



La Provence

Synonyme de douceur de vivre, la Provence attire chaque année une multitude de vacanciers. Délimitée par les Alpes, le littoral méditerranéen et la vallée du Rhône, elle possède un important potentiel touristique (villages perchés, collines, montagne, mer, plages, calanques...). C'est d'ailleurs dans ces lieux magnifiques que le romancier-cinéaste Marcel Pagnol et le peintre Paul Cézanne, tous deux natifs de cette région, puisèrent leur inspiration.

Côté gastronomie, c'est une cuisine parfumée et haute en couleurs qui vous attend. L'huile d'olive, l'ail, les herbes odorantes et autres aromates sont indissociables des spécialités provençales, tout comme l'utilisation de fruits et légumes frais de saison. Quant aux viandes, si l'agneau, le bœuf et le lapin sont plus volontiers proposés dans l'intérieur des terres, le poisson et autres crustacés restent à l'honneur en bord de mer. Le tout se déguste souvent sous une tonnelle, accompagné d'un Côte de Provence rosé.

Les petits marchés typiques vous permettront également de rencontrer des producteurs locaux qui auront à cœur de vous faire découvrir leurs produits (huile d'olive, truffe, essence de lavande, nougat...). Difficile alors de ne pas rapporter un petit bout de Provence dans ses valises.

Et n'hésitez pas aux heures les plus chaudes de la journée à vous reposer à l'ombre des figuiers ou des oliviers, en vous laissant bercer par le chant des cigales et le léger bourdonnement des abeilles.

Bonne lecture.

AIDOMENU scolaire

AOÛT / SEPTEMBRE 2014

LÉGENDE

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

Lundi

Mardi

Semaine 1

Croissant au chèvre	0,18
Carottes râpées	0,10
Filet de loup au basilic	0,79
Blanquette de veau voluptueuse	1,52
Papeton d'aubergines	0,43
Doré de grains de blé	0,21
Fromage blanc groseille	0,18
Gruyère	0,17
Poire Williams	0,19
Coupe de mirabelles	0,47

Total 2,12 €

Gaspacho de concombre BIO	0,34
Pâté en croûte	0,28
Noisette d'agneau	1,16
Dindonneau au jus	0,68
Spaghetti en fanfare niçoise	0,16
Côtes de blettes en ragout	0,17
Camembert	0,12
Faisselle	0,34
Méli-mélo de fruits au sirop	0,19
Raisin noir muscat	0,18

Total 1,81 €

Semaine 2

Carpaccio de concombre	0,17
Flan maraîcher	0,13
Filet de perche poché	0,61
Jambon au grill	0,47
Ratatouille de légumes frais	0,32
Lentilles paysannes	0,33
Yaourt aux fruits	0,16
Saint-paulin	0,18
Ramequin de semoule	0,10
Prunes Reine-Claude	0,14

Total 1,30 €

Escalopines d'artichaut	0,35
Soupe froide à la pastèque	0,20
Rôti de veau des Maures	1,17
Boulettes de bœuf	0,64
Mœlleux au quinoa	0,37
Epinard à la tripe	0,21
Carré fondu	0,12
Roquefort	0,32
Poire Guyot	0,17
Quatre-quarts	0,18

Total 1,86 €

Semaine 3

Céleri sauce cocktail	0,13
Smoothie à l'avocat	0,47
Filet de lieu ensoleillé	0,65
Gardianne de bœuf	1,05
Pommes de terre boulangère	0,22
Haricots beurre garrigue	0,27
Tomme de Savoie	0,25
Fromage blanc battu portion	0,18
Banane	0,21
Entremets des cigales	0,16

Total 1,79 €

Délice de blettes	0,30
Concombre fraîcheur	0,18
Poulet Marseillais	0,43
Gigot d'agneau à l'anis	1,14
Crumble d'aubergines BIO	0,71
Boulgour pilaf	0,18
Fondu allégé	0,26
Yaourt nature lait entier	0,37
Pêche jaune	0,12
Compote d'abricot	0,21

Total 1,95 €

Semaine 4

Douceur de champignons	0,34
Fond d'artichaut calypso	0,31
Rouget à la tapenade en papillote	1,28
Bœuf à la Saint-Gilloise	1,15
Tomates campagnardes	0,28
Riz pilaf	0,10
Morbier	0,21
Yaourt nature	0,23
Chou chantilly	0,32
Prunes rouges	0,17

Total 2,20 €

Melon	0,24
Lentilles à l'échalote	0,05
Foie de veau poêlé	0,36
Rôti de porc bigarade	0,78
Frites	0,22
Navets glacés	0,11
Pyramide cendrée	0,33
Fromage carré	0,13
Pêche surprise	0,29
Raisin Chasselas	0,19

Total 1,35 €

Mercredi

Quiche aux asperges	0,34
Radis à la croq'au sel	0,48
Bavette au beurre framboise	1,04
Lotte sauce curry	0,86
Haricots plats	0,16
Riz aux crevettes	0,17
Morbier	0,21
Yaourt saveur citron	0,47
Pomme Golden	0,18
Mousse nougat	0,28

Total 2,10 €

Jeudi

Tomates au soja	0,24
Crème de cerfeuil	0,17
Mignon de porc aux abricots	1,08
Fricassée de poulet	0,77
Polenta	0,10
Salsifis fromagers	0,31
Comté	0,28
Saint-nectaire	0,20
Lait gélifié chocolat	0,12
Banane	0,21

Total 1,74 €

Vendredi

Crudités sauce anchoïade	0,49
Pain de macédoine	0,10
Langue de bœuf provençale	0,79
Emincé de veau financière	1,31
Garniture de céleri	0,17
Pommes de terre vapeur	0,27
Petits-suisse sucrés	0,27
Mini chèvre enrichie	0,17
Tarte aux raisins et cassis	0,27
Ananas frais	0,24

Total 2,03 €

Menu à thème

Pizza La Spézia	0,34
Tartare pamplemousse avocat	0,15
Côte d'agneau méditerranéenne	1,18
Filet de merlu en escabèche	0,84
Courgettes confites	0,27
Coquillettes	0,07
Brie	0,14
Pont-l'évêque	0,19
Nectarine	0,22
Tranche napolitaine trois parfums	0,19

Total 1,69 €

Melon BIO	0,45
Taboulé	0,22
Rosbif pinatas	1,29
Bruschetta	0,83
Flageolets fondants	0,47
Fenouil aux olives	0,29
Emmental	0,16
Saint-félicien	0,23
Roses des sables	0,27
Pomme Royal Gala	0,18

Total 2,19 €

Poireau sauce mimosa	0,19
Tomate au fromage de brebis	0,38
Sauté de dinde à l'estragon	0,82
Grenadin de veau au vinaigre balsamique	1,14
Grains de blé Santo Estello	0,26
Purée de carottes	0,19
Picodon	0,49
Yaourt aromatisé	0,13
Orange	0,14
Croustillant de pêche	0,23

Total 1,99 €

Tartinade de radis	0,54
Betteraves ravigote	0,17
Grillade de porc à l'aïoli	0,66
Filet de hoki chadèque	0,80
Printanière au jus	0,16
Riz camarguais	0,15
Brillat-savarin	0,30
Bleu de Bresse	0,29
Tapioca choco-anis	0,11
Nage d'ananas	0,28

Total 1,73 €

Romaine au chèvre	0,32
Fondant de thon au poivron	0,43
Matelote de veau	1,21
Coq à la Piron	0,66
Épinards béchamel	0,24
Farfalles	0,11
Crème de gruyère	0,17
Camembert	0,12
Mazarin	0,39
Nectarine aux grains de cassis	0,31

Total 1,98 €

Carottes râpées BIO	0,25
Dartois forestier	0,22
Hampe de bœuf moresque	0,68
Omelette arlésienne	0,41
Polenta arlequin	0,17
Courgettes au basilic	0,26
Beaufort	0,45
Coulommiers	0,15
Flan à la cannelle	0,18
Tutti raisins	0,22

Total 1,49 €

Œufs durs farcis	0,41
Pamplemousse rose	0,07
Filet de poulet au safran	1,02
Morue sauce crustacés	0,80
Grains de blé aux légumes	0,21
Beignets de brocolis	0,39
Bleu d'Auvergne	0,17
Fournols	0,21
Pomme Golden	0,18
Mousse praliné	0,31

Total 1,89 €

Tarte à la tomate	0,22
Laitue framboisée	0,20
Daube d'agneau	1,37
Escalope de veau quatre saisons	1,76
Blettes à l'ancienne	0,24
Pâtes papillon	0,07
Cantal	0,20
Fromage bûche	0,19
Pomme Elstar	0,17
Abricots au naturel	0,27

Total 2,34 €

Semoule aux raisins	0,08
Concombre sauce blanche	0,18
Paleron aux aromates	0,82
Pintade des sous-bois	1,14
Haricots rouges moutarde	0,32
Céleri soubise	0,22
Livarot AOP	0,24
Carré frais demi-sel	0,15
Carpaccio d'orange	0,16
Entremets angélique	0,17

Total 1,74 €

Tomate au fromage de brebis



Fiche Aidomenu n°9808

GRAMMAGE DU GEMRCN

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Tomate ronde cal 57/67	9,000 KG	1,28	11,52
Tomme de brebis dés 33% MG bq 500 g	2,500 UN	8,50	21,25
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,800 LT	3,03	2,42
Echalote coupée sg 250 g	0,200 KG	2,48	0,50
Basilic sg 250 g	0,100 KG	3,72	0,37
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,21	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,004 KG	10,55	0,04
Olive noire dénoyautée 34/37 bt 4/4	0,600 KG	7,36	4,42

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les tomates. Détailler en rondelles, réserver.
- Mélanger les dés de tomme de brebis avec l'huile d'olive, les échalotes et le basilic. Assaisonner, mariner au moins deux heures en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Dresser les tomates, parsemer de dés de fromage de brebis, napper d'huile de marinade, décorer d'olives noires au départ.

• **Coût portion** 116 g = 0,405 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 147 Protéines : 3,6 g Calcium : 95 mg
 Kjoules : 615 Glucides : 3,2 g
 Lipides : 13,2 g

Sauté de dinde à l'estragon



Fiche Aidomenu n°2615

GRAMMAGE DU GEMRCN

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Sauté de dinde s/os s/peau fr 60/90 g	16,000 KG	4,60	73,60
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,300 LT	3,03	0,91
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,000 KG	0,88	0,88
Pastis 45° 1 lt	0,080 LT	16,20	1,30
Eau	6,000 LT	-	-
Bouillon de volaille granulé bt 1 kg	0,120 KG	7,95	0,95
Roux blanc bt kg	0,120 KG	9,22	1,11
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	0,900 LT	2,83	2,55
Estragon frais botte 50 g	1,000 UN	0,99	0,99
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,21	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 KG	8,47	0,08

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire l'estragon. Ciseler, réserver.
- Colorer dans la matière grasse frémissante le sauté de dinde, assaisonner. Débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer les oignons, remettre le sauté de dinde. Déglacer pastis, mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire à couvert 20 minutes environ. Lier au roux blanc, crémer, incorporer les 2/3 de l'estragon. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le sauté de dinde, napper de sauce, parsemer du restant d'estragon au départ.

• **Coût portion** 116 g = 0,824 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 247 Protéines : 35,6 g
 Kjoules : 1034 Glucides : 1,9 g
 P/L : 3,4 Lipides : 10,5 g

Grains de blé Santo Estello



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4984

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Blé dur précuit grains entiers 5 kg	6,500 KG	1,81	11,77
Sel gros 1 kg	0,060 KG	0,22	0,01
Huile de tournesol 5 lt	0,140 LT	1,29	0,18
Margarine de cuisine 500 g	0,140 KG	1,33	0,19
Echalote coupée sg 250 g	0,600 KG	2,48	1,49
Lardons natures crus n°1 bq 1 kg	1,000 KG	5,30	5,30
Ail émincé sg 250 g	0,130 KG	3,51	0,46
Côtes de blettes bt 5/1	5,000 KG	1,06	5,30
Eau	3,000 LT	-	-
Fonds brun clair bt 800 g	0,060 KG	12,07	0,72
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,21	0,00
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	10,55	0,05

• Mise en œuvre

- Plonger les grains de blé dans la quantité d'eau frémillante salée nécessaire (3 volumes d'eau pour 1 volume de grains de blé), attendre de 10 minutes (al dente) à 15 minutes (moelleux). Egoutter sans rincer, réserver.

- Suer dans le mélange de matières grasses frémissantes les échalotes et les lardons. Ajouter l'ail et les côtes de blettes préalablement égouttées et rincées, mouiller le fonds brun clair dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Mijoter à découvert 10 minutes environ, rectifier l'assaisonnement.

- Mélanger les grains de blé à la préparation aux côtes de blettes, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• Coût portion 241 g = 0,255 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 263
Kjoules : 1101

Protéines : 10,4 g
Glucides : 41,5 g
Lipides : 6,2 g

Fibres : 4,8 g
Fer : 2,2 mg

Croustillant de pêche



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3673

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Pêche blanche cal B	12,000 KG	1,00	12,00
Amande poudre 1 kg	0,600 KG	7,38	4,43
Cannelle moulue bt 1 lt	0,012 KG	6,53	0,08
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,005 KG	9,19	0,05
Beurre doux 250 g	0,900 KG	4,81	4,33
Farine ménagère T 55 1 kg	0,900 KG	0,42	0,38
Sucre cassonade 1 kg	0,900 KG	1,77	1,59

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pêches. Eplucher, ôter le noyau, détailler en tranches épaisses. Dresser en ramequin, saupoudrer de poudre d'amande, de cannelle et de noix de muscade. Réserver.

- Former une pâte sableuse en mélangeant rapidement du bout des doigts le beurre préalablement détaillé en petits dés, la farine et le sucre cassonade. Parsemer le mélange sur les pêches, cuire à four chaud (160/170 °C) 25 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• Coût portion 144 g = 0,229 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 221
Kjoules : 925

Protéines : 3,1 g
Glucides : 26,8 g
Dont sucre : 20,4 g

Lipides : 11 g
Fibres : 4,4 g