

THÈME DU MOIS

Cuisine d'antan

Durant ce mois, l'alimentation du début du 20^{ème} siècle est à l'honneur. A cette époque, l'existence des vitamines a été mise en évidence, l'AOC fait son apparition, tout comme les glaces (cônes glacés et esquimaux), la biscotte, le boudoir ou le fromage Brillat-Savarin. Le matériel de conservation et de préparation des aliments évolue : le grille-pain, le réfrigérateur, la bouteille isotherme ou encore le presse purée permettent de réaliser de nouvelles préparations.

Depuis près d'un siècle, l'alimentation française a évolué et certains aliments comme les « légumes oubliés » ont vu leur consommation diminuée : le rutabaga, le topinambour, le pâtisson, les salsifis, le potiron... avant de connaître aujourd'hui une deuxième jeunesse.

Plongez-vous un siècle en arrière et dégustez ces saveurs d'antan !



SOLUTIONS RESTAURATION
COLLECTIVE ET COMMERCIALE

Ces menus ont été élaborés à partir des recettes et des produits de la base de données AIDOMENU. Les menus scolaires sont conformes aux tableaux de fréquence de présentation des plats de la recommandation du GEMRCN et des textes réglementaires. 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 culinaire et nutrition de la société VICI vous souhaitent une bonne lecture et un bon appétit !

Octobre 2019

Coût moyen
du repas
1,97 €

LÉGENDE

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

Lundi

Semaine 1

| | |
|-----------------------------------|--------------|
| Concombre fraîcheur | 0,26 |
| Poireaux sauce moutarde | 0,22 |
| Cuisse de poulet célestine | 0,46 |
| Sauté d'agneau aux petits oignons | 1,23 |
| Quinoa au beurre citronné | 0,44 |
| Haricots verts persillés | 0,19 |
| Fromage bleu | 0,16 |
| Fondu allégé | 0,14 |
| Croustillant de pêche | 0,30 |
| Fruits de saison | 0,26 |
| | 1,83€ |

Semaine 2

| | |
|----------------------------|--------------|
| Salade composée | 0,15 |
| Carottes râpées | 0,15 |
| Sauté de dinde aux marrons | 0,93 |
| Porc sauté Languedoc | 1,01 |
| Coudes rayés | 0,06 |
| Navets au jus | 0,11 |
| Petits-suisses sucrés | 0,26 |
| Bûche de chèvre | 0,23 |
| Fruits de saison | 0,26 |
| Mousse chocolat au lait | 0,11 |
| | 1,63€ |

Semaine 3

| | |
|-------------------------------|--------------|
| Crudité en vinaigrette | 0,22 |
| Céleri cressonnière | 0,27 |
| Eglefin sauce vin blanc | 1,02 |
| Emincés de dinde châteline | 0,83 |
| Riz basmati | 0,15 |
| Choux de bruxelles à la crème | 0,31 |
| Morbier | 0,22 |
| Bleu de Bresse | 0,45 |
| Coupelle de pruneaux | 0,34 |
| Fruits de saison | 0,26 |
| | 2,04€ |

Semaine 4

| | |
|-------------------------------|--------------|
| Œuf Bénédicte | 0,50 |
| Salade chaourcienne | 0,48 |
| Blanquette de poisson | 0,77 |
| Ragoût de boeuf | 1,24 |
| Gnocchis forestiers | 0,52 |
| Poêlée de potiron au cerfeuil | 0,16 |
| Bleu de France | 0,16 |
| Yaourt aux fruits | 0,17 |
| Fruits de saison | 0,26 |
| Entremets au pain d'épices | 0,20 |
| | 2,23€ |

Mardi

| | |
|------------------------------|--------------|
| Riz aux cornichons | 0,06 |
| Pamplemousse rose | 0,23 |
| Noix de veau braisée | 1,03 |
| Côte de porc à la sauge | 0,82 |
| Duo de carottes | 0,26 |
| Pommes de terre à l'anglaise | 0,31 |
| Pont-l'évêque | 0,18 |
| Yaourt aromatisé | 0,22 |
| Fruits de saison | 0,26 |
| Flan aux angéliques | 0,21 |
| | 1,79€ |

| | |
|--------------------------------|--------------|
| Avocat à la roquette | 0,59 |
| Pois chiches aux grains de blé | 0,20 |
| Assiette méditerranéenne BIO | 0,91 |
| Brochette de poisson | 0,82 |
| Chou-fleur à la béarnaise | 0,41 |
| Bleu de France | 0,16 |
| Yaourt aromatisé | 0,22 |
| Fromage blanc aux mûres | 0,18 |
| Fruits de saison | 0,26 |
| | 1,88€ |

| | |
|-------------------------------|--------------|
| Lentilles aux gésiers confits | 0,23 |
| Concombre à l'estragon | 0,31 |
| Côte de porc poêlée | 0,80 |
| Haché de veau | 0,76 |
| Endives meunière | 0,27 |
| Semoule aux courgettes | 0,17 |
| Yaourt saveur vanille | 0,41 |
| Bûche mi-chèvre | 0,17 |
| Fruits de saison | 0,26 |
| Flan aux trois couleurs | 0,15 |
| | 1,76€ |

| | |
|-----------------------------|--------------|
| Chou blanc râpé | 0,22 |
| Pâtes au surimi | 0,11 |
| Emincé de veau à l'oseille | 1,00 |
| Dindonneau en rôti | 0,82 |
| Riz pilaf | 0,09 |
| Carottes vichy | 0,20 |
| Comté | 0,36 |
| Fromage frais | 0,16 |
| Cocktail de fruits au sirop | 0,15 |
| Fruits de saison | 0,26 |
| | 1,69€ |

Mercredi

| | |
|-------------------------------|------|
| Champignons marinés | 0,44 |
| Betteraves fines herbes | 0,14 |
| Steak haché VBF | 0,89 |
| Cassolette de lieu florentine | 0,66 |
| Soufflé de potiron | 0,56 |
| Tagliatelles | 0,08 |
| Gorgonzola | 0,23 |
| Tomme noire | 0,22 |
| Gaufre | 0,41 |
| Fruits de saison | 0,26 |
| 2,94€ | |

Jeudi

| | |
|--------------------------|------|
| Velouté de courgettes | 0,21 |
| Salade multicolore | 0,27 |
| Dindonneau à la duroc | 0,70 |
| Blanquette de tofu | 1,20 |
| Riz blanc | 0,11 |
| Garniture de fenouil | 0,33 |
| Camembert | 0,13 |
| Yaourt brassé nature BIO | 0,24 |
| Fruits de saison | 0,26 |
| Crumble poire-figue | 0,31 |
| 1,88€ | |

Vendredi

| | |
|---------------------------------|------|
| Céleri allanchois | 0,48 |
| Pain de macédoine | 0,10 |
| Filet de hoki sauce langoustine | 0,95 |
| Daube de bœuf à l'ancienne | 1,16 |
| Marmite jardinière | 0,16 |
| Semoule couscous | 0,11 |
| Saint-paulin | 0,15 |
| Fromage demi-sel | 0,12 |
| Duo d'entremets praliné | 0,26 |
| Fruits de saison | 0,26 |
| 1,88€ | |

MENU À THÈME

| | |
|---------------------------------|------|
| Frisée aux croûtons | 0,28 |
| Rosette | 0,34 |
| Escalope de veau quatre saisons | 1,65 |
| Pintade rôtie | 0,74 |
| Polenta | 0,11 |
| Poêlée de légumes | 0,13 |
| Bûche mi-chèvre | 0,17 |
| Carré demi-sel | 0,12 |
| Pomme au four caramélisée | 0,33 |
| Chouquettes | 0,33 |
| 2,11€ | |

| | |
|-----------------------------------|------|
| Chou rouge automnal | 0,20 |
| Potage de légumes anciens | 0,33 |
| Filet de truite aux amandes | 1,34 |
| Boulettes de bœuf chasseur | 0,69 |
| Poêlée de saffris aux champignons | 0,38 |
| Purée d'antan | 0,49 |
| Fromage fondu | 0,12 |
| Fournols | 0,20 |
| Flan de semoule au potiron | 0,12 |
| Fruits de saison | 0,26 |
| 2,06€ | |

| | |
|---------------------------|------|
| Salade de tortis | 0,09 |
| Endives mimolette | 0,31 |
| Rôti de longe de porc | 0,67 |
| Carbonade d'agneau | 1,59 |
| Blettes à la barigoule | 0,24 |
| Potée aux pois cassés | 0,15 |
| Yaourt nature lait entier | 0,38 |
| Coulommiers | 0,15 |
| Fruits de saison | 0,26 |
| Pot de glace | 0,16 |
| 2,00€ | |

| | |
|------------------------------------|------|
| Flan maraîcher | 0,14 |
| Douceur de champignons | 0,46 |
| Filet de loup en papillote | 1,04 |
| Poulet rôti | 0,50 |
| Légumes à la dauphinoise | 0,79 |
| Cocotte topinambour-pomme de terre | 0,49 |
| Chaource | 0,28 |
| Tomme grise | 0,16 |
| Fruits de saison | 0,26 |
| Délice de myrtilles | 0,30 |
| 2,21€ | |

| | |
|--|------|
| Carottes râpées et éclats de noisettes | 0,18 |
| Potage fenouil-carotte et cumin | 0,28 |
| Epaule d'agneau confite | 1,02 |
| Moussaka végétarienne BIO | 1,12 |
| Doré de grains de blé | 0,29 |
| Petits-suisses nature | 0,24 |
| Yaourt sucré BIO vrai | 0,32 |
| Neige au coulis de kaki | 0,28 |
| Fruits de saison | 0,26 |
| 2,00€ | |

| | |
|----------------------------|------|
| Croustillant de légumes | 0,26 |
| Scarole à l'orange | 0,45 |
| Sauté de veau | 1,40 |
| Saumonette sauce crustacés | 0,61 |
| Gratin de rutabagas | 0,63 |
| Farfalles | 0,11 |
| Roquefort | 0,33 |
| Fondu de brebis | 0,31 |
| Fruits de saison | 0,26 |
| Abricots au naturel | 0,24 |
| 2,30€ | |

| | |
|---------------------------|------|
| Dip au radis noir | 0,41 |
| Velouté de haricots verts | 0,18 |
| Tartiflette | 0,96 |
| Sauté d'agneau au curry | 1,47 |
| Julienne de légumes | 0,29 |
| Fromage fondu | 0,12 |
| Saint-félicien | 0,23 |
| Mousse aux marrons | 0,45 |
| Fruits de saison | 0,26 |
| 2,18€ | |

| | |
|--------------------------------|------|
| Mâche à l'ail | 0,37 |
| Terrine de chou-fleur/brocolis | 0,13 |
| Rôti de dinde bressan | 0,98 |
| L'obscur paupiette | 0,63 |
| Flan de panais | 0,54 |
| Galette de polenta | 0,25 |
| Yaourt brassé nature | 0,22 |
| Chèvre bûche | 0,24 |
| Tarte aux coings vanillée | 0,25 |
| Fruits de saison | 0,26 |
| 1,94€ | |

| | |
|--------------------------------------|------|
| Crêpe jambon fromage | 0,16 |
| Endives croquantes | 0,23 |
| Joue de bœuf miroton | 1,02 |
| Filet de cabillaud poché | 1,00 |
| Fricassée de champignons | 0,57 |
| Tagliatelles crémeuses et salicornes | 0,29 |
| Tomme blanche | 0,15 |
| Fourme d'Ambert | 0,18 |
| Coupe pomme-poire | 0,26 |
| Fromage blanc au miel | 0,24 |
| 2,05€ | |



Chou rouge automnal

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 1297

Ingrédients pour 100 adultes

| | Quantité | PU | Total |
|-------------------------------|----------|-------|-------|
| Chou rouge frais kg | 7,500 KG | 1,45 | 10,88 |
| Pomme Starking cal 70/75 | 2,500 KG | 1,23 | 3,06 |
| Jus de citron concentré 1 lt | 0,040 LT | 3,87 | 0,15 |
| Huile de colza 5 lt | 0,900 LT | 1,31 | 1,17 |
| Moutarde de Dijon seau 5 kg | 0,090 KG | 0,99 | 0,09 |
| Vinaigre de vin rouge 1,5 lt | 0,180 LT | 0,67 | 0,12 |
| Poivre gris/noir moulu 1 kg | 0,005 KG | 10,67 | 0,05 |
| Sel fin 1 kg | 0,045 KG | 0,28 | 0,01 |
| Noix cerneaux invalides 1 kg | 0,180 KG | 10,07 | 1,81 |
| Noisette entière émondée 1 kg | 0,180 KG | 10,41 | 1,87 |
| Raisin sec 1 kg | 0,180 KG | 2,34 | 0,42 |

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire le chou rouge et les pommes. Détailler les pommes non épluchées en petits cubes, citronner, réserver. Emincer finement le chou rouge, réserver.
- Confectionner une vinaigrette moutardée et mélanger au chou rouge et les pommes. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Concasser grossièrement les noix et les noisettes. Mélanger avec les raisins secs. Réserver.
- Dresser le chou rouge sur assiette, parsemer du mélange noix/noisettes/raisins secs et de cubes de pomme au départ.

Coût portion 100 g = 0,196 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 144 Protéines : 1,6 g Fibres : 2,6 g
 Kjoules : 594 Glucides : 6,6 g Vitamine C : 35 mg
 Matières grasses : 11,7 g



Filet de truite aux amandes

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100127

Ingrédients pour 100 adultes

| | Quantité | PU | Total |
|----------------------------------|-----------|-------|--------|
| Filet de truite a/p sg 140/180 g | 12,000 KG | 10,15 | 121,80 |
| Farine ménagère T 55 1 kg | 0,800 KG | 0,46 | 0,37 |
| Margarine de cuisine 500 g | 0,600 KG | 1,26 | 0,76 |
| Huile de tournesol 5 lt | 0,600 LT | 1,35 | 0,81 |
| Sel fin 1 kg | 0,030 KG | 0,28 | 0,01 |
| Poivre gris/noir moulu 1 kg | 0,005 KG | 10,67 | 0,05 |
| Citron jaune cal moyen kg | 3,000 KG | 1,83 | 5,50 |
| Amande effilée 1 kg | 0,600 KG | 7,98 | 4,79 |
| Persil haché sg 250 g | 0,120 KG | 2,37 | 0,28 |

Progression

- Dégeler les filets de truite en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les citrons. Récupérer le jus de la moitié d'entre eux, détailler le reste en rondelles. Réserver.
- Rincer les filets de truite à l'eau claire, éponger, assaisonner, fariner. Cuire dans le mélange de matières grasses frémissantes 4 à 5 minutes sur chaque face. Débarrasser dans des gastronomes pleins, arroser de jus de citron, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de truite, parsemer d'amandes préalablement grillées et de persil. Décorer d'une rondelle de citron au départ.

Coût portion 143 g = 1,340 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 288 Protéines : 24,3 g
 Kjoules : 1201 Glucides : 6,4 g
 P/L : 1,38 Matières grasses : 17,7 g



Poêlée de salsifis aux champignons

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 2486

Ingrédients pour 100 adultes

| | Quantité | PU | Total |
|---------------------------------|-----------|-------|-------|
| Salsifis coupés sg 2,5 kg | 9,000 KG | 1,70 | 15,30 |
| Champignons émincés sg 2,5 kg | 15,000 KG | 1,12 | 16,83 |
| Huile d'olive vierge extra 1 lt | 0,300 LT | 3,91 | 1,17 |
| Echalote coupée sg 250 g | 1,200 KG | 2,76 | 3,31 |
| Vin de table blanc 11° 1 lt | 0,500 LT | 1,59 | 0,80 |
| Farine ménagère T 55 1 kg | 0,075 KG | 0,46 | 0,03 |
| Eau | 3,000 LT | - | - |
| Bouillon de volaille bt 1,4 kg | 0,060 KG | 7,70 | 0,46 |
| Sel fin 1 kg | 0,020 KG | 0,28 | 0,01 |
| Poivre gris/noir moulu 1 kg | 0,007 KG | 10,67 | 0,07 |

Progression

- Déconditionner les salsifis dans des gastronormes perforés. Saler, cuire à four vapeur 15 minutes environ, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Faire revenir les champignons à feu doux afin qu'ils rendent leur eau. Egoutter, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante l'échalote. Ajouter les salsifis et les champignons, déglacer vin blanc. Singer, puis mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Mijoter 15 minutes à feu doux. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 174 g = 0,380 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 119 Protéines : 5,5 g Fibres : 4,3 g
Kjoules : 500 Glucides : 12,7 g
Matières grasses : 3,8 g



Flan de semoule au potiron

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 2728

Ingrédients pour 100 adultes

| | Quantité | PU | Total |
|----------------------------|----------|------|-------|
| Semoule de blé fine 5 kg | 0,800 KG | 0,92 | 0,74 |
| Potiron kg | 2,000 KG | 0,84 | 1,69 |
| Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt | 6,700 LT | 0,56 | 3,75 |
| Sucre cassonade 1 kg | 0,650 KG | 1,99 | 1,29 |
| Sel fin 1 kg | 0,004 KG | 0,28 | 0,00 |
| Arôme vanille liquide 1 lt | 0,070 LT | 4,25 | 0,30 |
| Œuf entier liquide 2 lt | 0,700 LT | 2,41 | 1,69 |
| Sauce dessert caramel lt | 0,800 KG | 2,98 | 2,39 |

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire le potiron. Eplucher, détailler en mirepoix, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger le lait, le sucre et le sel, porter à ébullition. Verser en pluie la semoule, cuire 10 minute en remuant constamment au fouet. Incorporer la mirepoix de potiron, cuire encore 5 minutes. Hors du feu, ajouter l'arôme vanille, puis l'œuf entier liquide en remuant vivement au fouet. Répartir la préparation dans des moules préalablement recouvert de papier sulfurisé. Cuire 25 à 30 minutes au four (160/180 °C). Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler le gâteau de semoule en parts, disposer sur assiette, décorer d'un filet de sauce dessert au caramel au départ.

Coût portion 115 g = 0,120 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 126 Protéines : 4,1 g Calcium : 88 mg
Kjoules : 531 Glucides : 22,2 g
dont sucres : 14,6 g
Matières grasses : 1,9 g