



Les prénoms

Pour nommer une recette, il est très courant d'y associer un prénom. Cette pratique relativement ancienne permet souvent de mettre en avant l'identité du cuisinier à l'origine de la recette. Les hommes étant depuis toujours plus nombreux dans ce métier, on retrouve en général des prénoms masculins. C'est notamment le cas de la sauce Robert dont Rabelais vantait déjà les mérites de son créateur au 15^{ème} siècle.

Bien sûr, certaines créations culinaires issues du savoir-faire féminin portent aussi leurs prénoms. Ainsi, les madeleines se sont vues attribuer par le roi Stanislas de Lorraine le petit nom de la jeune servante qui les confectionna. Toutefois, les prénoms féminins ont le plus souvent été donnés à une recette créée en son honneur (les pommes de terre Anna pour la courtisane Anna Deslions, la pizza Margherita pour la reine Marguerite de Savoie, la charlotte pour l'épouse de Georges III...).

En général, lorsque qu'un prénom est associé à une recette, il correspond à une base culinaire assez précise. Qui aurait par exemple l'idée de napper une poire Belle-Hélène d'un coulis de fruits rouges ? Malgré tout, certaines recettes ont été modifiées au fil du temps et il est parfois difficile de retrouver leurs significations. Mais qu'importe, du moment qu'elles sont délicieuses à déguster !

Bonne lecture.

AIDOMENU entreprise

MAI 2014

Lundi

Mardi

Semaine 1

Chou-fleur ravigote	0,17
Potage froid au concombre	0,26
Perna de borrego assada	1,17
Fricassée de porc	0,77
Pâtes papillon	0,07
Poêlée méridionale	0,32
Fromage demi-sel	0,15
Mini chèvre	0,17
Orange	0,14
Mousse praliné	0,31

Total 1,77 €

Frisée aux croûtons	0,20
Duo de lentilles	0,10
Steak haché VBF	0,90
Filet de hoki saveur de thym	0,72
Riz à la lyonnaise	0,15
Haricots beurre	0,28
Crème de roquefort	0,30
Yaourt nature lait entier	0,37
Fromage blanc aux abricots	0,25
Fraises	0,30

Total 1,79 €

Semaine 2

Laitue framboisée	0,24
Consommé Pépita	0,13
Filet de cabillaud franco-hindi	0,91
Escalope de dinde surprise	0,83
Riz basmati	0,15
Jeunes carottes	0,13
Saint-nectaire	0,20
Bleu des Causses	0,26
Mosaïque de fruits	0,26
Ananas frais	0,24

Total 1,67 €

Taboulé	0,22
Tzatziki	0,26
Rôti de veau	1,14
Côte de porc à l'ancienne	0,73
Pois gourmands	0,41
Dal safrané	0,23
Yaourt saveur vanille	0,47
Bûche de chèvre	0,26
Velouté coco-mangue et madeleine	0,48
Entremets praliné	0,16

Total 2,18 €

Semaine 3

Œufs durs vinaigrette	0,20
Tartinade de radis	0,59
Filet de lieu normande	0,67
Sauté d'agneau aux herbes	1,38
Poireaux braisés	0,15
Semoule couscous	0,09
Bleu d'Auvergne	0,17
Fromage carré	0,13
Pomme Jonagold	0,21
Crème renversée à la chicorée	0,22

Total 1,90 €

Menu à thème

Carottes râpées Aurélia	0,21
Pain de courgette au saint-marcellin	0,24
Mignon de porc sauce Robert	0,95
Poulet Alexandra	0,75
Pommes de terre à l'Elisabeth	0,30
Julienne de légumes sauce suprême	0,23
Saint-paulin	0,18
Saint-félicien	0,23
Fian vanille aux cerises	0,22
Banane sofia	0,23

Total 1,77 €

Semaine 4

Salade multicolore	0,20
Chou-fleur sauce ail	0,18
Rôti de porc cornouaille	0,75
Onglet au grill	0,99
Garniture de fenouil	0,31
Coquillettes au fromage	0,14
Fourme d'Ambert	0,18
Bûche mi-chèvre	0,15
Moka	0,30
Banane	0,21

Total 1,70 €

Poireau sauce mimosa	0,19
Radis	0,54
Sauté de veau en Belle-Hélène	1,36
Gigot d'agneau gourmand	1,43
Haricots blancs au jus	0,22
Emmental	0,16
Yaourt aux fruits	0,16
Cerises	0,21
Crème dessert chocolat	0,24

Total 2,25 €

LÉGENDE

- Légumes et fruits crus
- Féculents
- Légumes et fruits cuits
- Produits laitiers
- Plats protidiques

Mercredi

Pamplemousse au sucre	0,07
Jambon cornichons	0,24
Sauté de veau poivrade	1,43
Poulet aux amandes	0,43
Gnocchi de polenta	0,18
Gratin de fenouils	0,40
Chèvre bûche	0,23
Petits-suisses sucrés	0,27
Pêches au sirop léger	0,28
Tarte à la rhubarbe	0,31

Total 1,91 €

Jeudi

Tomates cressonnière	0,28
Asperges à la cardamome	0,66
Filet de merlu aux crevettes	0,70
Rôti de bœuf Marie-Louise	1,23
Flan aux épinards	0,17
Galettes de pommes de terre	0,40
Carré fondu	0,12
Coulommiers	0,15
Lait gélifié chocolat	0,12
Banane	0,21

Total 2,02 €

Vendredi

Farfalles aux petits légumes	0,13
Mélange croquant	0,23
Jambon sauce moutarde	0,50
Gigot d'agneau forestier	1,37
Blettes persillées	0,18
Flageolets au quatre-épices	0,33
Yaourt aromatisé	0,13
Gruyère	0,17
Pomme Starking	0,20
Pruneaux au thé	0,28

Total 1,75 €

Aspic de thon	0,25
Avocat vieillesse	0,42
Omelette	0,53
Poulet en cocotte	0,75
Crumble de courgettes	0,32
Boulgour pilaf	0,18
Livarot AOP	0,24
Morbier	0,21
Pomme Granny Smith	0,15
Crêpe au sucre	0,28

Total 1,67 €

Radis à la croq'au sel	0,54
Betteraves dés en salade	0,14
Noisettine d'agneau	1,16
Entrecôte Maître d'hôtel	1,20
Purée de fèves	0,47
Printanière de légumes	0,22
Fromage frais	0,16
Yaourt saveur citron	0,47
Crème anglaise au biscuit	0,15
Banane	0,21

Total 2,36 €

Concombre sauce blanche	0,29
Pissaladière	0,15
Paupiette de veau rhodanienne	0,58
Filet de merlan au four	0,72
Coquillettes	0,07
Beignets de choux-fleurs	0,62
Bleu de France	0,15
Fromage fondu	0,12
Poire liégeoise	0,30
Salade de fruits de saison	0,39

Total 1,69 €

Salade fantaisie	0,19
Tourte au topinambour	0,28
Rognons à la diable	0,46
Brochette de poisson	0,80
Farfalles	0,11
Haricots verts sauce beurre blanc	0,43
Crème de gruyère	0,17
Spécialité fromagère fouettée nature	0,16
Cocktail aux abricots	0,28
Nage d'ananas	0,28

Total 1,58 €

Tomates ensoleillées	0,22
Mortadelle	0,20
Filet de poulet aux asperges	0,73
Escalope de veau sauce basilienne	1,73
Mousseline de carottes	0,14
Quinoa et petits légumes	0,17
Faisselle	0,34
Fromage de chèvre frais	0,27
Clafoutis aux poires	0,23
Orange	0,14

Total 2,08 €

Caroline au chou-fleur	0,37
Batavia maïs	0,17
Rosbif	1,18
Filet de loup en papillote	0,93
Brocolis à la Godard	0,24
Riz aux poivrons	0,20
Carré de l'est	0,18
Bleu de Bresse	0,38
Coupe tutti frutti	0,21
Fromage blanc et biscuit	0,21

Total 2,03 €

Betteraves aux pignons de pin	0,24
Salade verte santé	0,23
Colin à la fondue de tomate	0,62
Cuisse de poulet célestine	0,54
Polenta sauce aurore	0,18
Fonds d'artichaut délice	0,45
Chaurice	0,29
Carré frais demi-sel	0,15
Orange	0,14
Timbale de semoule	0,16

Total 1,50 €

Carottes râpées quatre saisons	0,17
Crêpe sauce Mornay	0,25
Côte de porc charcutière	0,73
Mijotée d'agneau	1,34
Courgettes sautées	0,20
Poêlée de pomme de terre nouvelles	0,21
Yaourt sucré	0,11
Edam	0,15
Entremets abricotine	0,13
Salade acapulco	0,28

Total 1,79 €

Haricots verts à l'échalote	0,24
Tomates citronnées	0,20
Filet de sole meunière amandine	0,85
Bœuf à la mode	1,05
Pâtes papillon Médicis	0,11
Céleri soubisé	0,22
Fondu allégé	0,26
Fromage bleu	0,15
Pomme Golden	0,18
Mousse aux pépites	0,22

Total 1,74 €

Pain de courgette au saint-marcellin



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1129

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Courgette calibre 14/21cm fr	7,000 KG	1,49	10,43
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,150 LT	3,45	0,52
Echalote coupée sg 250 g	0,100 KG	2,48	0,25
Ail émincé sg 250 g	0,030 KG	3,51	0,11
Fleur de maïs bt 700 g	0,150 KG	4,81	0,72
Oeuf entier liquide 2 lt	0,700 LT	2,30	1,61
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	0,300 LT	2,83	0,85
Saint-marcellin 50% 80 g IGP	14,000 UN	0,55	7,70
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,21	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	8,47	0,04
Beurre doux 250 g	0,100 KG	4,81	0,48
Farine ménagère T 55 1 kg	0,100 KG	0,42	0,04
Salade laitue pièce 300/400 g	2,000 UN	0,83	1,66

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Essorer la salade, détailler les courgettes en fines rondelles, réserver.
- Mélanger l'œuf entier liquide et la crème, assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes. Ajouter les courgettes et l'ail, cuire à découvert 12 à 15 minutes. Saupoudrer de fleur de maïs, incorporer le mélange œuf/crème et le saint-marcellin préalablement détaillé en morceaux. Rectifier l'assaisonnement, verser la préparation dans des moules préalablement graissés et farinés. Cuire à four modéré (160/180 °C) 40 minutes environ, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Démouler, détailler en part, dresser sur feuille de laitue au départ.

• Coût portion 93 g = 0,244 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 92	Protéines : 4,4 g
Kjoules : 385	Glucides : 3,5 g
	Lipides : 6,7 g

Poulet Alexandra



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°851

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Sauté de poulet s/os s/p sg 40/70 g	15,000 KG	4,10	61,50
Huile de tournesol 5 lt	0,150 LT	1,29	0,19
Margarine de cuisine 500 g	0,120 KG	1,33	0,16
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,400 KG	0,88	0,35
Eau	3,000 LT	-	-
Fonds blanc de volaille bt 800 g	0,060 KG	14,03	0,84
Bouquet garni	2,000 UN	1,10	2,20
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	1,000 LT	2,83	2,83
Asperges vertes sg 1 kg	1,200 KG	6,02	7,22
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,21	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	8,47	0,04

• Mise en œuvre

- Dégeler le sauté de poulet en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Déconditionner les asperges dans des gastronomes perforés, cuire à four vapeur 5 minutes environ. Refroidir, détailler en rondelles, réserver.
- Rissoler dans le mélange de matières grasses frémissantes le sauté de poulet. Débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer les oignons, mouiller du fonds de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter le bouquet garni et le sauté de poulet, assaisonner, mijoter 25 à 30 minutes. Incorporer les rondelles d'asperge, crémer, cuire 3 minutes à feu doux sans porter à ébullition. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le sauté de poulet, napper de sauce au départ.

• Coût portion 120 g = 0,753 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 254	Protéines : 29,2 g	Fer : 2,8 mg
Kjoules : 1063	Glucides : 7 g	
P/L : 2,4	Lipides : 12 g	

Mignon de porc sauce Robert



Fiche Aidomenu n°1747

GRAMMAGE DU GEMRCN

• Ingrédients pour 100 adultes-

	Quantité	PU	Total
Filet mignon de porc fr 450 g	13,000 KG	7,10	92,30
Margarine de cuisine 500 g	0,150 KG	1,33	0,20
Beurre doux 250 g	0,150 KG	4,81	0,72
Oignon jaune moyen	0,800 KG	0,52	0,42
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,400 LT	0,59	0,24
Moutarde de Dijon en seau 5 kg	0,150 KG	0,94	0,14
Eau	2,000 LT	-	-
Fonds brun lié demi-glace bt kg	0,040 KG	8,59	0,34
Roux blanc bt kg	0,040 KG	9,22	0,37
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,21	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	8,47	0,04
Persil haché sg 250 g	0,050 KG	3,00	0,15

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons. Eplucher, hacher, réserver.
- Rissoler dans le mélange de matières grasses frémissantes les filets mignons de porc. Plaquer dans des gastronomes pleins, cuire à four chaud (180/200 °C) 40 minutes environ, assaisonner en fin de cuisson. Débarasser, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer les oignons, déglacer vinaigre de vin rouge. Ajouter la moutarde, mouiller du fonds brun lié demi-glace dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire 3 minutes, lier au roux blanc, assaisonner, réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Portionner les filets mignons de porc, dresser, accompagner de sauce, parsemer de persil au départ.

• Coût portion 110 g = 0,949 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 178	Protéines : 27,6 g
Kjoules : 745	Glucides : 1 g
P/L : 3,9	Lipides : 7 g

Filet de sole meunière amandine



Fiche Aidomenu n°3108

GRAMMAGE DU GEMRCN

• Ingrédients pour 100 adultes-

	Quantité	PU	Total
Filet de sole à plat sg 60/120 g	12,000 KG	6,34	76,08
Farine ménagère T 55 1 kg	0,800 KG	0,42	0,34
Huile de tournesol 5 lt	0,500 LT	1,29	0,65
Beurre doux 250 g	0,500 KG	4,81	2,40
Amande effilée 1 kg	0,500 KG	7,61	3,81
Citron jaune cal moyen (5 et 6)	1,100 KG	1,60	1,76
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,21	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	8,47	0,07

• Mise en œuvre

- Dégeler les filets de sole en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les citrons. Détailler les 3/4 en rondelle, presser le jus du 1/4 restant. Réserver.
- Portionner les filets de sole, fariner. Sauter dans la matière grasse frémissante sur les 2 faces 6 à 8 minutes. Assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Faire fondre le beurre, incorporer le jus de citron et le persil haché. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de sole, arroser de beurre meunière, parsemer d'amandes préalablement grillées. Décorer d'une rondelle de citron au départ.

• Coût portion 130 g = 0,851 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 233	Protéines : 23,4 g
Kjoules : 975	Glucides : 6,5 g
P/L : 1,9	Lipides : 12,4 g

Pommes de terre à l'Elisabeth



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2886

• Ingrédients pour 100 adultes-

	Quantité	PU	Total
Pomme de terre vapeur parisiennes 20/30 s/v 2 kg	15,000 KG	1,05	15,75
Huile de tournesol 1 lt	0,130 LT	1,30	0,17
Beurre doux 250 g	0,130 KG	4,81	0,63
Epinard haché galet sg kg	7,000 KG	0,76	5,32
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	1,500 LT	2,83	4,25
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,006 KG	9,19	0,06
Emmental râpé 45% kg	0,700 KG	4,55	3,18
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,21	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	8,47	0,07

• Mise en œuvre

- Rincer à l'eau chaude les pommes de terre vapeur, égoutter, réserver.
- Suer dans le mélange de matières grasses frémissantes les galets d'épinards. Crémier, ajouter la muscade, assaisonner, mijoter 5 minutes. Plaquer dans des gastronomes pleins, disposer les pommes de terre vapeur dessus. Saupoudrer d'emmental râpé, gratiner à four modéré (160/180 °C) 8 à 10 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• Coût portion 245 g = 0,294 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 116	Protéines : 4,3 g	Fibres : 2,5 g
Kjoules : 485	Glucides : 2,7 g	Fer : 2,5 mg
	Lipides : 9,7 g	Calcium : 162 mg

Flan vanille aux cerises



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3768

• Ingrédients pour 100 adultes-

	Quantité	PU	Total
Entremets parfum vanille bt 1,05 kg	1,050 KG	3,87	4,06
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	10,000 LT	0,59	5,90
Cerises noires dénoyautées sg 1 kg	1,500 KG	5,95	8,93
Sauce dessert fruits rouges 1 kg	0,700 LT	4,28	3,00

• Mise en œuvre

- Dégeler les cerises en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Porter le lait à ébullition. Hors du feu, délayer l'entremets parfum vanille.
- Garnir les ramequins, ajouter les cerises. Refroidir, réserver au frais (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Démouler, accompagner de sauce dessert fruits rouges au départ.

• Coût portion 133 g = 0,219 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 114	Protéines : 3,7 g	Lipides : 1,6 g
Kjoules : 477	Glucides : 21,1 g	Calcium : 144 mg
	dont sucres : 18,6 g	