



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 santé

AOÛT / SEPTEMBRE 2014

LÉGENDE

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

Lundi

Mardi

Semaine 1

Terrine de légumes	0,16
Côte d'agneau méditerranai	1,18
Pommes de terre persillées	0,24
Comté	0,28
Abricots	0,18
Salade fantaisie	0,13
Flan de blettes	0,28
Bleu de France	0,15
Gâteau de semoule aux raisins	0,11

Total 2,70 €

Radis à la croq'au sel	0,32
Rouget à la tapenade en papillote	1,28
Courgettes confites	0,27
Tomme blanche	0,14
Entremets pistache au melon	0,19
Cœurs de palmier et champignons	0,25
Macaroni au jus	0,11
Fromage carré	0,13
Fruits rouges en smoothie	0,22

Total 2,92 €

Semaine 2

Pastèque	0,17
Filet de lieu ménagère	0,55
Haricots verts extra fins	0,31
Fondu allégé	0,26
Fromage blanc façon rosella	0,30
Velouté de champignons	0,13
Riz camarguais	0,12
Yaourt sucré	0,25
Nectarine	0,22

Total 2,31 €

Salade aux fonds d'artichaut	0,20
Gigot d'agneau au curry	0,90
Purée de pois chiche	0,24
Fourme d'Ambert	0,24
Prunes rouges	0,17
Carpaccio de concombre	0,15
Ratatouille	0,21
Saint-marcellin	0,21
Madeleine marbrée	0,29

Total 2,60 €

Semaine 3

Taboulé de grains de blé	0,11
Filet de hoki poché	0,63
Courgettes licia	0,35
Saint-nectaire	0,20
Prunes Reine-Claude	0,14
Soupe glacée au basilic	0,15
Coudes rayés au beurre	0,08
Fromage fondu nature	0,13
Crème dessert cappuccino	0,19

Total 1,97 €

Melon	0,24
Cuisse de lapin aux figues	2,69
Haricots plats	0,16
Gorgonzola	0,22
Ile vanillée aux noisettes	0,45
Potage choisy	0,18
Fricassée de lentilles	0,12
Yaourt aux fruits	0,16
Coupe raisiné	0,27

Total 4,49 €

Semaine 4

Haricots panachés	0,15
Sauté d'agneau sisteronais	1,10
Semoule couscous	0,07
Petits-suisseurs natures	0,25
Orange	0,14
Potage pommes de terre	0,08
Navets glacés	0,11
Saint-félicien	0,23
Mousse blanche au coulis de mûres	0,21

Total 2,34 €

Nouilles au pistou	0,08
Blanc de poulet gourmand	0,60
Poêlée de champignons	0,54
Fromage bleu	0,15
Banane	0,21
Velouté de tomate	0,14
Bavette à l'échalote	0,61
Polenta	0,09
Croustillant de pêche	0,23

Total 2,64 €

Mercredi

Pamplemousse rose	0,07
Rôti de porc à la sauge	0,76
Riz créole BIO	0,18
Crème de roquefort	0,30
Compote pomme fraise	0,15
Consommé de poule	0,14
Chou-fleur au gratin	0,24
Chèvre bûche	0,23
Mirabelles	0,35

Total 2,43 €

Jeudi

Potage froid au concombre	0,15
Alouette de bœuf sauce varoise	0,69
Aubergines à la romaine	0,45
Fromage frais	0,16
Baba à la chantilly	0,34
Melon	0,24
Filet de loup en délice	0,58
Gruyère	0,17
Glace bâtonnet vanille	0,11

Total 2,90 €

Vendredi

Tartelette au fromage	0,35
Sauté de dinde à l'estragon	0,83
Haricots beurre	0,28
Brillat-savarin	0,30
Pêche jaune	0,12
Tomate au fromage de brebis	0,30
Grains de blé aux épices	0,32
Bleu des Causses	0,26
Poire au miel	0,25

Total 3,00 €

Mélange croquant	0,16
Hampe de bœuf moresque	0,54
Macaroni	0,06
Yaourt brassé nature	0,21
Crème renversée aux poires	0,17
Potage parmentier	0,10
Filet de merlu aux crevettes	0,45
Cantal AOP	0,20
Raisin blanc	0,13

Total 2,01 €

Tarte du randonneur	0,20
Cuisse de poulet rôtie	0,59
Tomates campagnardes	0,28
Coulommiers	0,15
Kiwi Gold	0,64
Courgettes en salade	0,12
Polenta sauce piquante	0,12
Carré fondu	0,12
Mousse chocolat au lait	0,13

Total 2,36 €

Champignons vinaigrette	0,26
Cabillaud suchet	0,76
Garniture de fenouil	0,31
Tomme grise	0,16
Gaufre	0,35
Potage minestrone	0,21
Haricots blancs sauce à l'ail	0,26
Yaourt saveur coco	0,34
Salade de fruits de saison	0,39

Total 3,03 €

Menu à thème

Fondant de thon au poivron	0,43
Bœuf à la Saint-Gilloise	0,98
Riz pilaf	0,08
Faisselle	0,34
Pêche blanche	0,12
Potage laitue maison	0,14
Papeton d'aubergines	0,43
Picodon	0,49
Roses des sables	0,27

Total 3,29 €

Carottes et céleri râpés	0,09
Brochette d'agneau sauce herbes	1,28
Semoule composée	0,17
Fromage fondu	0,12
Pruneaux au thé	0,21
Crème aux fanes de radis	0,20
Poêlée champêtre	0,24
Tomme noire en tranche	0,22
Banane	0,21

Total 2,73 €

Champignons en salade	0,27
Filet de dorade aux moules	0,91
Pommes de terre vapeur	0,23
Tendre bleu	0,25
Mosaïque de fruits	0,26
Crème freneuse	0,12
Rôti de veau des Maures	0,70
Carré de l'est	0,18
Pomme Royal Gala	0,18

Total 3,09 €

Céleri rémoulade	0,16
Filet de dorade aux graines de fenouil	0,85
Mijotée de lentilles	0,10
Chaource	0,29
Pomme Reinette	0,19
Crème de volaille	0,32
Mousseline de carottes	0,14
Fondu allégé	0,26
Flan café	0,12

Total 2,43 €

Salades vertes mêlées	0,13
Mignon de porc lardé	1,20
Blettes à la barigoule	0,24
Yaourt aromatisé	0,13
Quatre-quarts	0,18
Potage de légumes	0,06
Grains de blé Santo Estello	0,25
Abondance	0,37
Poire Williams	0,19

Total 2,74 €

Tomates ensoleillées	0,14
Rôti de veau sauce poivres	1,17
Riz créole	0,07
Carré fondu	0,12
Fromage blanc au chocolat	0,22
Soupe de courgettes	0,10
Cassiolette d'églerin	0,47
Mini bleu	0,29
Prunes jaunes	0,17

Total 2,76 €

AOÛT / SEPTEMBRE 2014

LÉGENDE

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

Samedi

Dimanche

Semaine 1

Salade verte aux croûtons	0,09
Filet de lieu aux amandes	0,57
Pommes de terre Mélanie	0,25
Fromage carré	0,13
Dessert pâtissier au café	0,17
Crème de fenouil	0,30
Jambon au grill	0,31
Yaourt aromatisé	0,13
Salade de fruits d'Eté BIO	0,24
Total 2,20 €	

Champignons marinés	0,27
Omelette aux oignons	0,21
Epinards sauce Mornay	0,24
Saint-paulin	0,18
Tarte aux raisins et cassis	0,27
Carottes râpées	0,07
Gnocchi de polenta	0,15
Pont-l'évêque	0,19
Mousse meringuée	0,49
Total 2,07 €	

Semaine 2

Riz aux cornichons	0,08
Osso buco gremolata	1,23
Jeunes carottes	0,13
Fromage blanc battu portion BIO	0,44
Banane	0,21
Salade verte bistrot	0,13
Rosbif	0,72
Bleu de Bresse	0,29
Compote d'ananas	0,17
Total 3,39 €	

Betteraves en dés mimosa	0,11
Côte de porc à l'ancienne	0,63
Pommes de terre rissolées	0,17
Bûche mi-chèvre	0,15
Poire Williams	0,19
Tomates mozzarella	0,18
Brocolis sauce vin blanc	0,34
Livarot AOP	0,24
Flan au citron	0,10
Total 2,09 €	

Semaine 3

Soja au chèvre	0,25
Rôti de porc soubise	0,76
Coquillettes	0,05
Yaourt nature lait entier	0,37
Poire Williams	0,19
Potage velours	0,19
Gratinée de quenelles	0,29
Fondue d'épinards	0,20
Fromage demi-sel	0,15
Total 2,45 €	

Crudités sauce anchoïade	0,44
Sauté de dinde à la provençale	0,75
Riz basmati	0,12
Edam	0,15
Cocktail aux abricots	0,27
Bouillon de bœuf	0,03
Chou-fleur béchamel	0,24
Bleu d'Auvergne	0,17
Raisin blanc	0,45
Total 2,63 €	

Semaine 4

Piémontaise	0,33
Entrecôte Maître d'hôtel	0,95
Poêlée campagnarde	0,15
Morbier	0,21
Kiwi	0,28
Potage cultivateur	0,13
Gnocchi aux œufs	0,22
Bleu de France	0,15
Coupe tutti frutti	0,21
Total 2,64 €	

Salade aux radis	0,21
Brochette de poisson	0,79
Emincé de poireaux à la crème	0,18
Munster	0,22
Tarte à la rhubarbe	0,31
Velouté de céleri-rave	0,28
Epaule d'agneau aux olives	0,65
Yaourt saveur vanille	0,37
Raisin noir	0,18
Total 3,18 €	

Fondant de thon au poivron



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°823

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Thon au naturel poche 1,35 kg	3,000 KG	9,29	27,87
Poivron rouge frais	1,000 KG	1,83	1,83
Fromage blanc battu 20% 5 kg	1,000 KG	1,42	1,42
Vinaigre balsamique 75 cl	0,150 LT	2,38	0,36
Basilic frais botte 50 g	0,400 UN	0,99	0,40
Eau	2,000 LT	-	-
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,500 LT	1,44	0,72
Géifiant végétal agar-agar sachet 2 g	0,028 KG	373,75	10,47
Sel fin 1 kg	0,022 KG	0,21	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,003 KG	8,47	0,03

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les poivrons rouges et le basilic. Mixer les poivrons rouges, émincer la moitié du basilic. Réserver.
- Egoutter et réduire le thon en miettes. Ajouter le poivron rouge, le fromage blanc, le vinaigre balsamique et le basilic émincé. Assaisonner, bien mélanger, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Diluer l'agar-agar dans le mélange eau/vin blanc, chauffer à 85°C, cuire une minute environ. Incorporer à l'appareil au thon, verser la préparation dans les récipients choisis préalablement tapissés de papier sulfurisé, laisser prendre au moins deux heures en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Démouler les mousses de thon, dresser sur assiette, décorer de feuilles de basilic au départ.

• **Coût portion** 56 g = 0,431 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 48
Kjoules : 201
Protéines : 8,6 g
Glucides : 1,3 g
Lipides : 0,5 g

Bœuf à la Saint-Gilloise



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1920

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Rôti TG/macreuse/rond de gîte s/v 2 kg	11,000 KG	8,00	88,00
Graisse de canard bt 4/4	0,150 LT	3,86	0,58
Eau	0,800 LT	-	-
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,150 LT	3,03	0,45
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,900 KG	0,88	0,79
Ail émincé sg 250 g	0,050 KG	3,51	0,18
Filet d'anchois à huile bt 4/4	0,250 KG	9,00	2,25
Câpres capucines bt 4/4	0,250 KG	3,44	0,86
Olive noire dénoyautée 34/37 bt 4/4	0,250 KG	7,36	1,84
Farine ménagère T 55 1 kg	0,140 KG	0,42	0,06
Eau	7,000 LT	-	-
Bouillon de bœuf bt 1,6 kg	0,140 KG	8,39	1,17
Vin rouge 11° 1 lt	0,800 LT	1,49	1,19
Thym entier bt 1 lt	0,040 KG	11,25	0,45
Romarin +/- 50 g	0,150 UN	0,99	0,15
Sel fin 1 kg	0,018 KG	0,21	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	8,47	0,07

• Mise en œuvre

- Rissoler dans la graisse de canard frémissante les rôtis de bœuf. Débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C). Déglacer le plat de cuisson à l'eau, filtrer le jus, réserver au chaud au bain-marie (+ 63 °C).
- Egoutter les anchois, les câpres et les olives, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Ajouter l'ail, les anchois, les câpres et les olives noires. Remettre les rôtis de bœuf, singer, mouiller du bouillon de bœuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Incorporer le jus filtré, le vin rouge, le thym et le romarin. Assaisonner, cuire à couvert 1 heure 15 environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Trancher les rôtis de bœuf, dresser, napper de sauce au départ.

• **Coût portion** 108 g = 0,980 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 185
Kjoules : 774
P/L : 2,9
Protéines : 23,8 g
Glucides : 2,7 g
Lipides : 8,3 g
Fer : 3,2 mg

Papeton d'aubergines



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3557

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Aubergine longue ou ronde kg	17,000 KG	1,58	26,86
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,400 LT	3,03	1,21
Œuf entier liquide 2 lt	3,200 LT	2,30	7,36
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	2,600 LT	0,59	1,53
Emmental râpé 45% kg	1,120 KG	4,55	5,10
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,21	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 KG	8,47	0,08
Beurre doux 250 g	0,150 KG	4,81	0,72

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les aubergines. Détailler en fines rondelles sans les épéucher, réserver.
- Chauffer la matière grasse, ajouter les aubergines, cuire à couvert 35 minutes environ en remuant fréquemment. Terminer la cuisson 10 minutes à découvert. Réduire en purée grossière, assaisonner, réserver.
- Mélanger l'œuf entier liquide, le lait et l'emmental râpé. Incorporer l'appareil aux aubergines, garnir les moules préalablement graissés de la préparation, cuire à four modéré (160/180 °C) 1 heure environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 217 g = 0,429 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 175	Protéines : 9,6 g	Fibres : 3,4 g
Kjoules : 732	Glucides : 5,8 g	Calcium : 196 mg
	Lipides : 12,5 g	

Roses des sables



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1930

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Céréales Corn flakes bt 1 kg	3,000 KG	2,41	7,23
Chocolat noir couverture 55% cacao 2/2,5 kg	2,000 KG	4,17	8,34
Beurre doux 250 g	2,000 KG	4,81	9,62
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,400 KG	4,06	1,62

• Mise en œuvre

- Faire fondre le beurre et le chocolat au bain-marie. Ajouter le miel puis incorporer les céréales corn flakes. Mélanger délicatement avec une cuillère en bois.
- Disposer des petits tas sur un plateau recouvert de papier sulfurisé, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 74 g = 0,268 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 374	Protéines : 3,5 g	Lipides : 22,9 g
Kjoules : 1565	Glucides : 38,5 g	Fibres : 2,4 g
	Dont sucre : 14,7 g	Fer : 3 mg