

THÈME DU MOIS

Cuisine d'antan

Durant ce mois, l'alimentation du début du 20^{ème} siècle est à l'honneur. A cette époque, l'existence des vitamines a été mise en évidence, l'AOC fait son apparition, tout comme les glaces (cônes glacés et esquimaux), la biscotte, le boudoir ou le fromage Brillat-Savarin. Le matériel de conservation et de préparation des aliments évolue : le grille-pain, le réfrigérateur, la bouteille isotherme ou encore le presse purée permettent de réaliser de nouvelles préparations.

Depuis près d'un siècle, l'alimentation française a évolué et certains aliments comme les « légumes oubliés » ont vu leur consommation diminuée : le rutabaga, le topinambour, le pâtisson, les salsifis, le potiron... avant de connaître aujourd'hui une deuxième jeunesse.

Plongez-vous un siècle en arrière et dégustez ces saveurs d'antan !



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
1,46 €

LÉGENDE

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

Lundi

Semaine 1

Velouté de champignons	0,16
Roulade de poireaux	0,16
Carbonade d'agneau	0,95
Brandade de morue maison	0,59
Doré de grains de blé	0,21
Mini roulé ail et fines herbes	0,18
Pyramide cendrée	0,29
Entremets pistache	0,13
Crème dessert chocolat	0,24
Total	1,45€

Mardi

Semaine 2

Chausson Cendrillon	0,15
Haricots blancs ravigote	0,11
Filet de lieu à l'estragon	0,43
Rôti de longe de porc	0,41
Tomates à la provençale	0,25
Navets Brisbane	0,15
Fromage blanc abricot	0,20
Yaourt sucré	0,11
Fruits de saison	0,24
Fruits de saison	0,24
Total	1,14€

Semaine 3

Chou blanc râpé	0,15
Avocat vieillesse	0,30
Onglet au grill	0,75
Escalope de veau sautée	0,90
Fenouil à la tomate	0,20
Haricots verts persillés	0,12
Edam	0,12
Crème de gruyère	0,19
Pavé à la châtaigne	0,18
Jalousie aux framboises	0,13
Total	1,52€

Semaine 4

Scarole aux cœur de palmier	0,34
Concombre bulgare	0,20
Roulés de poireaux au jambon	0,60
Dos de cabillaud océane	0,96
Poêlée de salsifis aux champignons	0,24
Cheddar	0,23
Cantal	0,27
Clafoutis tatin	0,15
Chouquettes	0,25
Total	1,63€

Œuf dur en gelée	0,26
Saucisson à l'ail	0,11
Terrine de haricots blancs	0,13
Rissole de veau	0,22
Courgettes au basilic	0,14
Mêlée de jeunes pousses	0,41
Yaourt saveur citron	0,37
Fromage frais	0,16
Fruits de saison	0,24
Fruits de saison	0,24
Total	1,14€

Rillettes de maquereau	0,22
Pâté de campagne	0,13
Pilons de volaille au pot	0,36
Filet de truite aux amandes	0,86
Gratin dauphinois	0,28
Riz basmati	0,11
Roquefort	0,33
Carré fondu	0,12
Fruits de saison	0,24
Fruits de saison	0,24
Total	1,44€

Semoule aux raisins	0,06
Riz à la niçoise	0,16
Lapin en chapelure	0,75
Poulet au paprika	0,36
Blettes à la tripe	0,14
Duo de carottes	0,17
Bûche du Pilat	0,20
Carré de l'Est	0,18
Fruits de saison	0,24
Fruits de saison	0,24
Total	1,26€

MENU À THÈME

Lentilles aux gésiers confits	0,13
Quiche lorraine	0,59
Daube de bœuf à l'ancienne	0,76
Foie émincé	0,27
Gratin de rutabagas	0,42
Marmite jardinière	0,11
Tomme blanche	0,15
Tendre bleu	0,32
Coupe pomme-poire	0,20
Orange au sirop vanillé	0,24
Total	1,59€

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Chou rouge automnal	0,13
Bavarois d'avocat	0,37
Sauté de pintade	0,72
Filet de hoki sauce à l'oseille	0,76
Riz blanc	0,08
Gnocchi de polenta	0,15
Munster	0,22
Camembert	0,13
Ananas au sirop	0,33
Abricots aux amandes	0,29
1,59€	

Radis beurre	0,40
Tomates féta	0,33
Paleron aux aromates	0,81
Langue de bœuf à la financière	0,69
Mousse de panais	0,47
Blettes en persillade	0,12
Gruyère	0,16
Bleu d'Auvergne	0,18
Tarte aux coings vanillée	0,16
Fian de semoule au potiron	0,12
1,72€	

Betteraves au cumin	0,11
Artichaut à la cordouane	0,26
Filet de dorade en papillote	0,83
Côte de porc sauce moutarde	0,53
Farfalles	0,08
Flageolets bretonne	0,26
Saint-nectaire	0,26
Fournols	0,20
Fruits de saison	0,24
Fruits de saison	0,24
1,51€	

Carottes râpées BIO	0,23
Salade verte bistrot	0,16
Moussaka végétarienne BIO	0,89
Boulettes de bœuf chasseur	0,41
Jardinière de légumes	0,13
Saint-paulin	0,15
Tomme grise	0,16
Ile flottante	0,44
Trifle aux mûres	0,22
1,40€	

Endive aux agrumes	0,18
Concombre montagnard	0,21
Noix de veau braisée	0,69
Navarin d'agneau	0,90
Salsifis béchamel	0,21
Gâteau de courgettes	0,17
Brillat-savarin	0,29
Brie	0,14
Eclair chocolat	0,21
Gaufre	0,22
1,61€	

Macédoine argenteuil	0,17
Soupe à l'oignon	0,16
Cassolette de poisson	0,46
Estouffade de bœuf	0,72
Mœlleux au quinoa	0,42
Nouilles	0,04
Chèvre bûche	0,24
Faisselle	0,29
Fruits de saison	0,24
Fruits de saison	0,24
1,50€	

Poireaux vinaigrette	0,14
Potage de légumes anciens	0,23
Normandin de veau parisienne	0,45
Blanquette de poisson	0,52
Pommes cubes rissolées	0,18
Coudes rayés	0,04
Fromage blanc nature	0,22
Yaourt saveur coco	0,57
Fruits de saison	0,24
Fruits de saison	0,24
1,42€	

Radis à la croq'au sel	0,33
Frisée aux croûtons	0,15
Mignon de porc sauce Robert	0,54
Brochette de dinde	0,57
Petits pois à la française	0,14
Soufflé de potiron	0,36
Livarot AOP	0,24
Mimolette	0,16
Cake	0,16
Tartelette aux noix	0,35
1,50€	

Pamplemousse rose	0,23
Carottes râpées aux câpres	0,14
Filet de loup sauce écrevisse	0,86
Omelette aux câpres	0,33
Polenta	0,08
Grains de blé fermier	0,18
Bleu des Causses	0,34
Comté	0,36
Entremets caramel	0,18
Lait gélifié vanille	0,12
1,41€	

Mâche champêtre	0,24
Crudités des frimas BIO	0,29
Rôti de dinde bressan	0,65
Filet de dorade poché	0,78
Purée d'antan	0,38
Macaroni au beurre	0,07
Gouda	0,13
Emmental	0,15
Fromage frais de campagne	0,15
Far aux pruneaux	0,18
1,51€	

Champignons marinés	0,30
Endives au roquefort	0,27
Œufs durs sauce suprême	0,38
Steak haché VBF	0,71
Polenta d'arrière-saison	0,28
Lentilles	0,08
Saint-marcellin	0,23
Bûche mi-chèvre	0,17
Oreillons de pêche	0,17
Poire au miel	0,17
1,37€	

Crème de butternut	0,22
Céleri dame blanche	0,19
Crumble de sole aux épices	0,71
Epaula d'agneau millevaches	0,99
Semoule composée	0,14
Yaourt aromatisé	0,22
Fromage blanc aux herbes	0,14
Fruits de saison	0,24
Fruits de saison	0,24
1,55€	



Lentilles aux gésiers confits

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 7686

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Lentilles vertes 10 kg	1,900 KG	1,25	2,37
Gésiers de volaille confits 2,2 kg	1,000 KG	5,39	5,39
Huile de colza 5 lt	0,500 LT	1,31	0,65
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,100 LT	0,67	0,07
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,050 KG	0,99	0,05
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,28	0,01
Ciboulette botte 50 g	1,000 UN	4,39	4,39

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire la ciboulette. Emincer, réserver.
- Rincer les lentilles à l'eau claire, puis cuire 20 minutes dans un grand volume d'eau. Egoutter, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Chauffer doucement les gésiers confits pour faire fondre la graisse, égoutter. Emincer, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Préparer une sauce vinaigrette moutardée, puis l'incorporer aux lentilles. Dresser dans les récipients choisis, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Décorer de lamelles de gésiers confits, parsemer de ciboulette au départ.

Coût portion 83 g = 0,129 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 125 Protéines : 7,9 g Fibres : 1,5 g
 Kjoules : 525 Glucides : 9,7g Fer : 1,3 g
 Matières grasses : 5,8 g



Daube de bœuf à l'ancienne

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7603

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Bœuf bourguignon UE 60/70 g	11,000 KG	5,98	65,74
Huile de tournesol 5 lt	0,140 LT	1,35	0,19
Poitrine de porc (demi) fumée n°1 kg	0,550 KG	4,92	2,71
Oignon jaune moyen kg	1,100 KG	0,79	0,87
Carottes fraîches sac kg	1,100 KG	0,69	0,76
Champignons émincés IQF sg 2,5 kg	2,200 KG	1,12	2,47
Ail émincé sg 250 g	0,110 KG	2,58	0,28
Bouquet garni 100 g	2,000 UN	0,99	1,98
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,005 KG	10,12	0,05
Roux blanc kg	0,110 KG	9,04	0,99
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,28	0,01
Persil haché sg 250 g	0,070 KG	2,37	0,17

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons et les carottes. Eplucher, détailler en mirepoix, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les morceaux de bœuf et la poitrine de porc préalablement détaillée en lardons. Ajouter les oignons et les carottes, laisser colorer 2 à 3 minutes à feu moyen. Incorporer les champignons, l'ail et le bouquet garni. Mouiller d'eau à hauteur, ajouter la noix de muscade, assaisonner. Cuire 2 heures à couvert à feu doux. Lier la sauce au roux, cuire 5 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la daube de bœuf, napper de sauce, parsemer de persil au départ.

Coût portion 109 g = 0,762 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 221 Protéines : 23,0 g Fer : 4,6 mg
 Kjoules : 921 Glucides : 3,4 g
 P/L : 1,84 Matières grasses : 12,5 g



Gratin de rutabagas

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100318

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Rutabaga frais kg	12,500 KG	2,44	30,53
Margarine de cuisine 500 g	0,120 KG	1,26	0,15
Beurre doux 250 g	0,120 KG	5,71	0,69
Farine ménagère T 55 1 kg	0,240 KG	0,46	0,11
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	2,400 LT	0,56	1,34
Crème liquide 35 % brique 1 lt	1,600 LT	4,38	7,00
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,005 KG	10,12	0,05
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,28	0,01
Emmental râpé 45 % kg	0,400 KG	4,55	1,82

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les rutabagas. Eplucher, détailler en cubes, débarrasser dans des gastronormes perforés, cuire 8 minutes au four vapeur. Répartir dans des gastronormes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Confectionner une béchamel avec les matières grasses, la farine et le lait. Ajouter la crème et la noix de muscade, assaisonner. Napper les rutabagas de la sauce béchamel, parsemer d'emmental râpé. Cuire au four (160/180 °C) 30 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 150 g = 0,417 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 128 Protéines : 3,5 g Fibres : 2,8 g
 Kjoules : 530 Glucides : 5,9 g Calcium : 107 mg
 Matières grasses : 9,4 g



Coupe pomme-poire

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100319

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Pomme golden cal 75/80	4,500 KG	2,00	9,00
Poire williams verte cal 60/65	4,500 KG	1,13	5,06
Jus de citron concentré 1 lt	0,040 LT	3,87	0,15
Eau	2,000 LT	-	-
Citron jaune cal moyen (5 et 6) kg	1,000 KG	1,83	1,83
Sucre cassonade 1 kg	0,320 KG	1,99	0,64
Cannelle moulue bt 1 lt	0,004 KG	8,16	0,03
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,650 KG	4,30	2,80

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Eplucher et détailler en cubes les pommes et les poires, citronner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C). Presser et zester les citrons, réserver.
- Mélanger l'eau, le jus de citron frais, 1/4 des zestes, le sucre cassonade et la cannelle. Porter à ébullition, cuire 15 minutes à découvert à feu moyen. Hors du feu, incorporer le miel. Refroidir complètement le sirop, puis le mélanger aux pommes et aux poires. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le mélange de fruits dans des coupes au départ.

Coût portion 100 g = 0,195 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 82 Protéines : 0,4 g Fibres : 2,1 mg
 Kjoules : 346 Glucides : 18,2 g Vitamine C : 7,1 mg
 dont sucres : 18,1 g
 Matières grasses : 0,2 g