



## Les fêtes de fin d'année

Les fêtes de fin d'année débutent officiellement à partir du quatrième dimanche avant Noël (période de l'Avent) pour se terminer le six janvier (jour de l'Épiphanie). Ces fêtes, principalement marquées par les repas de Noël, du jour de l'an, et ceux des réveillons, font partie des grandes occasions de se retrouver en famille ou entre amis.

Ainsi, 95% des foyers avec enfants fêtent Noël, alors que le passage au nouvel an incite 75% des français, surtout les plus jeunes, à réveillonner. En restauration hors domicile, le repas de Noël est également attendu avec une certaine impatience. Ce jour particulier, malgré un surcroît de travail pour ceux qui en ont la charge, permet de casser la routine quotidienne et d'apporter une ambiance plus chaleureuse.

Cette année encore, la popularité de ces fêtes devrait donc, en dépit d'une conjoncture économique peu favorable, encourager bon nombre d'entre vous à renouer avec les traditions : Le sapin décoré, la bûche de Noël, les cadeaux et bien entendu les repas spéciaux élaborés pour la circonstance. Reste à savoir si vous serez l'hôte ou le convive ? En effet, on estime que 50% des français préfèrent recevoir alors que 49% apprécient d'être invités.

Bonnes fêtes de fin d'année.

Sandrine Rajaud

# AIDOMENU entreprise . . . . .

# DÉCEMBRE 2014

## Lundi

## Mardi

### Semaine 1

Potage carottes	0,08
Bavarois d'avocat	0,48
Filet de poulet sauce noisette	0,65
Filet de dorade au four	1,17
Grains de blé sauce blanche	0,35
Fenouil aux olives	0,27
Gruyère	0,18
Yaourt saveur vanille	0,47
Coupe tutti frutti	0,23
Poire pochée sauce caramel	0,30

Total 2,08 €

Endive aux agrumes	0,21
Betteraves au maïs	0,14
Côte de porc à l'ancienne	0,73
Ragoût d'agneau	1,33
Navets mijotés	0,13
Flageolets fondants	0,47
Faisselle BIO	0,44
Bûche du Pilat	0,18
Forêt noire	0,25
Banane	0,17

Total 2,02 €

### Semaine 2

Poireaux sauce béarnaise	0,23
Crudités en vinaigrette	0,17
Sauté d'agneau aux petits oignons	1,33
Porc sauce chasseur	0,77
Semoule couscous	0,09
Mousseline de champignons ténébreux	0,43
Bleu des Causses	0,26
Petits-suisseux sucrés	0,29
Pomme Golden	0,18
Entremets pistache	0,16

Total 1,95 €

Coquillettes aux dés d'emmental	0,16
Carottes et navets râpés	0,14
Cabillaud suchet	0,97
Boeuf braisé Ile-de-France	0,97
Endives meunière	0,47
Pommes de terre sautées	0,22
Munster	0,23
Bûche mi-chèvre	0,15
Orange	0,20
Ile flottante gourmande	0,26

Total 1,88 €

### Semaine 3

Terrine de potimarron et châtaignes	0,22
Giboulées de mâche et comté	0,29
Bianquette de dinde au jus de truffes	0,92
Jambon sauce aux poivres	0,50
Pâtes papillon	0,07
Jeunes carottes	0,13
Camembert	0,12
Mini chèvre enrichie	0,18
Clémentine	0,53
Coupe cévenole	0,20

Total 1,58 €

Frisée aux croûtons	0,23
Salade coeurs de palmier	0,18
Hampe de bœuf moresque	0,74
Aile de raie cressonnaire	0,82
Riz sauvage	0,38
Brocolis doux	0,35
Bleu d'Auvergne	0,18
Yaourt sucré	0,12
Mousse chocolat noir	0,13
Banane	0,17

Total 1,65 €

### Semaine 4

Crudités sauce citron	0,22
Potage mouliné poireaux	0,15
Filet de flétan dieppoise	1,54
Fricassée de dinde	0,85
Pommes de terre à l'anglaise	0,21
Choux de Bruxelles persillés	0,22
Saint-paulin	0,18
Bleu de France	0,16
Gratin de fruits	0,34
Poire Louise Bonne	0,14

Total 2,00 €

Œufs durs mimosa	0,18
Fraîcheur de champignons BIO	0,61
Rôti de veau bourgeoise	1,21
Escalope de porc au jus	0,65
Navets glacés	0,12
Coquille calabraise	0,17
Yaourt nature	0,23
Croûton de Chavignol	0,66
Kiwi	0,46
Entremets chocolat	0,15

Total 2,22 €

## LÉGENDE

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

## Mercredi

Chou-fleur sauce moutarde	0,13
Aspic au saumon	0,40
Steak haché sauce roquefort	0,73
Coquelet au vin blanc	1,12
Tagliatelles	0,08
Poêlée de légumes	0,15
Yaourt aromatisé	0,13
Picodon	0,49
Kiwi	0,46
Compote d'ananas	0,17

Total 1,93 €

## Jeudi

Salade multicolore	0,19
Riz bonne mine	0,10
Escalope de veau quatre saisons	1,77
Sauté de porc au curry	0,71
Blettes fermière	0,21
Potée aux pois cassés	0,14
Maroilles	0,45
Tendre bleu	0,26
Surprise au chocolat	0,22
Méli-mélo de fruits d'Hiver	0,21

Total 2,13 €

## Vendredi

Mousse de canard	0,29
Carottes râpées au cumin	0,13
Lotte armoricaine	0,79
Langue de boeuf sauce piquante	0,73
Poireaux braisés	0,18
Pommes de terre vapeur	0,27
Fromage carré	0,13
Edam	0,15
Clémentine	0,53
Mousse nougat	0,28

Total 1,74 €

Mâche champêtre	0,18
Pâté en croûte	0,28
Escalope de volaille poêlée	0,76
Omelette	0,57
Purée de marrons à l'ancienne	0,85
Fondue d'épinards	0,22
Comté	0,30
Fourme d'Ambert	0,19
Mosaïque de fruits	0,26
Panier à la mangue	0,20

Total 1,91 €

Pizza annamite	0,73
Smoothie à l'avocat	0,44
Entrecôte Maître d'hôtel	1,26
Filet de loup sauce anisée	0,95
Potiron au pop-corn	0,38
Macaroni	0,06
Yaourt saveur citron	0,47
Carré fondu	0,12
Poire Passe Crassane	0,18
Mousse bonbonnière	0,54

Total 2,56 €

Salade verte BIO	0,11
Fenouil à l'orange	0,19
Côte de veau sauce foie gras	1,31
Estouffade de sanglier	1,32
Riz basmati	0,15
Légumes confits au miel	0,17
Fromage demi-sel	0,15
Cantal AOP	0,21
Flan aux quetsches	0,21
Kiwi	0,46

Total 2,13 €

## Menu à thème

Pamplemousse rose	0,09
Rillettes	0,29
Grenadin de veau au vinaigre balsamique	1,14
Cuisse de pintade en civet	1,06
Pommes duchesse	0,22
Poêlée champêtre	0,24
Cabécou	0,88
Fromage blanc nature	0,16
Crème de pruneaux	0,34
Kiwi	0,46

Total 2,44 €

Endives festives	0,90
Potage alenois	0,15
Filet de sandre sauce champagne	1,39
Sauté d'agneau à la coriandre	1,24
Poireaux en vol-au-vent	0,44
Doré de grains de blé	0,21
Abondance	0,39
Mont-d'Or	0,29
Entremets williamine	0,20
Bûche de Noël pralinée	0,36

Total 2,79 €

Croustade aux cépes et morilles	0,74
Carottes râpées au soja	0,12
Rôti de porc au lait	0,75
Carbonade flamande	1,03
Salsifis au jus	0,25
Semoule aux raisins	0,14
Yaourt nature lait entier	0,37
Tomme grise	0,17
Pomme Starking	0,18
Ile flottante au café	0,30

Total 2,02 €

Taboulé	0,25
Salades vertes mêlées	0,18
Boeuf à la mode	1,05
Poulet rôti	0,74
Poêlée de potiron au cerfeuil	0,24
Haricots blancs à la crème	0,23
Fournols	0,21
Beaufort	0,45
Pomme Granny Smith	0,14
Mousse de pêche	0,25

Total 1,87 €

Carottes râpées sauce câpres	0,11
Crêpe sauce Mornay	0,23
Noisettine d'agneau	1,16
Lieu à la parmesane	0,66
Julienne de légumes	0,17
Riz créole	0,08
Fromage demi-sel	0,15
Yaourt saveur coco	0,34
Neige au coulis de kaki	0,27
Litchis	0,36

Total 1,75 €

Salade d'avocat et raifort	0,43
Feuilleté d'escargots	0,51
Sauté de cerf grand veneur	1,06
Filet de boeuf en croute	1,81
Polenta sylvestre	0,42
Flan de céleri	0,25
Saint-nectaire	0,20
Roquefort	0,33
Âbricots aux amandes	0,17
Orange	0,20

Total 2,69 €

## Endives festives



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3589

### • Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Endive fraîche kg	4,400 KG	1,50	6,60
Salade frisée pièce 700 g	3,000 UN	1,75	5,25
Dés de chèvre 20% bq 500 g	2,000 KG	20,07	40,15
Magret de canard fumé entier fr 300 g	2,000 KG	18,20	36,40
Pain d'épices 400/500 g	0,500 KG	2,20	1,10
Huile de colza 5 lt	1,000 LT	1,12	1,12
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,100 LT	0,59	0,06
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,24	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,010 KG	10,80	0,11

### • Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Essorer la salade, égoutter et émincer les endives. Dresser dans les récipients choisis, garnir de dés de chèvre et de tranches de magret fumé. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Mixer le pain d'épices, émulsionner avec l'huile de colza, ajouter le vinaigre. Assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Napper les endives garnies de vinaigrette au pain d'épices au départ.

• Coût portion 109 g = 0,900 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 208    Protéines : 7,9 g    Calcium : 118 mg  
 Kjoules : 870    Glucides : 4,3 g  
 Lipides : 17,7 g

## Filet de sandre sauce champagne



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°906

### • Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Filet de sandre caillé a/p sg 300/600 g	13,500 KG	8,72	117,72
Champagne brut 75 cl AOP	0,750 LT	16,82	12,62
Eau	4,000 LT	-	-
Fumet de poisson bt 900 g	0,080 KG	15,17	1,21
Roux blanc bt kg	0,100 KG	9,22	0,92
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	0,800 LT	2,79	2,23
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,24	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	8,87	0,04
Ciboulette sg 250 g	0,060 KG	4,00	0,24
Citron vert kg	1,400 KG	2,65	3,71

### • Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les citrons verts. Détailler en rondelles, réserver.
- Déconditionner les filets de sandre dans des gastronomes pleins, arroser de champagne et du fumet de poisson dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire à four chaud (170/180 °C) 15 à 20 minutes.
- Egoutter les filets de sandre, conserver le jus de cuisson. Réserver les filets de sandre au chaud (+ 63 °C).
- Lier le jus de cuisson au roux blanc, laisser épaissir. Crémer, assaisonner, napper les filets de sandre, remettre à four doux (140/150 °C) 5 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de sandre, napper de sauce, parsemer de ciboulette et décorer d'une rondelle de citron vert au départ.

• Coût portion 110 g = 1,387 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 98    Protéines : 14,5 g  
 Kjoules : 410    Glucides : 1,9 g  
 P/L : 4,3    Lipides : 3,4 g

## Poireaux en vol-au-vent



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1661

### • Ingrédients pour 100 adultes-

	Quantité	PU	Total
Poireau rondelle sg 2,5 kg	12,000 KG	1,00	12,00
Beurre doux 250 g	0,300 KG	4,43	1,33
Margarine de cuisine 500 g	0,300 KG	1,04	0,31
Farine ménagère T 55 1 kg	0,600 KG	0,42	0,25
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	2,800 LT	0,59	1,65
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	0,700 LT	2,79	1,95
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,008 KG	9,60	0,08
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,24	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	8,87	0,07
Bouchée à garnir ronde 25 g	200,000 UN	0,13	26,00

### • Mise en œuvre

- Suer les poireaux dans le mélange de matières grasses frémissantes jusqu'à évaporation de l'eau. Singer, ajouter le lait préalablement porté à ébullition, cuire sans cesser de remuer jusqu'à épaississement. Crémér, ajouter la noix de muscade, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Plaquer les bouchées, chauffer rapidement au four. Dresser, garnir de l'appareil aux poireaux au départ.

• Coût portion 217 g = 0,437 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 405	Protéines : 8,4 g	Fibres : 3 g
Kjoules : 1695	Glucides : 34,8 g	Calcium : 116 mg
	Lipides : 25,8 g	

## Bûche de Noël pralinée



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1634

### • Ingrédients pour 100 adultes-

	Quantité	PU	Total
Feuille de génoise nature 8 mm (x14) 400 g	5,000 UN	2,80	14,00
Œuf jaune liquide 1 lt	0,400 LT	4,78	1,91
Sucre cassonade 1 kg	0,320 KG	1,77	0,57
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	1,300 LT	0,59	0,77
Gélatine feuille 1 kg	0,150 KG	19,55	2,93
Praliné amande noisette seau 1 kg	1,000 KG	8,65	8,65
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	1,000 LT	2,79	2,79
Sucre semoule sac 1 kg	0,450 KG	0,99	0,45
Eau	0,450 LT	0,00	0,00
Chocolat noir copeaux 1 kg	0,300 KG	4,85	1,45
Chocolat blanc copeaux 1 kg	0,300 KG	9,18	2,75

### • Mise en œuvre

- Mettre à tremper les feuilles de gélatine dans l'eau tiède, réserver.
- Fouetter au batteur-mélangeur le jaune d'œuf liquide et le sucre cassonade, ajouter le lait préalablement chauffé. Épaissir le mélange sur feu doux sans porter à ébullition, retirer du feu lorsqu'il nappe la cuillère. Ajouter la gélatine préalablement essorée, dissoudre.
- Incorporer délicatement le praliné amande/noisette, refroidir.
- Monter au batteur-mélangeur la crème en chantilly très ferme. Incorporer à la préparation pralinée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) une heure minimum.
- Confectionner un sirop avec le sucre et l'eau. Imbiber les feuilles de génoise puis napper d'une couche régulière de crème pralinée, rouler. Recouvrir du reste de crème pralinée, décorer de copeaux de chocolat noir et blanc. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler en part, dresser sur assiette au départ.

• Coût portion 77 g = 0,363 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 240	Protéines : 5,3 g	Lipides : 10,7 g
Kjoules : 1004	Glucides : 30,6 g	
	Dont sucre : 23,7 g	