et le persil. Assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Mélanger le lait et la crème, ajouter le laurier et la noix muscade, assaisonner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Plaquer les rondelles de pommes de terre dans des gastronomes préalablement graissés, en prenant soin d'intercaler au milieu les champignons forestiers. Napper de l'appareil, parsemer d'emmental râpé. Cuire au four (150/160 °C) 1 heure 20 environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 174 g = 0,273 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 158 Protéines : 5,4 g Fibres : 2,3 g  
 Kjoules : 662 Glucides : 18,3 g Calcium : 96 mg  
 Matières grasses : 6,5 g



## Smoothie pomme-cannelle

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100352

### Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Pomme golden cal 75/80	7,200 KG	2,00	14,40
Jus de citron concentré 1 lt	0,050 LT	3,87	0,19
Sucre semoule sac 1 kg	0,360 KG	0,71	0,25
Yaourt nature 125 g	9,000 UN	0,11	0,95
Cannelle moulue bt 1 lt	0,007 KG	8,16	0,06
Arôme vanille liquide 1 lt	0,070 LT	4,25	0,30
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,450 KG	4,30	1,94
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	1,400 LT	0,56	0,78
Chocolat noir copeaux 1 kg	0,150 KG	6,43	0,96

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes. Evider, peler, couper en morceaux et citronner. Verser dans la cuve du cutter, mixer.
- Ajouter le sucre semoule, les yaourts, la cannelle, l'arôme de vanille liquide, le miel et le lait. Mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux. Garnir les coupes, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Saupoudrer de copeaux de chocolat au départ.

**Coût portion** 102 g = 0,198 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 83 Protéines : 1,2 g Fibres : 1,0 g  
 Kjoules : 349 Glucides : 16,3 g Vitamine C : 3 mg  
 dont sucres : 15,6 g  
 Matières grasses : 2,5 g