

*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

# La cuisine médiévale

A l'époque moyenâgeuse, la gastronomie était quelque peu différente. Loin des clichés que l'on peut avoir, cette cuisine médiévale était tout de même sophistiquée et pleines de saveurs grâce aux nombreuses épices qu'elle mettait en œuvre. Très souvent, l'ingrédient acidulé (vin, vinaigre, verjus...) était mélangé avec un élément sucré (miel, sucre...). Le pain ou la poudre d'amande étaient quant à eux souvent utilisés pour lier les sauces.

A l'heure du repas, tous les plats étaient installés sur la table et chacun pouvait en disposer à sa guise, sans ordre précis de dégustation.

Autant d'us et coutumes à redécouvrir dans les pages qui suivent.



# AOÛT-SEPTEMBRE 2018

Coût moyen  
- du repas -  
**1,38 €**

## LÉGENDE

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

## Lundi

### Semaine 1

Scarole craquante	0,25
Salade composée	0,13
Escabèche des taverniers	0,59
Mignon de porc lardé	0,55
Garniture de fenouil	0,22
Macaroni au jus	0,09
Chaource	0,27
Emmental	0,16
Pain perdu	0,09
Poire Guyot	0,14

Total 1,24 €

## Mardi

Concombre vinaigrette	0,22
Bouchée aux rognons	0,32
Daube de bœuf	0,68
Quenelles de volaille florentine	0,41
Semoule forestière	0,11
Crottin de Chavignol	0,40
Saint-paulin	0,18
Pomme au four	0,25
Banane	0,18

Total 1,38 €

### Semaine 2

Escalopines d'artichaut	0,24
Mêlée de jeunes pousses	0,27
Echine de porc fumée	0,40
Bœuf campagnard	0,72
Purée de lentilles au safran	0,24
Bohémienne comtadine	0,29
Pont-l'évêque	0,19
Fromage fondu	0,12
Ananas frais	0,27
Mousse au tapioca	0,06

Total 1,40 €

Douceur de champignons	0,23
Radis à la croq'au sel	0,21
Saumonette sauce crustacés	0,36
Gigot d'agneau au thym	0,67
Riz blanc	0,08
Carottes vichy	0,13
Yaourt saveur citron	0,46
Bleu d'Auvergne	0,19
Mosaïque de fruits	0,28
Entremets pistache	0,14

Total 1,38 €

## MENU À THÈME

### Semaine 3

Soupe froide de courgette	0,26
Salade carotte-oignon sauce miel	0,11
Poulet fermier citronné	0,93
Ragoût de porc	0,45
Ratatouille	0,15
Orge perlé aux épinards	0,22
Tomme noire	0,17
Livarot AOP	0,26
Taillis de fruits secs	0,14
Pomme Golden	0,20

Total 1,44 €

Chou-fleur gribiche	0,13
Talmouse au fromage	0,16
Brouillade d'Argenteuil	0,33
Filet de brochet à l'estragon	0,73
Pépinettes	0,16
Fondue d'épinards	0,13
Crème de gruyère	0,19
Yaourt brassé nature	0,15
Coupe raisiné	0,32
Prunes rouges	0,16

Total 1,23 €

### Semaine 4

Betteraves aux noisettes	0,16
Salade de lentilles	0,13
Gibelotte de lapin	0,73
Filet de saumon poché	0,60
Farfalles	0,08
Curry de carotte	0,07
Comté	0,35
Brillat-savarin	0,28
Pomme Royal Gala	0,27
Nectarine	0,18

Total 1,42 €

Radis beurre	0,27
Asperges mayonnaise	0,38
Cuisse de poulet bûcheronne	0,39
Paleron aux aromates	0,53
Courgettes béchamel	0,13
Riz blanc	0,08
Fondue de brebis	0,29
Yaourt sucré	0,24
Génoise fourrée	0,24
Raisin Chasselas	0,14

Total 1,34 €

## Mercredi

Pois chiches charcutière	0,12
Carottes râpées	0,15
Jambon sauce berdoille	0,32
Matelote de veau	0,74
Chou-fleur vapeur	0,15
Polenta	0,07
Yaourt nature	0,23
Coulommiers	0,14
Prunes Reine-Claude	0,16
Flan pâtissier praliné	0,19

Total 1,14 €

## Jeudi

Roulade de poireaux	0,16
Radis	0,21
Braisé d'agneau au vert	0,82
Filet de lieu ménagère	0,40
Pommes de terre boulangère	0,13
Courgettes au basilic	0,16
Tomme grise	0,16
Roquefort	0,33
Pêche jaune	0,15
Liégeois café	0,16

Total 1,35 €

## Vendredi

Saucisson sec	0,17
Asperges mousseline	0,37
Pintade des sous-bois	0,74
Bavette aux baies roses	0,57
Navets glacés	0,08
Risotto févotte	0,17
Bûche de chèvre	0,23
Fromage blanc vanille	0,32
Raisin Chasselas	0,14
Abricots	0,16

Total 1,47 €

Melon	0,26
Flamiche aux poireaux	0,37
Brochette de dinde	0,54
Grenadin de veau marmiton	0,71
Coquillettes au fromage	0,11
Poêlée de légumes	0,09
Fournols	0,23
Bûche mi-chèvre	0,16
Oreillons de pêche	0,17
Poire Williams	0,14

Total 1,39 €

Quinoa à la macédoine	0,19
Tomates au soja	0,18
Rosbif	0,71
Gratin de poisson	0,37
Blettes à l'ancienne	0,17
Galette de polenta	0,18
Cantal	0,21
Brie	0,14
Orange	0,20
Quetsches au sirop	0,28

Total 1,31 €

Avocat vieille	0,33
Haricots verts amandine	0,14
Canard à la duchambais	0,93
Estouffat de porc	0,49
Salsifis au beurre	0,23
Fromage frais	0,14
Tomme blanche	0,15
Flognarde pompadour	0,10
Banane	0,18

Total 1,35 €

Avocat aux crevettes	0,40
Pamplemousse rose	0,25
Foie émincé	0,29
Rôti de porc madrilène	0,40
Marmite jardinière	0,11
Riz sauvage	0,28
Saint-félicien	0,22
Bleu de France	0,28
Duo d'entremets	0,12
Tarte aux myrtilles	0,14

Total 1,24 €

Artichaut vinaigrette	0,27
Concombre montagnard	0,20
Fricassée d'agneau	0,87
Escalope de dinde au jus	0,62
Pommes duchesse	0,19
Fenouil braisé	0,20
Yaourt aromatisé	0,16
Camembert	0,13
Nectarine	0,18
Blanc-manger à l'amande	0,27

Total 1,54 €

Tomates à l'emmental	0,14
Assiette charcutière	0,19
Poisson pané	0,71
Bœuf en carbonade	0,69
Champignons sautés aux épices	0,28
Boulgour pilaf	0,12
Petits-suisses au sucre	0,13
Cheddar	0,23
Crêpe confiture	0,44
Ananas à la cassonade	0,27

Total 1,60 €

Tartare de crudités	0,17
Pastèque	0,24
Filet de merlu meunière	0,39
Paupiette de veau	0,34
Printanière de légumes	0,15
Semoule au cumin	0,08
Saint-nectaire	0,26
Maroilles	0,24
Mousse croustillante	0,17
Compote de rhubarbe	0,22

Total 1,13 €

Macédoine en gelée	0,13
Champignons aux avocats	0,26
Bœuf mironton	0,50
Porc à l'étouffée	0,42
Penne	0,05
Epinards à la crème	0,17
Tendre bleu	0,29
Faisselle	0,28
Trio fruité	0,20
Grillé aux pommes	0,03

Total 1,16 €

Œufs durs farcis	0,26
Concombre à la menthe	0,18
Navarin de la mer	0,61
Coquelet Mère Jeanne	0,52
Parmentier à l'échalote	0,24
Blettes sauce poulette	0,16
Morbier	0,21
Fromage demi-sel	0,15
Banane	0,18
Ananas caramel	0,26

Total 1,39 €

## Salade carotte-oignon sauce miel



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10102

### Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Carottes bâtonnets cuites sg 5 kg	6,000 KG	1,11	6,66
Fonds brun clair bt 800 g	0,036 KG	11,94	0,43
Fonds blanc de volaille bt 800 g	0,036 KG	14,32	0,52
Eau	1,800 LT	-	-
Oignon jaune moyen kg	0,600 KG	0,55	0,33
Salade batavia pièce 300 g	3,000 UN	0,62	1,86
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,150 KG	4,12	0,62
Vinaigre de cidre 1 lt	0,120 LT	1,55	0,19
Mayonnaise allégée seau 5 lt	0,700 KG	1,07	0,75
Sel fin 1 kg	0,010 KG	0,27	0,01

### Progression

- Déconditionner les carottes dans des gastronomes pleins, dégeler en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Essorer et détailler en chiffonnade la salade, éplucher et émincer grossièrement les oignons, réserver.
- Disperser au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire le fonds brun clair et le fonds blanc de volaille. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Ajouter les carottes, cuire 10 à 12 minutes environ. Égoutter, refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger le miel avec le vinaigre de cidre, incorporer à la mayonnaise. Assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger les carottes avec les oignons. Dresser sur lit de salade verte, napper de sauce au miel. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 82 g = 0,114 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 47    Protéines : 0,7 g    Fibres : 1,9 g  
 Kjoules : 197    Glucides : 5,4 g  
 Matières grasses : 2,1 g

## Poulet fermier citronné



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3353

### Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Haut de cuisse de poulet 130/160 g	16,000 KG	5,50	88,00
Huile de tournesol 5 lt	0,400 LT	1,30	0,52
Citron jaune cal moyen kg	1,000 KG	1,72	1,72
Eau	1,500 LT	-	-
Jus de poulet déshydraté bt 600 g	0,075 KG	18,79	1,41
Jus de citron concentré 1 lt	0,200 LT	2,15	0,43
Roux blanc instantané bt 1 kg	0,030 KG	5,44	0,16
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,27	0,01
Ciboulette botte 50 g	1,000 UN	0,79	0,79

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire la ciboulette et les citrons. Ciseler la ciboulette, découper en rondelles les citrons, réserver.
- Plaquer les hauts de cuisses de poulet, assaisonner, huiler. Parsemer de rondelles de citron. Cuire au four (180/200 °C) 40 minutes environ. Débarrasser les hauts de cuisses de poulet, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Filtrer le jus de cuisson, dégraisser. Mouiller de la quantité d'eau bouillante nécessaire, disperser au fouet le jus de poulet, porter à ébullition tout en remuant 2 minutes, ajouter le jus de citron. Rectifier l'assaisonnement, lier au roux blanc, réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les hauts de cuisses de poulet, napper de sauce citron, parsemer de ciboulette au départ.

**Coût portion** 150 g = 0,930 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 212    Protéines : 30,4g  
 Kjoules : 887    Glucides : 0,8g  
 P/L : 3,2    Matières grasses : 9,6 g

## Orge perlé aux épinards



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 10109

### Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Orge perlé sac 5 kg AB	4,000 KG	4,28	17,13
Margarine de cuisine 500 g	0,180 KG	1,24	0,22
Epinards hachés portion sg 2,5 kg	2,000 KG	0,69	1,38
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,200 KG	0,87	1,04
Eau	9,000 LT	-	-
Bouillon de volaille granulé bt 1 kg	0,095 KG	8,11	0,77
Bouquet garni 100 g	1,000 UN	0,99	0,99
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,27	0,01

### Progression

- Faire tremper l'orge perlé dans l'eau froide la veille.
- Suer dans la matière grasse frémissante les galets d'épinard et les oignons sans dégel préalable. Assaisonner, cuire 15 minutes environ, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Disperser au fouet le bouillon de volaille dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter le bouquet garni, porter à ébullition, cuire 3 minutes. Verser l'orge perlé, cuire à feu doux 1 heure environ en remuant de temps en temps. Incorporer les épinards et les oignons, remuer délicatement. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 188 g = 0,215 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 165  
Kjoules : 691

**Protéines : 4,8 g**  
Glucides : 29,3 g  
Matières grasses : 2,1 g

Fibres : 4,7 g  
Fer : 2,3 mg

## Taillis de fruits secs



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3153

### Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Pain restaurant 400 g	4,000 UN	0,59	2,36
Œuf entier liquide 2 lt	0,600 LT	3,20	1,92
Sucre semoule sac 1 kg	0,300 KG	0,71	0,21
Figue sèche 1 kg	0,300 KG	4,49	1,35
Datte 1 kg	0,300 KG	2,80	0,84
Raisin sec 1 kg	0,300 KG	2,06	0,62
Amande blanche entière émondée kg	0,300 KG	7,39	2,22
Pomme Reinette cal 75/80 kg	0,800 KG	2,72	2,18
Lait d'amande 1 lt AB	2,000 LT	2,12	4,24
Cannelle moulue bt 1 lt	0,008 KG	8,10	0,06

### Progression

- La veille, mettre le pain à sécher.
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes. Eplucher, râper, réserver.
- Couper les figues sèches en morceaux, ôter les noyaux des dattes et détailler en petits cubes, réserver.
- Mélanger au batteur-mélangeur l'œuf entier liquide et le sucre. Ajouter les fruits secs, les amandes, la pomme et le pain sec préalablement broyé. Incorporer le lait d'amande, mélanger. Assaisonner de cannelle.
- Garnir les moules, préalablement recouvert de papier sulfurisé, de l'appareil. Cuire au four (160/180 °C) 1 heure environ, laisser refroidir.
- Démouler, détailler en tranche, dresser au départ.

**Coût portion** 64 g = 0,139 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 112  
Kjoules : 469

**Protéines : 2,9 g**  
Glucides : 18,1 g  
dont sucres : 9,3 g  
Matières grasses : 2,7 g

Fibres : 1,6 g