

aidomenu

THÈME DU MOIS

Languedoc Roussillon

Doté d'un climat doux et ensoleillé, le Languedoc Roussillon bénéficie d'un emplacement privilégié dans le Sud de la France entre les Cévennes, les Pyrénées, la Camargue et la Mer Méditerranée. En plus de ses innombrables richesses naturelles, son patrimoine gastronomique est riche et comporte de nombreuses spécialités.

Cette région utilise les produits de la mer mais également de l'élevage (viandes et fromages) ou de l'agriculture (légumes et fruits). Elle possède également le plus grand vignoble du monde avec des vins riches et variés.

Laissez-vous séduire par cette cuisine du Sud avec ses produits frais et authentiques



(VICI)

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 !

Mai 2019

Coût moyen
du repas
1,84 €

Lundi

Semaine 1

Salade multicolore	0,22
Pommes de terre au curry	0,19
Steak haché VBF	0,89
Filet de poulet braisé	0,97
Poireaux sauce Mornay	0,24
Haricots blancs à la créole	0,13
Tomme noire	0,17
Petits-suisses sucrés	0,25
Pomme pochée	0,23
Fruits de saison	0,21

1,75 €

Mardi

Carottes râpées	0,15
Taboulé à la menthe fraîche	0,14
Sauté d'agneau aux petits oignons	1,17
Marmite de poissons sauce crustacés	0,98
Boulgour	0,17
Pois gourmands	0,46
Yaourt nature	0,11
Crème de gruyère	0,19
Ile flottante	0,19
Fruits de saison	0,21

1,88 €

Semaine 2

Champignons marinés	0,35
Chou-fleur sauce cocktail	0,18
Rôti de veau	0,77
Filet de colin aux moules	0,70
Purée	0,16
Haricots verts très fins	0,18
Fromage blanc sucré portion	0,21
Brie	0,14
Gratin pomme-rhubarbe	0,26
Fruits de saison	0,21

1,58 €

Grains de blé au soja	0,15
Tartare de crudités	0,24
Estouffade de bœuf	1,20
Escalope de dinde surprise	0,67
Carottes aux olives et basilic	0,28
Semoule composée	0,15
Yaourt aux fruits	0,17
Bûche de chèvre	0,23
Fruits de saison	0,21
Cubes de pêches en gratin	0,24

1,77 €

Semaine 3

Céleri rémoulade	0,24
Tortis au soja	0,09
Rôti de porc à la sauge	0,79
Agneau croustillant	1,48
Pommes de terre gratinées	0,31
Poêlée villageoise	0,28
Tendre bleu	0,29
Cantal AOP	0,20
Poires au sirop	0,28
Mélange de fruits estival	0,19

2,08 €

Surimi océane	0,24
Tomates ensoleillées	0,21
Onglet à l'échalote	1,31
Brochette de volaille aux épices	0,65
Navets en persillade	0,11
Quinoa façon risotto	0,50
Coulommiers	0,15
Mini chèvre enrichi	0,16
Fruits de saison	0,21
Gâteau de riz en abricotine	0,14

1,84 €

Semaine 4

Champignons sauce aux câpres	0,34
Carottes au cumin	0,24
Filet de perche rôti	0,97
Sauté de veau charcutier	1,11
Marmite jardinière	0,16
Flageolets au jus	0,30
Fromage frais	0,16
Carré fondu	0,12
Entremets biscuité	0,17
Mousse de fraises	0,21

1,89 €

Soupe froide à la roquette	0,62
Concombre à la crème	0,24
Braisé d'agneau au vert	1,21
Quenelles de volaille	0,65
Gnocchi de polenta	0,17
Palets d'épinards sauce vin blanc	0,21
Yaourt brassé nature	0,22
Bleu de Bresse	0,29
Fruits de saison	0,21
Abricots aux amandes	0,29

2,06 €

LÉGENDE

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

Mercredi

Haricots verts à l'échalote	0,14
Radis beurre	0,55
Tendron de veau au jus	1,49
Poulet à la marjolaine	0,31
Orecchiette printanière	0,71
Navets glacés	0,11
Foumols	0,20
Pyramide cendrée	0,29
Fruits de saison	0,21
Madeleine marbrée	0,29

2,15 €

Jeudi

Cake aux asperges	0,27
Batavia maïs	0,16
Merlu sauce cressonnière	0,63
Foie émincé	0,51
Soufflé d'épinards	0,38
Frites	0,21
Mini-bleu	0,21
Cantal AOP	0,20
Salade de fruits de saison	0,33
Crème citronnée	0,18

1,54 €

Vendredi

Avocat vieille	0,38
Galantine de volaille	0,27
Côte de porc Maître d'hôtel	0,66
Brouillade de salicorne	0,28
Riz sauvage	0,39
Poêlée champêtre	0,22
Carré fondu	0,12
Camembert	0,14
Abricots au naturel	0,24
Fruits de saison	0,21

1,46 €

MENU À THÈME

Concombre à la fête	0,23
Flan d'asperges au chorizo	0,30
Seiches en bourride	1,53
Gigot d'agneau sauce poivres	1,06
Riz camarguais	0,21
Galettes de courgettes au romarin	0,21
Fromage fondu	0,12
Livarot AOP	0,24
Crème catalane	0,29
Fruits à la fleur d'oranger	0,19

2,40 €

Betteraves aux pignons de pin	0,20
Pamplmousse rose	0,06
Bœuf sauce chocolat	1,13
Jambon persillé	0,53
Macaroni	0,06
Jardinière de légumes	0,14
Fourme d'Ambert	0,18
Carré demi-sel	0,12
Fruits de saison	0,21
Mousse au café	0,18

1,41 €

Salade de mesclun	0,47
Verrine de petits pois à la menthe	0,12
Poulet à la crème	0,52
Veau marengo	1,33
Garniture de fenouil	0,33
Polenta	0,08
Chaurce	0,28
Gruyère	0,15
Flan pâtissier framboise	0,20
Fruits de saison	0,21

1,85 €

Salade fantaisie	0,22
Riz bonne mine	0,10
Escalope de veau quatre saisons	1,40
Mignon de porc sauce Robert	0,81
Haricots plats	0,29
Duo de lentilles en cocotte	0,19
Yaourt nature lait entier	0,38
Roquefort	0,34
Rainbow cake	0,20
Pêche Melba	0,20

2,06 €

Carottes velours	0,15
Poireaux mousseline	0,24
Filet de loup en délice	0,87
Omelette aux oignons	0,42
Farfalles	0,11
Julienne de légumes	0,27
Bûche mi-chèvre	0,17
Petits-suisses sucrés	0,25
Entremets double chocolat	0,16
Cocktail délice	0,20

1,41 €

Quiche au tofu	0,38
Courgettes râpées à la coriandre	0,18
Dindonneau à la ducroc	0,49
Entrecôte au grill	1,02
Fonds d'artichaut gratinés	0,62
Grains de blé façon Clamart	0,23
Tomme grise	0,16
Fondu allégé	0,14
Fruits de saison	0,21
Lait gélifié vanille	0,12

1,78 €

Crudités aux fèves printanières	0,21
Terrine de fonds d'artichaut	0,16
Filet de julienne suchet	0,74
Jarret de veau à l'estragon	1,79
Fenouil pané	0,51
Macaronade	0,25
Bûche du Pilat	0,20
Saint-paulin	0,17
Mille-feuille	0,28
Coupe de fruits rouges	0,25

2,28 €

Tarte du randonneur	0,26
Radis	0,48
Grillade de poulet en l'aïoli	0,84
Rosbif	1,25
Haricots beurre	0,24
Ecrasé de pomme de terre	0,33
Morbier	0,22
Yaourt aux fruits	0,17
Fruits de saison	0,21
Mirabelles au naturel	0,21

2,11 €

Crumble de légumes du soleil	0,17
Tomates mozzarella	0,23
Gardianne de taureau	0,88
Cassolette de poisson	0,67
Riz pilaf	0,09
Courgettes confites	0,27
Bleu de France	0,21
Tomme blanche	0,15
Coupe mangue-ananas	0,42
Pot de glace	0,16

1,63 €



Flan aux asperges et chorizo

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100249

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Asperges vertes sg 1 kg	3,500 KG	5,15	18,03
Chorizo PP doux 250 g	1,000 KG	4,89	4,89
Œuf entier liquide 2 lt	1,000 LT	3,20	3,20
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	2,000 LT	0,56	1,12
Crème liquide 35 % brique 1 lt	0,450 LT	3,97	1,79
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,004 KG	10,12	0,04
Emmental râpé 45 % kg	0,200 KG	4,54	0,91
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,27	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,010 KG	8,99	0,09

Progression

- Déconditionner les asperges dans des gastronormes perforés. Saler, cuire à four vapeur 10 minutes, réserver.
- Découper le chorizo en dés, réserver.
- Préparer un appareil à flan avec l'œuf entier liquide, le lait, la crème et la noix de muscade, assaisonner. Réserver.
- Plaquer les asperges dans des moules à cake préalablement recouverts de papier sulfurisé. Parsemer de dés de chorizo, puis recouvrir de l'appareil à flan. Saupoudrer d'emmental râpé. Cuire au four (160/180 °C) 50 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Découper en parts, dresser au départ.

Coût portion 82 g = 0,300 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 99 Protéines : 5,5 g
 Kjoules : 412 Glucides : 2,8 g
 Matières grasses : 7,2 g



Seiches en bourride

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100162

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Petite seiche nettoyée sg kg	25,000 KG	5,41	135,31
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,500 LT	4,23	2,12
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,200 KG	0,80	0,96
Céleri branche frais kg	0,800 KG	1,75	1,40
Ail émincé sg 250 g	0,200 KG	2,89	0,58
Spigol 100 % naturel 100 g	0,012 KG	191,13	2,29
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,800 LT	1,66	1,33
Coulis de tomate bt 2,5 kg	1,400 KG	3,05	4,27
Eau	3,000 LT	-	-
Soupe de poisson bt 1 kg	0,080 KG	15,95	1,28
Roux blanc bt kg	0,200 KG	9,04	1,81
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,27	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	6,66	0,05
Mayonnaise seau 5 lt	0,700 KG	1,40	0,98
Persil haché sg 250 g	0,060 KG	2,37	0,14

Progression

- Eplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire le céleri. Emincer, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et le céleri. Ajouter les seiches sans dégel préalable, l'ail et le Spigol. Déglacer vin blanc, réduire. Incorporer le coulis de tomates. Mouiller de la soupe de poisson délayée dans la quantité d'eau froide ou bouillante nécessaire, cuire à couvert 30 minutes environ. Débarrasser les seiches, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Porter à ébullition le bouillon de cuisson, lier au roux blanc, rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les seiches dans des plats creux, recouvrir du velouté de cuisson très chaud. Décorer à l'aide d'une poche à douille d'un filet de sauce mayonnaise, parsemer de persil haché au départ.

Coût portion 145 g = 1,525 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 319 Protéines : 41,2 g
 Kjoules : 1337 Glucides : 5,9 g
 P/L : 3,00 Matière grasses : 13,8 g



Riz camarguais

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100116

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Riz long grain étuvé Camargue 	7,500 KG	1,49	11,16
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,400 LT	4,23	1,69
Poivron rouge frais kg	2,500 KG	2,39	5,97
Thym entier bt 165 g	0,019 KG	24,75	0,47
Eau	19,000 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,190 KG	7,70	1,46
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,27	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,010 KG	8,99	0,09

Progression

- Laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les poivrons. Détailler en dés, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les poivrons. Ajouter le riz et le thym, nacrer. Mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire à couvert 20 minutes environ, égrenner. Rectifier l'assaisonnement et réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 238 g = 0,208 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 314 Protéines : 5,8 g Fibres : 1,6 g
 Kjoules : 1330 Glucides : 61,4 g
 Matières grasses : 4,7 g



Crème catalane

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100119

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Préparation pour crème brûlée	1,100 KG	8,23	9,05
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	4,200 LT	0,56	2,35
Crème liquide 35 % brique 1 lt	4,200 LT	3,97	16,67
Citron jaune cal moyen kg	0,300 KG	1,59	0,48
Cannelle moulue bt 1 lt	0,010 KG	8,16	0,08
Arôme fleur d'oranger 1 lt	0,010 LT	1,69	0,02
Sucre cassonade 1 kg	0,350 KG	1,99	0,70

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les citrons. Zester, réserver.
- Porter à ébullition le mélange lait et crème. Hors du feu, verser en pluie tout en fouettant la préparation pour crème brûlée. Ajouter le zeste de citron râpé, la cannelle et la fleur d'oranger. Continuer à mélanger énergiquement pendant 1 à 2 minutes. Garnir les ramequins, refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Saupoudrer de cassonade, dorer très rapidement à la salamandre ou au grill, ou caraméliser au fer au départ.

Coût portion 101 g = 0,293 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 218 Protéines : 2,5 g
 Kjoules : 907 Glucides : 16,8 g
 dont sucres : 15,6 g
 Matières grasses : 15,6 g