



## La BIO

L'introduction de produits bio en restauration collective a fortement progressé ces dernières années. En effet, jusqu'en 2006, seulement 4% des établissements en proposaient au sein de leurs menus. Aujourd'hui, ils sont plus de 56% ! Le secteur scolaire est particulièrement concerné puisqu'il représente 73% des établissements déclarant se servir de produits bio.

A noter que les produits bio utilisés en restauration collective sont à 85% issus de l'agriculture française. De plus, les établissements préfèrent privilégier les producteurs locaux. Ainsi, les produits frais occupent une large place avec notamment les fruits et les légumes mais également les produits laitiers (les produits vedettes étant les pommes, les carottes et les yaourts).

Pour 46% des établissements, les produits bio sont le plus souvent introduits sans fréquence définie et sous leurs formes initiales (cas des fruits ou des yaourts) ou dans des préparations simples à base de légumes (carottes râpées, purées maison...). Certains établissements (35%) préfèrent quant-à-eux proposer des menus entièrement bio. Cela nécessite toutefois de réaliser des préparations composées à plus de 95% de produits bio. Dans ce cas, l'utilisation d'ingrédients bio importés est parfois nécessaire.

Bonne lecture.

# AIDOMENU santé

JUIN / JUILLET 2014

## LÉGENDE

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

Lundi

Mardi

Semaine 1

Pizza courgettes et féta	0,26
Cuisse de poulet pompelmoes	1,09
Haricots verts extra fins	0,31
Yaourt sucré	0,11
Nectarine	0,22
Concombre à la crème	0,21
Brochette de poisson	0,79
Tomme noire	0,17
Gâteau de semoule BIO	0,25

Total 3,41 €

Salades vertes mêlées	0,13
Gigot d'agneau à l'anis	0,90
Pâtes papillon	0,06
Mini bleu	0,29
Reines-claude au sirop	0,21
Potage pommes de terre	0,08
Epinard à la tripe	0,21
Fromage frais	0,16
Kiwi Gold	0,64

Total 2,67 €

Semaine 2

Crudités sauce citron	0,16
Gibelotte de lapin	0,84
Chou-fleur en persillade	0,18
Cantal AOP	0,20
Glace bâtonnet vanille	0,11
Asperges mousseline	0,26
Riz aux légumes	0,16
Bleu de France	0,15
Cerises	0,21

Total 2,27 €

Pastèque	0,21
Epaule de veau rôtie	1,13
Gratin de tomates cerises BIO	0,81
Bûche mi-chèvre	0,15
Tarte rhubarbe fraises	0,52
Crème de cerfeuil	0,13
Haricots blancs à la créole	0,10
Coulommiers	0,15
Coupe de mangue	0,46

Total 3,66 €

Semaine 3

Artichaut sauce yaourt	1,12
Cuisse de poulet célestine	0,61
Doré de grains de blé	0,18
Saint-nectaire	0,20
Nectarine	0,22
Tomates ensoleillées	0,14
Garniture de céleri	0,17
Fromage blanc battu portion	0,18
Mousse au café	0,25

Total 3,06 €

Pamplemousse surprise	0,08
Veau saltimbanque	1,79
Coquillettes	0,05
Tendre bleu	0,25
Compote de pomme	0,09
Pommes de terre aux oeufs	0,17
Poêlée méridionale	0,33
Carré de l'est	0,18
Abricots	0,18

Total 3,11 €

Semaine 4

Frisée aux lardons	0,12
Tofu poêlé aux légumes d'Été BIO	1,22
Comté	0,28
Gâteau de riz BIO	0,18
Velouté de légumes	0,11
Polenta sauce piquante	0,12
Yaourt nature lait entier	0,37
Pêche jaune	0,12

Total 2,53 €

Œufs durs mimosa	0,20
Cassolette d'églefin	0,66
Pommes de terre au romarin	0,24
Bleu des Causses	0,26
Pastèque	0,15
Tomates au soja	0,19
Rôti de veau	0,67
Haricots plats sauce blanche	0,22
Mousse croustillante	0,21

Total 2,81 €

## Mercredi

Radis sauce aux herbes BIO	0,46
Filet de julienne à la romilonne	0,75
Riz jaune	0,11
Brie de Meaux AOP BIO	0,59
Compotée de mangue	0,27
Velouté aux champignons	0,18
Boulgour à l'orange	0,17
Saint-paulin BIO	0,40
Fraises	0,30

Total 3,23 €

## Jeudi

Œuf dur en gelée	0,27
Daube de boeuf	0,86
Carottes vichy	0,16
Fromage carré	0,13
Ananas frais	0,24
Tomates parfumées	0,14
Polenta aux brocolis	0,18
Bûche de chèvre	0,26
Pomme au miel	0,22

Total 2,45 €

## Vendredi

Lentilles en salade	0,14
Côte de porc poêlée	0,69
Fenouil en croûte d'amandes	0,41
Yaourt aromatisé	0,13
Salade de fruits maison	0,20
Soupe de melon BIO	0,52
Filet de dorade sauce crustacés	0,63
Pont-l'évêque	0,19
Mousse au chocolat	0,11

Total 3,01 €

### Menu à thème

Haricots verts mimosa BIO	0,46
Curry de poulet BIO	1,56
Quinoa crémeux aux poivrons BIO	0,57
Emmental BIO	0,41
Abricots BIO	0,35
Courgettes râpées à la coriandre BIO	0,38
Omelette BIO	0,48
Julienne de légumes BIO	0,43
Entremets pêche-chocolat BIO	0,45

Total 5,10 €

Radis	0,25
Steak haché sauce poivre BIO	1,00
Blette au jus de rôti	0,19
Yaourt brassé nature BIO	0,39
Chou chantilly	0,32
Terrine de légumes	0,16
Spaghetti à la carbonara	0,24
Gorgonzola	0,22
Méli-mélo de fruits rouges	0,28

Total 3,04 €

Duo melon-concombre	0,21
Filet de merlu à l'oseille	0,55
Pommes de terre vapeur	0,23
Fondu allégé	0,26
Poire pochée	0,20
Frisée aux croûtons	0,11
Prassato d'agneau	0,63
Petits pois à la française BIO	0,74
Crème aux oeufs	0,14

Total 3,07 €

Jambon sec supérieur	0,44
Filet de merlan au four	0,66
Beignets de brocolis	0,39
Petits-suisses aux fruits	0,23
Fraises	0,30
Soja estival	0,18
Pizza royale	0,15
Salade verte	0,10
Flan aux mirabelles	0,28

Total 2,74 €

Champignons sauce câpres	0,29
Boulettes sauce moutarde	0,52
Semoule composée	0,17
Crème de gruyère	0,17
Fromage blanc crousti-figues BIO	0,56
Melon	0,31
Haricots verts tourangelles	0,39
Mini bleu	0,29
Génoise au chocolat	0,44

Total 3,13 €

Crêpe au fromage	0,08
Rôti de porc sauce madère BIO	1,85
Flan de courgettes	0,29
Livarot AOP	0,24
Kiwi Gold	0,64
Concombre en salade	0,18
Purée de fèves	0,46
Yaourt saveur coco	0,34
Ananas caramél	0,28

Total 4,36 €

Carottes râpées quatre saisons	0,11
Escalope de porc au jus	0,62
Lentilles à la crème	0,24
Fondu allégé	0,26
Poires au sirop	0,24
Crème de volaille	0,32
Epinards à la coco	0,18
Morbier	0,21
Coupe mangue - ananas	0,43

Total 2,62 €

Tartine estivale BIO	0,35
Gigot aux deux poivres	0,94
Courgettes sautées	0,20
Yaourt nature	0,14
Abricots	0,18
Potage julienne	0,13
Grains de blé à la toscane	0,30
Gorgonzola	0,22
Fruits d'été à la fleur d'oranger	0,24

Total 2,70 €

Salade aux radis	0,19
Sauté de dinde	0,70
Fenouil sauce aurore	0,40
Chaurce	0,29
Entremets vanille	0,13
Macédoine aux crevettes	0,19
Gnocchi sauce Mornay	0,27
Gouda	0,15
Banane	0,21

Total 2,52 €

# AIDOMENU santé

JUIN / JUILLET 2014

## LÉGENDE

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

Samedi

Dimanche

Semaine 1

Pamplemousse rose	0,07
Jarret de veau à l'estragon	1,20
Légumes grand-mère	0,29
Fourme d'Ambert	0,24
Roulé à la confiture	0,29
Crème d'oignons	0,13
Assiette méditerranéenne BIO	0,55
Abricots	0,18
<b>Total 2,95 €</b>	

Douceur de champignons	0,34
Filet de colin poché	0,51
Pommes de terre boulangère	0,21
Fromage fondu nature	0,13
Entremets pistache	0,15
Riz pique-nique	0,08
Courgettes provençales	0,25
Chaurice	0,29
Pêche blanche	0,12
<b>Total 2,06 €</b>	

Semaine 2

Tomates mozzarella	0,18
Jambon au grill	0,47
Gnocchi aux oeufs	0,22
Fromage demi-sel	0,15
Flan chocolat	0,19
Croissant au chèvre	0,18
Artichauts sauce vin blanc	0,58
Saint-nectaire	0,20
Coupe tutti frutti	0,21
<b>Total 2,39 €</b>	

Salade de tortis	0,10
Moussaka végétarienne BIO	0,87
Tomme blanche	0,14
Duo de melon mentholé BIO	0,36
Carottes râpées aux olives vertes	0,05
Filet de cabillaud meunière	0,48
Fromage bleu	0,15
Quetsches au sirop	0,29
<b>Total 2,44 €</b>	

Semaine 3

Coeurs de palmier en salade	0,17
Saumon sauce anethoise	0,77
Riz créole	0,07
Tomme grise	0,16
Banane	0,21
Consommé au tapioca	0,07
Steak Maître d'hôtel	0,67
Fromage fondu nature	0,13
Cerises	0,21
<b>Total 2,46 €</b>	

Salade fantaisie	0,13
Noisette d'agneau	0,92
Mille-feuille d'aubergines BIO	0,82
Bleu d'Auvergne	0,17
Crêpe fourrée à l'abricot BIO	0,16
Radis beurre	0,37
Pommes de terre Mélanie	0,25
Fournols	0,21
Pot de glace	0,16
<b>Total 3,20 €</b>	

Semaine 4

Betteraves aux pignons de pin	0,19
Rosbif	0,95
Tagliatelles	0,07
Fromage blanc nature	0,17
Fraises sucrées	0,31
Salade F'estival	0,20
Omelette aux épinards BIO	0,63
Coulommiers	0,15
Liégeois café glacé	0,27
<b>Total 2,94 €</b>	

Melon	0,45
Filet de hoki chadèque	0,68
Riz pilaf	0,08
Carré fondu	0,12
Apple crumble	0,20
Feuilleté au fromage	0,17
Duo de carottes	0,36
Bleu de Bresse	0,29
Kiwi Gold	0,64
<b>Total 3,00 €</b>	

## Courgettes râpées à la coriandre BIO



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9793

### • Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Courgette calibre 14/21cm ABE	9,000 KG	3,56	32,04
Moutarde de Dijon kg ABE	0,080 KG	10,50	0,84
Huile d'olive 1 lt BE	0,800 LT	4,38	3,50
Citron jaune ABE	0,140 KG	1,61	0,23
Coriandre feuille botte 50 g ABE	0,300 UN	1,30	0,39
Ail vrac kg ABE	0,050 KG	6,50	0,33
Sel fin 1 kg ABE	0,025 KG	0,46	0,01
Poivre noir moulu 150 g BE	0,004 KG	79,91	0,32

### • Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Râper les courgettes, presser le jus des citrons, ciseler la coriandre, hacher l'ail. Réserver.
- Confectionner une sauce vinaigrette moutardée et citronnée.
- Mélanger la vinaigrette aux courgettes râpées, ajouter la moitié de la coriandre et l'ail. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer du reste de coriandre au départ.

• Coût portion 89 g = 0,377 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 85  
Kjoules : 356  
Protéines : 1 g  
Glucides : 1,6 g  
Lipides : 8,2 g

## Curry de poulet BIO



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7113

### • Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Haut de cuisse de poulet s/v kg ABE	18,000 KG	8,02	144,36
Huile d'olive 1 lt ABE	0,400 LT	4,38	1,75
Oignon jaune ABE	0,700 KG	1,50	1,05
Ail vrac kg ABE	0,060 KG	6,50	0,39
Curry moulu 1 kg	0,010 KG	14,22	0,14
Cumin carvi moulu bt 1 lt	0,010 KG	7,13	0,07
Cannelle poudre bt 500 g ABE	0,007 KG	14,41	0,10
Sucre de canne 5 kg ABE	0,200 KG	2,60	0,52
Citron jaune ABE	0,700 KG	1,61	1,13
Eau	4,000 LT	-	-
Fond de volaille bt kg ABE	0,080 KG	18,29	1,46
Yaourt 1/2 écrémé nature 125 g ABE	16,000 UN	0,34	5,44
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,21	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	10,55	0,05

### • Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons, l'ail et le citron. Eplucher et hacher les oignons et l'ail, presser le jus des citrons, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons, ajouter l'ail et les épices, mélanger en remuant constamment 4 à 5 minutes. Ajouter le poulet, assaisonner, laisser colorer 10 à 15 minutes. Sucre, déglacer jus de citron, mouiller du fond de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire 35 à 40 minutes à découvert. Incorporer le yaourt, rectifier l'assaisonnement, mijoter 5 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le poulet, napper de sauce au départ.

• Coût portion 159 g = 1,565 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 271  
Kjoules : 1134  
P/L : 2,5  
Protéines : 33,1 g  
Glucides : 4,2 g  
Lipides : 13,4 g

## Quinoa crémeux aux poivrons BIO



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4907

### • Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Quinoa sac 2,5 kg ABE	3,800 KG	5,27	20,03
Huile d'olive 1 lt ABE	0,250 LT	4,38	1,10
Poivron vert frais ABE	2,800 KG	3,22	9,02
Poivron rouge frais kg ABE	2,800 KG	5,00	14,00
Oignon jaune ABE	0,500 KG	1,50	0,75
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,400 LT	1,44	0,58
Eau	7,500 LT	-	-
Bouillon de légumes déshydraté bt 1 kg ABE	0,150 KG	14,52	2,18
Crème fraîche seau 5 lt ABE	1,100 LT	6,27	6,90
Parmigiano Reggiano 32% râpé kg AOP	0,200 KG	8,59	1,72
Sel fin 1 kg ABE	0,020 KG	0,46	0,01
Poivre blanc moulu bt 145 g ABE	0,005 KG	46,32	0,23
Persil botte BE	0,500 UN	1,35	0,68

### • Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Épépiner et détailler en dés les poivrons, éplucher et émincer finement les oignons, ciseler le persil. Réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les poivrons et les oignons, déglacer vin blanc. Mouiller du bouillon de légumes dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter le quinoa préalablement rincé et égoutté, cuire 12 minutes. Crémier, incorporer le parmesan, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le quinoa, parsemer de persil au départ.

• Coût portion 222 g = 0,572 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 225	Protéines : 6,6 g	Fibres : 3,2 g
Kjoules : 942	Glucides : 29,1 g	Fer : 3,8 mg
	Lipides : 8,9 g	Vitamine C : 42 mg

## Entremets pêche-chocolat BIO



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1619

### • Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Préparation flan cacao sucré bt 1 kg ABE	0,640 KG	9,01	5,77
Pêche demi au sirop bt 5/1 ABE	2,700 KG	7,36	19,87
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt ABE	8,000 LT	1,21	9,68
Chocolat couv. noir 71,7% pistoles 2 kg ABE	0,750 KG	12,07	9,05
Crème fraîche seau 5 lt ABE	0,050 LT	6,27	0,31

### • Mise en œuvre

- Egoutter les pêches, détailler en lamelles. Disposer dans le fonds des récipients choisis, réserver.
- Diluer la préparation pour flan au cacao dans la quantité de lait froid nécessaire, cuire jusqu'à ébullition. Napper les lamelles de pêches de la préparation. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Faire fondre le chocolat noir de couverture au bain-marie. Hors du feu, incorporer la crème, lisser, réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Démouler l'entremets, accompagner de sauce au chocolat au départ.

• Coût portion 121 g = 0,447 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 124	Protéines : 3,7 g	Lipides : 4,8 g
Kjoules : 519	Glucides : 16,5 g	Calcium : 101 mg
	Dont sucre : 5,6 g	