

*Ces menus ont été élaborés à partir des recettes 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 Bourgogne

La Bourgogne, réputée pour sa gastronomie, semble être une région particulièrement accueillante pour venir passer les fêtes de fin d'année. Toutefois, si vous ne pouvez-vous y rendre, celle-ci devrait quand même pouvoir s'inviter à votre table. Ainsi, au travers de nos recettes, vous pourrez découvrir, ou redécouvrir, certains grands classiques tels que le coq au vin ou les fameuses gougères. Ne manquez pas aussi de tester la bûche au pain d'épices pour son originalité et sa facilité à la mise en œuvre. Toute l'équipe VICI vous souhaite de passer d'excellentes fêtes de fin d'années.



# DÉCEMBRE 2017

Coût moyen  
– du repas –  
**1,37 €**

## LÉGENDE

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

## Lundi

### Semaine 1

Betteraves aux noisettes	0,17
Avocat mayonnaise	0,47
Encornets sauce safran	0,74
Œufs à la florentine	0,51
Pépinettes	0,16
Tomme blanche	0,15
Fournols	0,21
Orange	0,21
Tarte tatin	0,39

Total 1,49 €

## Mardi

Friand à la viande	0,09
Carottes râpées BIO	0,21
Cuisse de poulet vigneron	0,37
Bavette au beurre d'escargot	0,57
Haricots verts très fins	0,14
Pommes de terre à l'anglaise	0,16
Yaourt sucré	0,13
Fromage fondu	0,12
Banane	0,17
Crème dessert chocolat	0,16

Total 1,06 €

### Semaine 2

Smoothie à l'avocat	0,41
Chou-fleur sauce moutarde	0,10
Filet de merlu meunière	0,38
Pintade rôtie	0,74
Fenouil au citron	0,25
Pâtes papillon Médicis	0,07
Fourme d'Ambert	0,17
Fondu allégé	0,13
Entremets praliné	0,15
Poire Abate	0,21

Total 1,30 €

Concombre mimosa	0,21
Champignons aux herbes	0,20
Sauté de veau marengo	0,75
Entrecôte au grill	0,80
Polenta	0,07
Soufflé de potiron	0,40
Saint-paulin	0,16
Coulommiers	0,14
Pomme grillée	0,19
Cake marbré	0,15

Total 1,54 €

## MENU À THÈME

### Semaine 3

Macédoine aux asperges	0,18
Salades mêlées aux gougères	0,17
Terrine de brochet sauce verte	0,77
Dindonneau au jus	0,48
Carottes dijonnaises	0,10
Râpée du Morvan	0,21
Fromage de chèvre frais	0,26
Epoisses	0,28
Bûche au pain d'épices	0,21
Litchis	0,53

Total 1,59 €

Carottes râpées éclats de noisettes	0,11
Quiche forestière	0,22
Gibelotte de lapin	0,75
Quenelles sur lit d'épinards	0,37

Macaroni	0,05
Carré demi-sel	0,15
Saint-nectaie	0,26
Cocktail de fruits	0,24
Pomme Pink Lady	0,32

Total 1,23 €

### Semaine 4

Terrine d'artichaut	0,13
Carottes râpées	0,09
Boudin noir	0,34
Rôti de rumsteak	0,71
Purée maison	0,17
Beignets de salsifis	0,26
Fromage blanc vanille	0,32
Gruyère	0,15
Pomme Reinette	0,30
Matafan aux poires	0,13

Total 1,30 €

Chou bicolore	0,08
Bouillon vermicelle	0,02
Braisé d'agneau au vert	0,81
Filet de lieu ménagère	0,42
Semoule composée	0,14
Pain d'épinards	0,18
Fondu de brebis	0,29
Yaourt brassé nature	0,15
Crème caramel	0,44
Banane	0,17

Total 1,35 €

## Mercredi

Chou rouge ravigote	0,12
Céleri rémoulade	0,14
Osso buco aux petits pois	0,83
Filet de cabillaud aux moules	0,64
Doré de grains de blé	0,15
Cantal	0,19
Faisselle	0,36
Mousse croustillante	0,16
Coupe au kiwi	0,29

Total 1,44 €

## Jeudi

Potage cultivateur	0,15
Mâche mode sucrine	0,10
Ragoût d'agneau	0,80
Chipolatas	0,42
Macaroni	0,05
Cardons à la sauge	0,22
Tendre bleu	0,29
Sainte-Maure de Touraine	0,37
Poire Louise Bonne	0,17
Pêches au naturel	0,17

Total 1,37 €

## Vendredi

Endives sauce gribiche	0,16
Rillettes de saumon	0,21
Langue de bœuf à la financière	0,66
Coquelet aux pruneaux	0,52
Fian de champignons	0,19
Riz blanc	0,08
Comté	0,34
Carré de l'Est	0,17
Eclair vanille	0,21
Pomme Royal Gala	0,18

Total 1,36 €

Feuilleté hot dog	0,18
Carottes râpées au soja	0,13
Daube d'agneau	0,85
Filet de loup au four	0,49
Jardinière de légumes	0,09
Riz sauce curry	0,11
Yaourt aromatisé	0,16
Fromage blanc battu portion	0,21
Orange farfadet	0,24
Abricots aux marrons	0,31

Total 1,38 €

Artichaut vinaigrette	0,27
Endives aux mendiants	0,12
Poulet campagnard	0,84
Longe de porc en croûte	0,50
Semoule aux courgettes	0,11
Chou vert braisé	0,23
Mini chèvre enrichi	0,16
Chaurouce	0,27
Kiwi	0,40
Petit-pot aux raisins	0,19

Total 1,54 €

Pamplemousse au sucre	0,25
Riz aux cornichons	0,04
Rosbif	0,68
Grenadin de veau marmiton	0,65
Epinards à la ricotta	0,22
Mœlleux au quinoa	0,45
Camembert	0,13
Yaourt nature	0,17
Lait gélifié chocolat	0,12
Pomme Golden	0,16

Total 1,44 €

Bavarois d'avocat	0,51
Soupe aux haricots blancs	0,08
Dés de porc à l'étouffée	0,42
Coquelet sauce diable	0,74
Gnocchi de polenta	0,13
Navets glacés	0,07
Brie	0,13
Roquefort	0,33
Trio fruité	0,20
Banane	0,17

Total 1,39 €

Céleri dame blanche	0,18
Endives mimolette	0,11
Potée d'agneau	0,99
Filet de hoki poché	0,56
Blettes à la tripe	0,15
Spécialité fromagère fouettée	0,17
Pont-l'évêque	0,17
Clémentine	0,33
Kissiel au miel	0,16

Total 1,40 €

Jambon persillé de Bourgogne	0,26
Douceur de champignons	0,22
Poulet en cocotte	0,62
Paleron aux aromates	0,53
Mousseline de carottes	0,11
Riz lyonnais	0,09
Livarot AOP	0,26
Yaourt aux fruits	0,17
Poire Passe Crassane	0,22
Flan aux trois couleurs	0,14

Total 1,31 €

Crêpe sauce Mornay	0,12
Pamplemousse rose	0,25
Sauté de veau au romarin	0,71
Cuisse de poulet marinée	0,31
Champignons amandine cassolette	0,29
Riz pilaf	0,07
Bleu de Bresse	0,30
Tomme grise	0,16
Kiwi	0,40
Quetsches au sirop	0,28

Total 1,44 €

Mâche à l'ail	0,14
Aspic de pomme de terre	0,08
Jarret de bœuf aux lentilles	0,48
Epaule d'agneau confite	0,62
Garniture de céleri	0,13
Brillat-savarin	0,28
Cantal	0,31
Compote de pomme	0,08
Poire Abate	0,21

Total 1,16 €

Salade verte	0,11
Galantine de volaille	0,16
Papillote de saumon et colin	0,45
Echine de porc fumée	0,38
Boulettes de panais	0,30
Farfalles à la crème d'Epoisses	0,42
Fromage frais	0,14
Morbier	0,21
Chouquettes	0,30
Orange	0,21

Total 1,34 €

## Terrine de brochet sauce verte



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10057

### Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Filet de brochet s/p s/a sg kg	8,500 KG	7,35	62,47
Echalote vrac kg	0,850 KG	1,45	1,23
Crème liquide 35 % UHT 1 lt	1,400 LT	4,35	6,09
Œuf entier liquide 2 lt	1,750 LT	2,21	3,87
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,005 KG	9,96	0,05
Oseille fraîche botte 50 g	3,500 UN	0,79	2,77
Huile de tournesol 5 lt	0,100 LT	1,40	0,14
Farine ménagère T 55 1 kg	0,100 KG	0,45	0,05
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	1,000 LT	0,49	0,49
Sel fin 1 kg	0,095 KG	0,26	0,02

### Progression

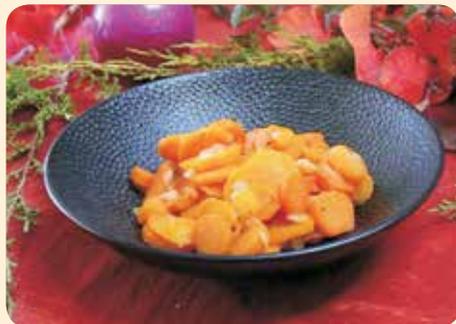
- Dégeler les filets de brochet en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire l'oseille et les échalotes. Emincer l'oseille, réserver.
- Mixer les filets de brochet avec les échalotes. Ajouter la crème, l'œuf entier liquide et la noix de muscade. Assaisonner, bien mélanger. Verser la préparation dans des moules à cake préalablement tapissés de papier sulfurisé. Cuire au bain-Marie au four à 210 °C, 40 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer l'oseille dans la matière grasse frémissante. Singer, ajouter le lait préalablement porter à ébullition. Laisser épaissir, assaisonner, réserver au bain-Marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Trancher les terrines de brochet, remettre en température à four moyen (110/120 °C).
- Dresser la terrine de brochet sur assiette, accompagner de sauce à l'oseille au départ.

**Coût portion** 117 g = 0,772 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 165 Protéines : 18,6 g  
 Kjoules : 691 Glucides : 3,1 g  
 P/L : 2,2 Matières grasses : 8,6 g

## Carottes dijonnaises



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°693

### Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Carottes fraîches sac kg	13,000 KG	0,57	7,41
Oignon jaune moyen kg	0,150 KG	0,55	0,08
Margarine de cuisine 500 g	0,200 KG	1,27	0,25
Beurre doux 250 g	0,200 KG	5,68	1,14
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,310 KG	4,12	1,28
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,100 KG	0,98	0,10
Eau	0,850 LT	-	-
Sel fin 1 kg	0,018 KG	0,26	0,00

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler les carottes en rondelles, émincer finement les oignons.
- Mélanger le miel et la moutarde, réserver.
- Suer les carottes et les oignons dans le mélange de matières grasses frémissantes pendant 5 minutes. Ajouter le mélange miel et moutarde. Mouiller de la quantité d'eau nécessaire, assaisonner. Couvrir, mijoter 30 à 40 minutes à feu doux.
- Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 115 g = 0,103 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 80 Protéines : 1 g Fibres : 2,3 g  
 Kjoules : 353 Glucides : 9,6 g  
 Matières grasses : 3,7 g

# Bûche au pain d'épices



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3608

## Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Pain d'épices 400/500 g	1,700 KG	3,18	5,41
Chocolat noir couverture 55 % kg	1,400 KG	4,88	6,83
Eau	0,150 LT	-	-
Crème sucrée vanillée UHT 1 lt	2,100 LT	2,73	5,73
Orange cal 5/6 kg	1,500 KG	1,48	2,22
Chocolat noir copeaux 1 kg	0,150 KG	6,74	1,01

## Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les oranges. Presser le jus, réserver.
- Faire fondre au bain-Marie le chocolat noir avec la quantité d'eau froide nécessaire. Réserver.
- Monter au batteur-mélangeur la crème sucrée vanillée en chantilly. Mélanger délicatement au chocolat noir.
- Tapisser les moules à cake de film alimentaire, puis garnir le fond d'une couche de crème au chocolat. Recouvrir de tranches de pain d'épices préalablement trempées dans le jus d'orange. Renouveler deux fois l'opération en terminant par une couche de tranches de pain d'épices. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) minimum 5 heures.
- Démouler délicatement la bûche, parsemer de copeaux de chocolat, trancher au départ.

**Coût portion** 58 g = 0,212 €

## Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 207    Protéines : 1,8 g  
Kjoules : 866    Glucides : 24,3 g  
Dont sucres : 17,1 g  
Matières grasses : 11 g