

Amérique du sud

Sous-continent de l'Amérique, l'Amérique du Sud regroupe 12 pays : l'Argentine, la Bolivie, le Brésil, le Chili, la Colombie, l'Equateur, la Guyane, le Guyana, le Paraguay, le Suriname, l'Uruguay, le Venezuela et deux territoires. Le Nord de l'Amérique du Sud abrite une grande partie de la biodiversité, mais l'étendue des forêts est en forte régression au profit de l'élevage. En effet, l'agriculture reste le secteur d'activité le plus important de l'Amérique du Sud.

Riche en saveurs et en couleurs, la cuisine sud-américaine permet de réaliser des plats simples et conviviaux (fajitas, chili con carne) mais aussi des recettes qui sortent des sentiers battus (dizé mile, crème péruvienne).

La gastronomie sud-américaine n'a pas fini de régaler vos papilles !



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
1,31 €

LÉGENDE

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

Lundi

Semaine 1

Velouté de tomate	0,15
Salade de poivrons grillés	0,20
Daube d'agneau	0,86
Morue sauce crustacés	0,67
Grains de blé fermier	0,12
Riz blanc	0,08
Mini roulé ail et fines herbes	0,18
Pyramide cendrée	0,29
Entremets aux biscuits	0,20
Crème dessert chocolat	0,24

1,49 €

Mardi

Flan d'asperges	0,18
Chorizo doux	0,18
Pâté de haricots blancs	0,14
Rissolette de veau	0,21
Courgettes méditerranéennes	0,12
Mêlée de jeunes pousses	0,33
Yaourt saveur citron	0,33
Fromage frais	0,16
Fruits de saison	0,20
Fruits de saison	0,20

1,03 €

Semaine 2

Empanadas d'épinards au chèvre	0,13
Salade de haricots rouges au paprika	0,19
Filet de lieu ménagère	0,42
Côte de porc à l'ancienne	0,63
Navets à la crème	0,12
Gratin de fenouils	0,29
Yaourt nature	0,11
Fromage blanc groseille	0,19
Fruits de saison	0,20
Fruits de saison	0,20

1,24 €

Acras de morue	0,17
Croque monsieur	0,19
Blanc de poulet gourmand	0,50
Saumon au lait de coco	0,81
Pommes noisettes	0,16
Riz pilaf	0,07
Fromage bleu	0,17
Fondu de brebis	0,31
Salpicon de fruits à la menthe	0,18
Cerises	0,37

1,46 €

Semaine 3

Carottes râpées	0,11
Salade de tomates	0,12
Tende de tranche à l'estragon	0,61
Grenadin de veau marmiton	0,71
Céleri au jus	0,17
Haricots beurre champêtre	0,18
Edam	0,13
Crème de gruyère	0,19
Pavé à l'abricot	0,13
Cheesecake	0,17

1,26 €

Riz pique-nique	0,06
Galettes de patate douce	0,26
Brochette de poisson	0,63
Emincé de dinde	0,42
Caponata d'aubergines grillées	0,20
Blettes à la tripe	0,14
Bûche du Pilat	0,20
Brillat-savarin	0,29
Fruits de saison	0,20
Fruits de saison	0,20

1,30 €

Semaine 4

Pizza aux champignons	0,14
Quiche fromagère	0,19
Cœurs de fenouil au jambon	0,65
Dos de cabillaud océane	0,96
Ratatouille	0,13
Cheddar	0,23
Comté	0,37
Fruits de saison	0,20
Fruits de saison	0,20

1,54 €

Frisée aux croûtons	0,15
Concombre aux dés de brebis	0,19
Joue de bœuf miroton	0,58
Foie de veau lyonnaise	0,34
Fondue d'épinards	0,14
Haricots verts au coulis	0,13
Pont-l'évêque	0,18
Tendre bleu	0,29
Clafoutis aux mirabelles	0,15
Chou vanille	0,22

1,19 €

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Laitue framboisée	0,11
Féroce d'avocat	0,33
Sauté de pintade	0,72
Blanquette de poisson	0,51
Pépinettes	0,16
Gnocchi de polenta	0,13
Munster	0,22
Brie	0,14
Ananas au sirop	0,34
Mosaïque de fruits	0,27

1,46 €

Radis beurre	0,35
Pastèque	0,16
Paleron aux aromates	0,85
Langue de bœuf sauce piquante	0,61
Épinards au jus	0,11
Blettes sautées persillées	0,11
Gruyère	0,15
Bleu d'Auvergne	0,18
Tarte à la banane	0,14
Blanc-manger vanillé	0,19

1,43 €

Betteraves aux pignons de pin	0,15
Soja estival	0,16
Filet de merlu meunière	0,39
Palette à la diable	0,27
Ecrasé de pommes de terre	0,30
Potée aux pois cassés	0,12
Mimolette	0,14
Morbier	0,22
Fruits de saison	0,20
Fruits de saison	0,20

1,08 €

Tartare de crudités	0,15
Scarole craquante	0,14
Vindaye de tofu	0,70
Boulettes de bœuf en Albondigas	0,42
Crumble de courgettes	0,16
Haricots plats	0,19
Saint-nectaire	0,26
Tomme grise	0,16
Flan pâtissier	0,20
Liégeois café	0,16

1,27 €

Melon	0,11
Jus de tomate au basilic	0,18
Bœuf à la mode	0,59
Axoia de veau	0,82
Mousseline de carottes	0,11
Salsifis béchamel	0,21
Camembert	0,14
Chaurouce	0,28
Eclair chocolat	0,21
Gâteau léger	0,16

1,40 €

Macédoine en gelée	0,12
Poireaux sauce moutarde	0,15
Cassolette d'églefin	0,62
Gigot d'agneau rôti	0,69
Tortis tricolores	0,10
Flageolets à la crème	0,26
Chèvre bûche	0,24
Faisselle	0,29
Fruits de saison	0,20
Fruits de saison	0,20

1,44 €

Betteraves vinaigrette	0,09
Asperges verdurette	0,36
Chili con carne	0,73
Matelote de veau	0,77
Coudes rayés	0,04
Fromage blanc battu	0,22
Yaourt aux fruits	0,17
Fraises	0,17
Ananas frais	0,16

1,36 €

Smoothie à l'avocat	0,23
Romaine au chèvre	0,26
Mignon de porc sauce Robert	0,53
Filet de loup au four	0,50
Petits pois à la française	0,14
Marmite jardinière	0,11
Livarot AOP	0,24
Saint-paulin	0,17
Quatre quart	0,16
Tartelette aux noix de pécan	0,26

1,30 €

Radis à la croq'au sel	0,28
Carpaccio de concombre	0,12
Omelette aux pommes de terre	0,41
Moqueca de poulet	0,66
Polenta	0,06
Bleu des Causses	0,34
Cantal	0,25
Entremets praliné	0,16
Lait gélifié vanille	0,12

1,21 €

MENU À THÈME

Salade Argentine	0,23
Mascarade de crudités	0,21
Filet de poulet sauce maracudja	0,61
Colombo de dorade	0,65
Quinoa beurre d'agrumes et paprika	0,33
Pilaf aux 3 riz et maïs	0,24
Gouda	0,14
Emmental	0,14
Quidim coco coulis de mangue	0,44
Timbale à l'ananas	0,10

1,55 €

Melon	0,11
Carottes râpées BIO	0,19
Mate-faim au chèvre BIO	0,21
Steak haché VBF	0,71
Polenta sauce Mornay	0,10
Lentilles	0,08
Saint-marcellin	0,22
Bûche mi-chèvre	0,17
Oreillons de pêche	0,17
Banane meringuée	0,17

1,06 €

Caviar d'aubergines	0,14
Céleri rémoulade	0,14
Roulade de sole à l'oseille	0,72
Paupiette de veau	0,26
Semoule composée	0,14
Lentilles	0,08
Yaourt aromatisé	0,22
Fromage blanc aux herbes	0,14
Fruits de saison	0,20
Fruits de saison	0,20

1,12 €



Salade Argentine

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100123

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Avocat plateau 20 pièces	25,000 UN	0,45	11,25
Jus de citron concentré 1 lt	0,200 LT	3,87	0,77
Thon listao naturel bt 3/1	1,000 KG	6,07	6,07
Tomate ronde cal 47/57 kg	1,000 KG	1,15	1,15
Mayonnaise seau 5 lt	1,100 KG	1,40	1,54
Curcuma bt 250 g	0,006 KG	14,88	0,09
Salade laitue pièce 300/400 g	3,000 UN	0,75	2,25

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher les avocats, ôter le noyau, détailler en petits dés, citronner. Essorer la salade, couper les tomates en dés. Réserver.
- Déconditionner le thon, émietter, puis mélanger délicatement avec l'avocat, la tomate, la mayonnaise et le curcuma. Dresser la préparation à l'avocat sur feuille de salade. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 70 g = 0,231 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 140 Protéines : 3,5 g Fibres : 1,4 g
 Kjoules : 588 Glucides : 13,1 g
 Matières grasses : 2,6 g



Colombo de dorade

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100128

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Filet de dorade sébaste s/a s/p sg	9,000 KG	6,60	59,38
Colombo 1 kg	0,170 KG	3,80	0,65
Citron jaune cal moyen kg	1,200 KG	1,59	1,90
Margarine de cuisine 500 g	0,070 KG	1,26	0,09
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,800 KG	0,80	0,64
Ail émincé sg 250 g	0,080 KG	2,89	0,23
Gingembre frais kg	0,250 KG	3,15	0,79
Noix de coco râpée 1 kg	0,130 KG	3,21	0,42
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	3,000 LT	0,56	1,68
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,27	0,01
Persil haché sg 250 g	0,040 KG	2,37	0,09

Progression

- Déconditionner les filets de dorade dans des gastronormes pleins, laisser décongeler en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les citrons et le gingembre. Détailler la moitié des citrons en petits quartiers et l'autre moitié en rondelles pour la décoration, couper le gingembre en fines lamelles, réserver.
- Saupoudrer les filets de dorade de poudre à colombo, parsemer de quartiers de citron, assaisonner. Laisser macérer en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) 1 heure environ.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et l'ail. Ajouter les lamelles de gingembre et la noix de coco râpée. Mouiller de la quantité de lait nécessaire, cuire 7 à 8 minutes, rectifier l'assaisonnement. Mouiller les filets de dorade, cuire à four (140/160 °C) 10 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets, napper de sauce, parsemer de persil, décorer d'une rondelle de citron au départ.

Coût portion 122 g = 0,659 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 153 Protéines : 19,7 g
 Kjoules : 640 Glucides : 3,3 g
 P/L : 2,98 Matières grasses : 6,6 g



Quinoa beurre d'agrumes et paprika

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100129

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Quinoa blond s/gluten sac 2,5 kg	5,000 KG	4,55	22,73
Eau	15,000 LT	-	-
Orange cal 5/6 kg	0,900 KG	1,38	1,24
Citron jaune kg (ABE)	0,450 KG	1,26	0,57
Crème liquide 35 % brique 1 lt	1,000 LT	3,97	3,97
Beurre doux 250 g	0,650 KG	5,98	3,89
Paprika demi-doux poudre bt	0,007 KG	11,72	0,08
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,27	0,01
Persil haché sg 250 g	0,080 KG	2,37	0,19

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les citrons et les oranges. Zester les citrons et les oranges, presser le jus. Réserver.
- Cuire le quinoa 15 minutes environ dans la quantité d'eau bouillante nécessaire. Débarrasser dans des gastronomes pleins sans égoutter, assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Réduire le jus des agrumes dans une poêle chaude. Lorsque celui-ci commence à caraméliser, ajouter la crème et les zestes d'agrumes, laisser brunir légèrement. Hors du feu, incorporer le beurre préalablement détaillé en cubes, remuer jusqu'à complète dissolution, puis incorporer le paprika. Passer le beurre d'agrumes au chinois, réserver les zestes. Mélanger le beurre d'agrumes au quinoa, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le quinoa, décorer des zestes d'agrumes, parsemer de persil au départ.

Coût portion 177 g = 0,327 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 264 Protéines : 7,4 g Fibres : 3,7 g
Kjoules : 1104 Glucides : 29,6 g
Matières grasses : 11,9 g



Timbale à l'ananas

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100105

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Ananas calibre B kg	1,700 KG	0,86	1,46
Fleur de maïs s/gluten bt 700 g	0,600 KG	4,57	2,74
Sucre semoule sac 1 kg	0,300 KG	0,71	0,21
Sel fin 1 kg	0,004 KG	0,27	0,01
Œuf entier liquide 2 lt	0,600 LT	3,20	1,92
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	3,000 LT	0,56	1,68
Arôme vanille liquide 1 lt	0,015 LT	4,25	0,06
Beurre doux 250 g	0,040 KG	5,98	0,24
Sauce dessert caramel lt	0,600 KG	2,98	1,79

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire l'ananas. Eplucher, ôter la tige centrale, détailler en petits dés. Réserver.
- Mélanger la fleur de maïs, le sucre et le sel. Incorporer l'œuf entier liquide, détendre avec le lait préalablement porté à ébullition. Ajouter l'extrait de vanille, réserver.
- Beurrer les ramequins. Disposer les morceaux d'ananas, recouvrir de l'appareil. Cuire à four moyen (160/180 °C) 20 à 25 minutes. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Démouler délicatement sur assiette, décorer d'un filet de sauce dessert caramel au départ.

Coût portion 61 g = 0,101 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 82 Protéines : 1,7 g
Kjoules : 344 Glucides : 15,2 g
dont sucres : 8,6 g
Matières grasses : 1,4 g