



La Belgique

Composée de la région flamande, wallonne et Bruxelles-Capitale, la Belgique est un petit Etat fédéral dont on sous-estime souvent les multiples ressources. Au début du 19^{ème} siècle, elle a pourtant été la première région d'Europe occidentale à entrer dans la "révolution industrielle". Elle reste aujourd'hui, l'une des destinations favorites des investisseurs.

Les terres agricoles qui couvrent la moitié de son territoire, permettent la production d'1,25 millions de tonnes de légumes de plein champ (hors pomme de terre) et de 332 444 tonnes de légumes sous serre. 745 000 tonnes sont d'ailleurs destinées à l'exportation dont 1/3 pour la France. Quant à la pomme de terre, sur 4 millions de tonnes produites, 87% sont orientées vers la transformation, avec presque la moitié rien que pour les frites.

L'agriculture est également axée sur la production de fruits (pomme et poire), mais aussi sur l'élevage. En effet, entre la viande porcine et bovine (respectivement 750 000 et 140 000 tonnes), la Belgique reste l'un des premiers pays exportateurs européens. Par ailleurs, elle est un haut-lieu de production pour la bière, le fromage (pas moins de 300 variétés), le chocolat et de nombreuses spécialités sucrées comme les gaufres et les spéculoos.

Eh oui, l'identité culinaire de la Belgique ne se résume pas à une simple assiette de moules-frites !

Bonne lecture.

AIDOMENU scolaire

NOVEMBRE 2014

Lundi

Mardi

Semaine 1

Carottes râpées au cumin	0,12
Panier dubarry	0,16
Faux-filet au poivre	0,89
Gigot d'agneau nivelloise	1,15
Ragoût de pommes de terre	0,30
Chicons sauce flamande	0,53
Fromage blanc vanille	0,31
Saint-paulin BIO	0,40
Flan citron vert	0,16
Kiwi	0,46
Total	2,24 €

Duo de lentilles	0,10
Betteraves fines herbes	0,15
Escalope de veau panée	1,74
Saumonette au four	0,52
Jardinière de légumes	0,14
Polenta arlequin	0,16
Fourme d'Ambert	0,19
Fondu allégé	0,26
Poire Doyenne du Comice	0,19
Banane	0,17
Total	1,80 €

Semaine 2

Croissant au jambon	0,32
Frisée au bleu et noix	0,33
Filet de lieu sauce crustacés	0,70
Blanquette de veau ménagère	1,46
Garniture de fenouil	0,31
Semoule couscous	0,09
Roquefort	0,33
Faisselle	0,35
Poire Conférence	0,21
Ile flottante	0,23
Total	2,16 €

Concombre aux olives	0,21
Carottes râpées mimosa	0,12
Epaulé d'agneau en papillote	1,06
Cuisse de poulet bûcheronne	0,53
Coudes rayés au beurre	0,09
Purée de rutabaga	0,24
Camembert	0,12
Bûche de chèvre	0,27
Ananas caramél	0,24
Gâteau léger	0,19
Total	1,54 €

Semaine 3

Witloofs et poires sauce chiorée	0,21
Œufs vert-pré	0,29
Filet de perche poché	0,69
Rôti de porc à la moutarde	0,73
Marmite jardinière	0,18
Pois cassés limbourgeois	0,22
Emmental	0,16
Yaourt aux fruits	0,15
Semoule au lait maison	0,11
Banane	0,17
Total	1,45 €

Fonds d'artichaut sablais	0,41
Smoothie à l'avocat	0,41
Paupiette de veau chasseur	0,56
Boulettes de bœuf	0,62
Doré de grains de blé	0,21
Courgettes béchamel	0,21
Petits-suisses nature	0,27
Carré fondu	0,12
Kiwi	0,46
Entremets praliné	0,16
Total	1,71 €

Semaine 4

Céleri tricolore	0,13
Mâche vitaminée	0,12
Moules gratinées	0,54
Bœuf en carbonade	0,98
Griesknepfle	0,26
Fenouil braisé	0,29
Mimolette	0,17
Fromage blanc abricot	0,18
Poire Louise Bonne	0,14
Mousse aux pépites	0,22
Total	1,51 €

Quiche aux oignons	0,22
Endives vinaigrette	0,18
Dindonneau à la ducroc	0,55
Noisetine d'agneau	1,16
Blettes en persillade	0,19
Pommes de terre boulangère	0,22
Yaourt nature lait entier	0,37
Crème de gruyère	0,17
Carpaccio d'orange	0,19
Couppelle de pruneaux	0,39
Total	1,81 €

LÉGENDE

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

Mercredi

Menu à thème

Mâche de la mer du Nord	0,29
Velouté de salsifis	0,24
Fricadelle de bœuf sauce lapin	0,71
Omelette nature	0,62
Choux de Bruxelles à l'ancienne	0,21
Macaroni au jus	0,12
Carré frais demi-sel	0,15
Chaurce	0,29
Dessert pâtisier au spéculoos	0,23
Clémentine	0,22

Total 1,54 €

Jeudi

Fond d'artichaut gribiche	0,29
Crudités framboisées	0,24
Sauté de dinde aux marrons	0,93
Rôti de porc à la sauge	0,78
Boulgour pilaf	0,15
Mousse de panais	0,81
Pont-l'évêque	0,19
Tomme noire	0,17
Raisin Chasselas	0,19
Le cramique	0,13

Total 1,93 €

Vendredi

Pamplemousse rose	0,11
Salade verte bistrot	0,20
Waterzooï de poissons	0,83
Top'quiche	0,60
Grains de blé façon Clamart	0,24
Courgettes tomates	0,25
Pyramide cendrée	0,33
Yaourt sucré	0,25
Compote d'abricot	0,21
Cake marbré	0,17

Total 1,60 €

Tarte du randonneur	0,26
Chou bicolore	0,12
Entrecôte Maître d'hôtel	1,26
Filet de hoki dugléré	0,76
Blettes à la tripe	0,23
Risotto au potimarron BIO	0,40
Morbier	0,21
Yaourt saveur coco	0,34
Pomme Fuji	0,16
Abricots aux marrons	0,29

Total 2,02 €

Endives mimolette	0,24
Champignons aux herbes	0,40
Mignon de porc à la bière	1,06
Civet de coq	0,63
Polenta	0,09
Mille-feuille d'épinards BIO	0,49
Mini chèvre enrichie	0,18
Brillat-savarin	0,31
Viennois chocolat	0,25
Clafoutis aux poires	0,23

Total 1,93 €

Scarole aux cœurs de palmier	0,37
Pain de macédoine	0,11
Langue de bœuf sauce piquante	0,73
Emincé de veau financière	1,42
Carottes glacées	0,14
Pommes de terre vapeur	0,27
Comté	0,30
Saint-nectaire	0,20
Timbale de riz	0,09
Kiwi BIO	0,72

Total 2,17 €

Croustillant de légumes	0,24
Giboulées de mâche et comté	0,28
Gigot d'agneau parfumé	1,13
Filet de merlu aux crevettes	0,69
Céleri soubise	0,22
Coquillettes	0,07
Fromage blanc battu portion	0,18
Maroilles	0,45
Litchis	0,36
Reines-claudes au sirop	0,21

Total 1,91 €

Concombre à l'estragon	0,25
Riz bonne mine	0,09
Onglet au grill	0,99
Lapin en chapelure	1,53
Lentilles paysannes	0,33
Haricots verts au raifort	0,38
Brie de Meaux AOP	0,26
Cheddar	0,24
Flan à la cannelle	0,18
Poire Abate	0,27

Total 2,25 €

Chou-fleur ravigote	0,17
Douceur de champignons	0,41
Sauté de pintade	0,95
Grenadin de veau pistaché	1,32
Frites	0,22
Endives meunière	0,47
Yaourt aromatisé	0,13
Bleu d'Auvergne	0,18
Clémentine	0,22
Mirliton caramélisé	0,16

Total 2,11 €

Avocat vieillesse	0,37
Bavarois rose	0,17
Jambon sauce berdouille	0,52
Filet de truite à l'oseille	1,48
Flan de potiron	0,38
Riz jaune	0,13
Saint-félicien	0,25
Bleu de Bresse	0,29
Tapioca au coulis de framboise	0,21
Kiwi	0,46

Total 2,13 €

Champignons sauce câpres	0,39
Soja au chèvre	0,35
Jarret de veau épicié	1,15
Poulet des trappistes	0,81
Navets Brisbane	0,21
Farfalles	0,12
Munster	0,23
Gouda	0,15
Tarte à la frangipane	0,28
Pomme sauce chocolat	0,32

Total 2,00 €

Terrine d'asperge	0,13
Salade liégeoise	0,20
Bavette aux baies roses	0,99
Œufs brouillés	0,28
Gnocchi de polenta	0,17
Epinards crémeux aux lardons	0,27
Bûche mi-chèvre	0,15
Tomme de Savoie	0,26
Banane	0,17
Poire Conférence	0,21

Total 1,41 €

Mâche de la mer du Nord



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3383

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Mâche barquette kg	8,000 KG	1,28	10,24
Haricot blanc préparé bt 5/1	0,800 KG	1,08	0,86
Betteraves rouges en dés bt 5/1	0,800 KG	0,95	0,76
Hareng filet à l'huile fr kg	0,800 KG	15,05	12,04
Crevette décorative cuite sg 300/500 polb	0,800 KG	5,30	4,24
Moutarde de Dijon en seau 5 kg	0,070 KG	0,94	0,07
Huile de tournesol 5 lt	0,700 LT	1,25	0,88
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,140 LT	0,59	0,08
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,24	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,006 KG	10,80	0,06

• Mise en œuvre

- Décongeler les crevettes décoratives en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire la mâche. Essorer, réserver.
- Egoutter les haricots blancs et les betteraves rouges séparément. Egoutter et détailler en dés les filets de hareng à l'huile. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée, réserver.
- Dresser la mâche, décorer harmonieusement de haricots blancs, de betteraves rouges, de hareng et de crevettes. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Napper de sauce vinaigrette au départ.

• Coût portion 119 g = 0,292 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 112	Protéines : 5,3 g	Fibres : 2 g
Kjoules : 469	Glucides : 3,1 g	Fer : 2,3 mg
	Lipides : 8,7 g	Vitamine C : 30 mg

Fricadelle de bœuf sauce lapin



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2277

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Fricadelle de bœuf cuite sg 100 g	100,000 UN	0,64	64,00
Pomme Reinette cal 75/80	1,500 KG	1,60	2,40
Poire Conférence	1,500 KG	1,72	2,58
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,000 KG	0,95	0,95
Eau	5,000 LT	-	-
Laurier moulu bt 1 lt / 0,275 kg	0,008 KG	9,64	0,08
Thym entier bt 1 lt	0,020 KG	10,95	0,22
Sucre cassonade 1 kg	0,800 KG	1,77	1,42
Vinaigre d'alcool blanc 8° 1,5 lt	0,200 LT	0,37	0,07
Roux blanc bt kg	0,000 KG	9,22	0,00
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,24	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 KG	8,87	0,09

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Oter le cœur, détailler en dés sans éplucher. Cuire avec un fond d'eau à feu doux 1 heure 30 à 2 heures, tamiser. Cuire le jus obtenu à feu doux 2 heures environ jusqu'à obtention d'un liquide sirupeux. Réserver.
- Dans une casserole, mélanger les oignons avec 1/4 de l'eau. Porter à ébullition, ajouter le laurier et le thym puis le sucre cassonade. Déglacer vinaigre blanc, mouiller de l'eau restante. Assaisonner, ajouter la préparation pomme/poire, cuire 35 à 40 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Remettre en température les fricadelles de bœuf. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les fricadelles de bœuf, napper de sauce au départ.

• Coût portion 130 g = 0,718 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 258	Protéines : 15,3 g	Fer : 2,7 mg
Kjoules : 1080	Glucides : 19,6 g	
P/L : 1,2	Lipides : 13,1 g	

Choux de Bruxelles à l'ancienne



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3373

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Choux de Bruxelles sg 2,5 kg	13,000 KG	0,76	9,88
Margarine de cuisine 500 g	0,400 KG	1,04	0,42
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,800 KG	0,95	0,76
Champignons miniatures sg 1 kg	2,500 KG	1,95	4,88
Eau	4,500 LT	-	-
Fonds brun clair bt 800 g	0,090 KG	11,70	1,05
Sel fin 1 kg	0,060 KG	0,24	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,010 KG	10,80	0,11
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	1,400 LT	2,79	3,91

• Mise en œuvre

- Déconditionner les choux de Bruxelles dans des gastronomes perforés. Saler, cuire à four vapeur 10 minutes environ. Débarrasser dans des gastronomes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons, ajouter les champignons miniatures, cuire jusqu'à évaporation complète de l'eau. Mouiller du fond brun clair dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, cuire 3 minutes. Ajouter la sauce aux choux de Bruxelles, crémier, rectifier l'assaisonnement. Mijoter 10 à 12 minutes à feu doux. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• Coût portion 183 g = 0,210 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 132	Protéines : 6,5 g	Fibres : 6,2 g
Kjoules : 552	Glucides : 6 g	Vitamine C : 72 mg
	Lipides : 8,8 g	

Dessert pâtissier au spéculoos



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2956

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	6,000 LT	0,59	3,54
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	1,800 LT	2,79	5,02
Pâte de spéculoos à tartiner pot 720 g	0,600 KG	7,64	4,58
Farine ménagère T 55 1 kg	0,750 KG	0,42	0,32
Sucre cassonade 1 kg	0,600 KG	1,77	1,06
Oeuf entier liquide 2 lt	1,800 LT	2,27	4,09
Arôme vanille liquide 1 lt	0,030 LT	4,24	0,13
Beurre doux 250 g	0,150 KG	4,43	0,66
Spéculoos concassé sachet 750 g	0,800 KG	4,13	3,30

• Mise en œuvre

- Mélanger le lait, la crème et la pâte de spéculoos. Porter à ébullition, réserver.
- Mélanger la farine et le sucre cassonade. Ajouter progressivement l'œuf entier liquide. Incorporer le mélange lait/crème/pâte de spéculoos puis l'arôme vanille. Verser dans les récipients choisis préalablement beurrés, cuire à four chaud (170/180 °C) 30 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Parsemer de spéculoos concassés au départ.

• Coût portion 125 g = 0,227 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 247	Protéines : 5,9 g	Lipides : 14,1 g
Kjoules : 1034	Glucides : 23,8 g	Calcium : 103 mg
	Dont sucre : 14,2 g	