

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

L'Australie

Bien que dotée d'importantes ressources naturelles, telles que les viandes, les poissons, ou encore les divers fruits et légumes, l'Australie n'est toutefois pas réputée pour sa gastronomie. S'il existe pourtant des spécialités bien typiques, elles se sont néanmoins perdues au fil du temps au profit d'une alimentation plus occidentale, apportée notamment par les colons anglais au cours du 18^{ème} siècle. Le recueil de recettes que nous vous proposons est ainsi basé sur l'évolution de ces traditions culinaires.



JUN-JUILLET 2018

Coût moyen
– du repas –
1,30 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

| | |
|-------------------------|------|
| Carottes râpées au soja | 0,13 |
| Riz à la niçoise | 0,14 |
| Saumon sauce anethoise | 0,62 |
| Poulet au paprika | 0,33 |
| Penne | 0,05 |
| Ratatouille | 0,15 |
| Comté | 0,35 |
| Tomme blanche | 0,15 |
| Pêche Melba | 0,13 |
| Nage d'ananas | 0,27 |

Total 1,15 €

Mardi

| | |
|-----------------------------------|------|
| Salade aux radis | 0,17 |
| Verrine de betteraves et roquette | 0,29 |
| Rôti de longe de porc | 0,26 |
| Bœuf à la mode | 0,58 |
| Haricots verts extra fins | 0,21 |
| Pommes de terre à l'anglaise | 0,12 |
| Chauruce | 0,27 |
| Edam | 0,14 |
| Lamington | 0,10 |
| Fraises | 0,28 |

Total 1,21 €

Semaine 2

| | |
|--------------------------|------|
| Allumette au fromage | 0,09 |
| Chou-fleur mimosa | 0,16 |
| Filet de colin meunière | 0,40 |
| Blanc de poulet gourmand | 0,44 |
| Courgettes hollandaise | 0,16 |
| Tortis tricolores | 0,13 |
| Gorgonzola | 0,23 |
| Carré fondu | 0,12 |
| Nectarine | 0,18 |
| Carpaccio d'ananas | 0,23 |

Total 1,07 €

| | |
|---------------------------|------|
| Potage froid au concombre | 0,21 |
| Rosette | 0,19 |
| Fricassée d'agneau | 0,87 |
| Rissolette de veau | 0,19 |
| Polenta sauce piquante | 0,09 |
| Salsifis béchamel | 0,21 |
| Yaourt aromatisé | 0,16 |
| Livarot AOP | 0,26 |
| Mosaïque de fruits | 0,28 |
| Banane au moka | 0,25 |

Total 1,35 €

Semaine 3

| | |
|----------------------------|------|
| Jambon et cornichons | 0,18 |
| Pastèque | 0,20 |
| Filet de loup en papillote | 0,49 |
| Escalope de dinde surprise | 0,48 |
| Marmite jardinière | 0,11 |
| Lentilles | 0,08 |
| Emmental | 0,16 |
| Yaourt sucré | 0,25 |
| Tapioca au lait de coco | 0,11 |
| Pomme Granny Smith | 0,15 |

Total 1,10 €

| | |
|------------------------------|------|
| Tomates aux cœurs de palmier | 0,15 |
| Radis beurre | 0,32 |
| Rôti de veau | 0,62 |
| Filet de dorade aux moules | 0,58 |
| Spaghetti au fromage | 0,10 |
| Courgettes persillées | 0,11 |
| Pont-l'évêque | 0,19 |
| Morbier | 0,21 |
| Entremets vanille | 0,13 |
| Roses des sables | 0,22 |

Total 1,31 €

Semaine 4

| | |
|----------------------------|------|
| Soja estival | 0,21 |
| Laitue framboisée | 0,12 |
| Tagliatelle à la carbonara | 0,55 |
| Filet de hoki vapeur | 0,55 |
| Gâteau de courgettes | 0,21 |
| Fromage blanc vanille | 0,32 |
| Carré de l'Est | 0,17 |
| Pêche jaune | 0,15 |
| Mousse aux pépites | 0,16 |

Total 1,23 €

| | |
|-----------------------------|------|
| Friand à la viande | 0,10 |
| Melon | 0,25 |
| Agneau au miel et gingembre | 0,71 |
| Poulet en cocotte | 0,62 |
| Salsifis sautés | 0,21 |
| Risotto févette | 0,17 |
| Mini chèvre enrichi | 0,17 |
| Yaourt nature lait entier | 0,27 |
| Abricots | 0,16 |
| Apple crumble | 0,20 |

Total 1,42 €

Mercredi

| | |
|----------------------------|------|
| Pizza au parmesan | 0,27 |
| Pamplemousse rose | 0,25 |
| Osso buco de veau | 0,84 |
| Filet de dorade en beignet | 0,58 |
| Aubergines juliette | 0,22 |
| Riz aux épinards | 0,09 |
| Saint-nectaire | 0,26 |
| Yaourt aromatisé | 0,16 |
| Fraises | 0,20 |
| Poire au chocolat | 0,33 |

Total 1,60 €

Jeudi

| | |
|-------------------------|------|
| Gaspacho | 0,32 |
| Douceur de champignons | 0,22 |
| Ragoût d'agneau | 0,82 |
| Escalope de porc du Sud | 0,33 |
| Mœlleux au quinoa | 0,49 |
| Purée dubarry | 0,13 |
| Epoisses | 0,24 |
| Fromage frais | 0,14 |
| Pomme Golden | 0,17 |
| Entremets praliné | 0,16 |

Total 1,51 €

Vendredi

| | |
|--------------------------------|------|
| Mêlée de jeunes pousses | 0,27 |
| Sardine à l'huile | 0,19 |
| Steak haché | 0,45 |
| Brochette de dinde | 0,54 |
| Nouilles sauce aigre-douce | 0,10 |
| Printanière de légumes | 0,16 |
| Petits-suisses au sucre | 0,13 |
| Mini roulé ail et fines herbes | 0,19 |
| Compote de rhubarbe | 0,22 |
| Cerises | 0,37 |

Total 1,30 €

| | |
|------------------------|------|
| Champignons marinés | 0,21 |
| Melon | 0,11 |
| Faux-filet béarnaise | 0,47 |
| Cassolette de poisson | 0,41 |
| Petits pois au bacon | 0,23 |
| Bouलगour pilaf | 0,12 |
| Bûche mi-chèvre | 0,16 |
| Tomme noire | 0,17 |
| Flan à la noix de coco | 0,16 |
| Pomme au miel | 0,23 |

Total 1,13 €

| | |
|--------------------------|------|
| Soupe au pistou | 0,34 |
| Crudités en vinaigrette | 0,14 |
| Poulet aux olives | 0,38 |
| Porc à l'étouffée | 0,42 |
| Semoule couscous | 0,08 |
| Blettes sauce aurore | 0,15 |
| Fromage blanc à la crème | 0,18 |
| Coulommiers | 0,14 |
| Orange | 0,20 |
| Ile flottante | 0,23 |

Total 1,13 €

| | |
|---------------------------|------|
| Smoothie à l'avocat | 0,31 |
| Terrine de courgette | 0,21 |
| Rognons à la diable | 0,23 |
| Emincé de veau sucré-salé | 0,62 |
| Mousseline de carottes | 0,11 |
| Pommes de terre rissolées | 0,15 |
| Brillat-savarin | 0,28 |
| Saint-paulin | 0,18 |
| Clafoutis tatin | 0,20 |
| Abricots | 0,16 |

Total 1,22 €

MENU À THÈME

| | |
|-----------------------------|------|
| Tourte australienne | 0,23 |
| Toasts à l'avocat | 0,29 |
| Sauté de kangourou | 0,52 |
| Onglet au grill | 0,42 |
| Haricots verts sauce garlic | 0,13 |
| Ecrasé de patates douces | 0,33 |
| Fromage bleu | 0,16 |
| Cheddar | 0,23 |
| Mousse d'ananas et palmier | 0,46 |
| Coupe tropicale | 0,27 |

Total 1,52 €

| | |
|------------------------------|------|
| Concombre à la fête | 0,28 |
| Aspic de pomme de terre | 0,09 |
| Estouffade de bœuf | 0,68 |
| Filet de cabillaud marinière | 0,68 |
| Riz blanc | 0,08 |
| Gratin d'aubergines | 0,32 |
| Carré demi-sel | 0,15 |
| Saint-félicien | 0,22 |
| Pot de glace | 0,15 |
| Prunes jaunes | 0,18 |

Total 1,40 €

| | |
|----------------------------------|------|
| Betteraves au cumin | 0,11 |
| Scarole craquante | 0,22 |
| Palette sauce moutarde | 0,27 |
| Lapin en chapelure | 0,76 |
| Gnocchi de semoule | 0,18 |
| Céléris aux quartiers de tomates | 0,15 |
| Yaourt brassé nature | 0,15 |
| Spécialité fromagère aux noix | 0,15 |
| Trio fruité | 0,22 |
| Flan aux quetsches | 0,20 |

Total 1,21 €

| | |
|-------------------------------|------|
| Radis à la croq'au sel | 0,25 |
| Artichaut au fromage | 0,25 |
| Quenelles financière | 0,32 |
| Rosbif | 0,71 |
| Fondue d'épinards | 0,13 |
| Grains de blé aux champignons | 0,16 |
| Fournols | 0,23 |
| Comté | 0,35 |
| Diplomate | 0,14 |
| Prunes rouges | 0,37 |

Total 1,45 €

| | |
|-----------------------------|------|
| Taboulé | 0,18 |
| Tomate et œuf dur | 0,14 |
| Civet de coq | 0,45 |
| Blanquette de veau ménagère | 0,76 |
| Chou-fleur poêlé | 0,14 |
| Polenta forestière | 0,17 |
| Maroilles | 0,24 |
| Fourme d'Ambert | 0,18 |
| Salade de fruits maison | 0,17 |
| Ananas chantilly | 0,35 |

Total 1,39 €

| | |
|---------------------------------|------|
| Romaine au chèvre | 0,23 |
| Riz pique-nique | 0,06 |
| Médailon de merlu aux crevettes | 0,42 |
| Paleron aux aromates | 0,53 |
| Purée | 0,11 |
| Petits pois à la française | 0,17 |
| Fromage de Hollande | 0,14 |
| Saint-marcellin | 0,22 |
| Crème dessert praliné | 0,32 |
| Pomme Golden | 0,17 |

Total 1,19 €

Tourte australienne



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3672

Ingrédients pour 100 6/9 ans

| | Quantité | PU | Total |
|-------------------------------------|----------|------|-------|
| Pâte feuilletée margarine sg 500 g | 8,500 UN | 1,19 | 10,12 |
| Égrené de bœuf VBF 15 % sg kg | 1,700 KG | 5,03 | 8,55 |
| Huile de tournesol 1 lt | 0,100 LT | 1,33 | 0,13 |
| Oignon jaune moyen kg | 0,130 KG | 0,55 | 0,07 |
| Bouillon de bœuf bt 1,6 kg | 0,010 KG | 8,20 | 0,08 |
| Sauce Worcestershire 200 ml | 0,100 KG | 5,85 | 0,59 |
| Ketchup flacon souple 500/700 g | 0,150 KG | 3,22 | 0,48 |
| Tomate double concentré 28 % bt 5/1 | 0,170 KG | 1,33 | 0,23 |
| Persil haché sg 250 g | 0,030 KG | 2,28 | 0,07 |
| Noix de muscade moulue bt 1 lt | 0,002 KG | 9,99 | 0,02 |
| Fleur de maïs bt 700 g | 0,030 KG | 5,05 | 0,15 |
| Œuf jaune liquide 1 lt | 0,075 LT | 5,44 | 0,41 |
| Salade laitue pièce 300/400 g | 3,000 UN | 0,80 | 2,40 |

Progression

- Désinfecter et rincer les légumes. Emincer finement les oignons, essorer la salade. Réserver.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante le haché de bœuf 5 à 7 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer à feu doux les oignons. Ajouter la viande, mouiller des 3/4 du bouillon de bœuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau nécessaire. Incorporer la sauce anglaise Worcestershire, le ketchup, le concentré de tomate, le persil et la noix de muscade. Ajouter la fleur de maïs préalablement dispersée dans le bouillon de bœuf restant. Laisser épaissir, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Découper des disques de 8 cm dans la pâte feuilletée préalablement dégelée. Répartir la préparation à base de viande sur la moitié des disques, mouiller les bords, couvrir des disques restants, chiqueter. Dorer au jaune d'œuf détendu dans un peu d'eau. Cuire au four (180-190 °C) 30 min. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Dresser les tourtes, accompagner d'une feuille de salade au départ.

Coût portion 73 g = 0,233 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 245 Protéines : 5,9 g
Kjoules : 1025 Glucides : 18,2 g
Matières grasses : 16,3 g

Sauté de kangourou



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7563

Ingrédients pour 100 6/9 ans

| | Quantité | PU | Total |
|------------------------------------|-----------|-------|-------|
| Sauté de kangourou s/os sg 40/60 g | 10,000 KG | 4,73 | 47,30 |
| Huile de tournesol 5 lt | 0,300 LT | 1,30 | 0,39 |
| Farine ménagère T 55 1 kg | 0,180 KG | 0,46 | 0,08 |
| Eau | 3,500 LT | - | - |
| Sauce chasseur bt kg | 0,040 KG | 13,43 | 0,54 |
| Sauce civet bt 1,02 kg | 0,060 KG | 13,71 | 0,82 |
| Fonds brun clair bt 800 g | 0,015 KG | 11,94 | 0,18 |
| Ail émincé sg 250 g | 0,060 KG | 3,77 | 0,23 |
| Crème liquide 35 % brique 1 lt | 0,500 LT | 4,95 | 2,48 |
| Sel fin 1 kg | 0,015 KG | 0,27 | 0,00 |
| Persil haché sg 250 g | 0,050 KG | 2,28 | 0,11 |

Progression

- Rissoler dans la matière grasse frémissante le sauté de kangourou sans dégel préalable.
- Singer, mouiller des sauces chasseur et civet, ainsi que du fonds brun clair, dispersés au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire à couvert à feu doux 1 h 30 environ. Incorporer l'ail, crème. Mijoter 4 à 6 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer de persil au départ.

Coût portion 82 g = 0,521 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 147 Protéines : 22,1 g
Kjoules : 615 Glucides : 2,3 g
P/L : 4,1 Matières grasses : 5,4 g

Haricots verts sauce garlic



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3281

Ingrédients pour 100 6/9 ans

| | Quantité | PU | Total |
|------------------------------------|-----------|-------|-------|
| Haricots verts très fins sg 2,5 kg | 10,000 KG | 0,86 | 8,60 |
| Beurre doux 250 g | 0,200 KG | 6,15 | 1,23 |
| Crème fraîche épaisse 30 % MG 1 lt | 1,000 KG | 2,78 | 2,78 |
| Ail vrac kg | 0,100 KG | 3,11 | 0,31 |
| Thym entier bt 1 lt | 0,010 KG | 22,78 | 0,23 |
| Sel fin 1 kg | 0,065 KG | 0,27 | 0,02 |

Progression

- Eplucher, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les gousses d'ail. Blanchir 30 secondes à l'eau bouillante, réserver.
- Déconditionner les haricots verts dans des gastro-normes perforés, cuire au four vapeur 10 à 12 minutes, puis faire revenir rapidement dans la matière grasse frémissante. Assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Porter la crème fraîche à ébullition. Ajouter les gousses d'ail et le thym, mijoter à feu doux 10 à 12 minutes. Mixer, puis mélanger délicatement avec les haricots. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 114 g = 0,132 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 81
Kjoules : 339

Protéines : 2,3 g
Glucides : 4,9 g
Matières grasses : 4,9 g

Fibres : 3,8 g

Mousse d'ananas et palmier



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10099

Ingrédients pour 100 6/9 ans

| | Quantité | PU | Total |
|--------------------------------|-----------|--------|-------|
| Ananas calibre B kg | 12,000 KG | 1,40 | 16,80 |
| Eau | 0,600 LT | - | - |
| Sucre cassonade 1 kg | 0,360 KG | 1,79 | 0,64 |
| Géifiant végétal agar-agar 2 g | 0,036 KG | 299,63 | 10,79 |
| Crème liquide 35 % brique 1 lt | 2,300 LT | 4,95 | 11,39 |
| Palmier glacé (x2) (x120) 17 g | 50,000 UN | 0,12 | 5,950 |

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les ananas. Eplucher soigneusement, couper en huit dans le sens de la hauteur, ôter la partie centrale, détailler en morceaux. Conserver 1/4 de l'ananas pour la décoration, mixer le reste. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Monter au batteur-mélangeur la crème liquide en chantilly. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Porter la quantité d'eau nécessaire à ébullition, ajouter le sucre cassonade, puis le géifiant agar-agar. Cuire 5 minutes en remuant constamment au fouet. Refroidir, puis mélanger avec l'ananas mixé. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) 15 à 20 minutes.
- Incorporer délicatement la chantilly à la préparation à base d'ananas. Répartir dans des récipients individuels, décorer des morceaux d'ananas restants. Réserver au moins 2 heures en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Accompagner la mousse d'ananas d'un biscuit palmier au départ.

Coût portion 106 g = 0,456 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 207
Kjoules : 866

Protéines : 1,3 g
Glucides : 16,9 g
dont sucres : 11,8 g
Matières grasses : 9,7 g

Fibres : 1,5 g
Vitamine C : 7,9 mg