

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.



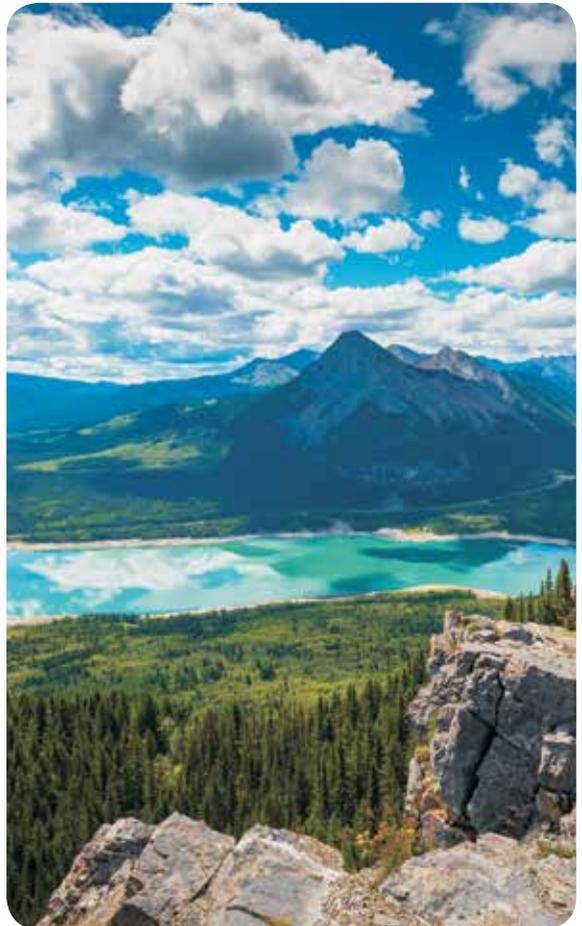
Les services culinaires et nutrition de la société VICI vous souhaitent une bonne lecture et un bon appétit !

Thème du mois

La montagne

Lorsque les températures chutent, rien de mieux que de bonnes recettes montagnardes pour se réchauffer les papilles ! A la fin d'une journée de randonnée, la montagne réclame une nourriture riche et réparatrice. De la Savoie en passant par l'Auvergne sans oublier le Jura, les traditions culinaires à base de fromages, fondus ou crus, se dégustent entre amis ou en famille. A noter que la tartiflette a été élue plat préféré des français en 2017. Elle fait partie, avec les raclettes et les fondues, des recettes montagnardes incontournables.

Chaussez vos boots et venez découvrir notre carnet recettes !



OCTOBRE 2018

Coût moyen
– du repas –
1,92 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Œuf Bénédicte	0,52
Salade chaourcienne	0,42
Blanquette de poisson	0,72
Ragoût de bœuf	1,17
Gnocchis forestiers	0,53
Duo de courgettes sautées	0,33
Bleu de France	0,16
Yaourt aux fruits	0,17
Prunes jaunes	0,29
Entremets double chocolat	0,16

Total 2,24 €

Mardi

Tomates vinaigrette	0,15
Farfalles aux petits légumes	0,11
Emincé de veau à l'oseille	1,05
Dindonneau en rôti	0,87
Riz aux légumes	0,20
Gratin de fenouils	0,40
Comté	0,36
Fromage frais	0,14
Ananas chantilly	0,36
Orange	0,16

Total 1,89 €

Semaine 2

Batavia maïs	0,15
Potage au cresson	0,17
Lapin sauté en gibelotte	1,11
Rôti de bœuf	0,92
Poêlée campagnarde	0,13
Doré de grains de blé	0,21
Mini bleu	0,28
Pyramide cendrée	0,55
Matafan aux poires	0,19
Kaki	0,22

Total 1,96 €

Poireaux sauce moutarde	0,22
Duo de choux aux noisettes	0,26
Saumon à la bière	0,99
Epaulé d'agneau au jus	1,14
Fondue d'épinards	0,19
Flageolets au quatre-épices	0,43
Yaourt saveur citron	0,47
Cantal AOP	0,21
Raisin noir	0,20
Crème anglaise et boudoir	0,19

Total 2,15 €

Semaine 3

Cramailotte	0,32
Terrine de légumes	0,24
Cassiolette d'églefin	0,78
Pintade des sous-bois	1,09
Pommes de terre boulangère	0,16
Poireaux en vol-au-vent	0,54
Tomme grise	0,17
Mini bleu	0,28
Quetsches au sirop	0,28
Crème dessert praliné	0,65

Total 2,26 €

MENU À THÈME

Dariole aux champignons	0,36
Carottes râpées aux raisins	0,19
Daube de sanglier	1,11
Palette à la diable	0,34
Endives beaufortaines	0,53
Duo de lentilles en cocotte	0,19
Yaourt aromatisé	0,16
Bûche de chèvre	0,23
Orange	0,16
Marbré aux myrtilles	0,19

Total 1,72 €

Semaine 4

Pâté croûte	0,34
Concombre en salade	0,29
Filet de lieu ménagère	0,67
Jarret de veau aux carottes	1,33
Légumes grand-mère	0,29
Pâtes papillon	0,07
Bleu de Bresse	0,33
Yaourt nature	0,23
Ananas frais	0,22
Entremets des Vosges	0,34

Total 2,05 €

Dip au radis noir	0,39
Riz charcutier	0,13
Boulettes de bœuf	0,59
Coq au Riesling	0,76
Ecrasé de vitelottes	0,73
Blettes sauce suprême	0,23
Edam	0,14
Petits-suisses aux fruits	0,22
Poire bonne femme	0,25
Kiwi	0,30

Total 1,87 €

Mercredi

Concombre fraîcheur	0,24
Velouté de haricots verts	0,18
Tartiflette	0,83
Fricassée d'agneau	1,29
Brunoise au jus	0,20
Fromage fondu	0,12
Pont-l'évêque	0,19
Mousse praliné	0,31
Poire Williams	0,20

Total 1,78 €

Jeudi

Carottes râpées	0,21
Céleri sauce cocktail	0,13
Poulet aux amandes	0,34
L'obscur paupiette	0,58
Flan de panais	0,45
Galette de polenta	0,24
Yaourt brassé nature	0,15
Chèvre bûche	0,25
Tarte aux abricots	0,19
Pomme Granny Smith	0,18

Total 1,36 €

Vendredi

Crêpe jambon fromage	0,16
Endives croquantes	0,19
Joue de bœuf Halloween	0,96
Filet de julienne poché	1,06
Champignons persillés	0,34
Tagliatelles aux salicornes	0,39
Tomme blanche	0,15
Fourme d'Ambert	0,18
Tutti raisins	0,29
Fromage blanc au miel	0,20

Total 1,96 €

Dés de betteraves en salade	0,10
Radis	0,48
Jarret de veau à l'estragon	1,20
Escalope de dinde surprise	0,67
Riz pilaf	0,09
Potimarron en clafoutis	0,43
Camembert	0,13
Petits-suisses nature	0,24
Kiwi	0,30
Flan café	0,12

Total 1,89 €

Avocat macédoine	0,41
Bouillon alphabet	0,03
Rôti de porc	0,60
Omelette	0,59
Pommes de terre rissolées	0,20
Mousseline de carottes	0,17
Carré fondu	0,12
Abondance	0,28
Mousse meringuée	0,49
Ananas frais	0,22

Total 1,56 €

Galantine de volaille	0,26
Pamplemousse rose	0,25
Dos de colin sauce crustacés	0,85
Paleron aux aromates	0,74
Polenta	0,09
Brocolis sauce vin blanc	0,46
Fromage frais sucré	0,20
Tendre bleu	0,29
Poires en salade	0,27
Abricots aux marrons	0,38

Total 1,90 €

Tourte au topinambour	0,28
Tomates à l'emmental	0,22
Rôti de veau bûcheronne	1,17
Poulet à la lyonnaise	0,63
Salsifis sautés	0,31
Coudes rayés	0,07
Brie	0,14
Morbier	0,21
Pomme Golden	0,22
Compote de pêche	0,18

Total 1,71 €

Céleri rémoulade	0,27
Bortsch	0,25
Saucisse fumée	0,46
Gigot sauce moutarde	1,49
Côtelette de riz	0,15
Rutabaga aux lardons fumés	0,40
Faisselle	0,28
Crème de gruyère	0,19
Flan violine	0,23
Poire montagnarde	0,23

Total 1,98 €

Mâche vitaminée	0,41
Soupe requinquante	0,31
Sauté de dinde à l'estragon	0,78
Filet de cabillaud au four	1,15
Semoule composée	0,20
Marmite jardinière	0,16
Saint-nectaire	0,26
Roquefort	0,34
Cocktail de fruits	0,25
Banane	0,18

Total 2,02 €

Chouchinade	0,25
Dartois aux escargots	0,41
Civet de cerf aux aïelles	1,48
Travers de porc grillés	0,71
Poêlée de potiron et châtaignes	0,43
Boulgour	0,20
Mini chèvre enrichi	0,17
Coulommiers	0,15
Fromage blanc en crumble	0,20
Pomme Reinette	0,33

Total 2,15 €

Champignons marinés	0,34
Potage choisy	0,26
Blanc de poulet gourmand	0,67
Gigot aux deux poivres	1,37
Navets anesti	0,36
Pois cassés aux cèpes	0,28
Yaourt aux fruits	0,17
Bleu de France	0,16
Quatre-quarts citron	0,29
Salade de fruits de saison	0,39

Total 2,14 €

Haricots mélés au basilic	0,21
Laitue framboisée	0,19
Jambon blanc	0,41
Filet de truite sauce échalote	1,34
Choux de Bruxelles à l'ancienne	0,27
Riz sauvage	0,40
Pavé de fromage portion	0,34
Saint-paulin	0,18
Clémentine	0,24
Mousse légère chocolat	0,19

Total 1,88 €

Dariole aux champignons



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1882

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Champignons forestiers sg 1 kg	4,600 KG	2,99	13,75
Champignons émincés sg 2,5 kg	4,600 KG	1,12	5,15
Margarine de cuisine 500 g	0,100 KG	1,24	0,12
Echalote vrac kg	0,350 KG	1,40	0,49
Pain de mie 22 tr 10x10 450 g	0,900 KG	5,44	4,90
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	2,200 LT	0,58	1,28
Œuf entier liquide 2 lt	3,000 LT	3,20	9,60
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,004 KG	10,12	0,04
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,27	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,003 KG	7,88	0,02
Bombe à graisse 600 ml	0,080 KG	3,81	0,30
Persil haché sg 250 g	0,040 KG	2,28	0,09

Progression

- Faire cuire les champignons forestiers dans la matière grasse frémissante 8 minutes environ. Egoutter, réserver, puis procéder de la même manière pour les champignons émincés.
- Mettre le pain de mie à tremper dans le lait 1 à 2 minutes. Mixer, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mixer les 3/4 des champignons forestiers avec les champignons émincés. Ajouter l'œuf entier liquide, puis le mélange lait/pain de mie. Incorporer la noix de muscade, assaisonner. Repartir l'appareil dans des récipients individuels préalablement graissés. Cuire 30 minutes au bain-marie. Démouler dès la sortie du four dans des gastronomes pleins. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Réchauffer le reste des champignons forestiers, persiller, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les darioles sur assiette, accompagner d'un peu de champignons forestiers persillés au départ.

Coût portion 113 g = 0,358 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 115
Kjoules : 481
Protéines : 6,5 g
Glucides : 8,4 g
Matières grasses : 5,7 g

Daube de sanglier



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10115

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Sauté de sanglier s/os sg 40/60 g	15,000 KG	6,97	104,55
Huile de tournesol 5 lt	0,350 LT	1,30	0,45
Oignon jaune moyen kg	1,500 KG	0,90	1,35
Clou de girofle bt 1 lt	0,012 KG	25,27	0,30
Carottes fraîches sac kg	1,500 KG	1,00	1,50
Genièvre baies bt 150/180 g	0,012 KG	24,07	0,29
Vin 11° rouge 1 lt	1,200 LT	1,57	1,88
Ail émincé sg 250 g	0,150 KG	2,89	0,43
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	7,88	0,04
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,27	0,01
Persil haché sg 250 g	0,060 KG	2,28	0,14

Progression

- La veille, trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler les carottes en cubes, piquer les oignons de clous de girofle.
- Mariner minimum 12 heures le sauté de sanglier sans dégel préalable avec les légumes, les baies de genièvre et le vin rouge en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Egoutter le sauté de sanglier, puis filtrer la marinade en prenant soin de conserver les carottes. Réserver.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante le sauté de sanglier, assaisonner. Mouiller de la marinade, incorporer l'ail, couvrir d'eau à moitié. Mijoter à couvert environ 2 heures. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la daube de sanglier, parsemer de persil au départ.

Coût portion 125 g = 1,109 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 288
Kjoules : 1205
P/L : 1,7
Protéines : 29,7 g
Glucides : 2,5 g
Matières grasses : 17,6 g
Fer : 2,9 mg

Endives beaufortaines



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 10116

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Endive bt 5/1	14,000 KG	3,22	45,08
Farine ménagère T 55 1 kg	0,150 KG	0,46	0,07
Huile de tournesol 5 lt	0,150 LT	1,30	0,20
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	3,000 LT	0,58	1,74
Beaufort 50 % kg AOP	0,300 KG	14,90	4,47
Emmental râpé 45 % kg	0,300 KG	4,55	1,37
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,27	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,008 KG	9,89	0,08

Progression

- Egoutter les endives, plaquer dans des gastro-normes pleins, réserver.
- Râper le fromage beaufort, mélanger avec l'emmental râpé, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner un roux avec l'huile et la farine. Incorporer le lait, assaisonner. Laisser épaissir en remuant constamment au fouet. Napper les endives de la béchamel, parsemer du mélange de fromages râpés, cuire au four (170/180 °C) 35 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 179 g = 0,530 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 74 Protéines : 5,3 g Calcium : 172 mg
 Kjoules : 310 Glucides : 3 g
 Matières grasses : 4,1 g

Marbré aux myrtilles



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10117

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Myrtille sg 1 kg	1,000 KG	3,32	3,32
Beurre doux 250 g	1,000 KG	7,25	7,25
Sucre semoule sac 1 kg	1,100 KG	0,71	0,78
Sucre vanilliné 1,5 kg	0,070 KG	6,80	0,48
Œuf entier liquide 2 lt	1,500 LT	3,20	4,80
Farine ménagère T 55 1 kg	2,500 KG	0,46	1,15
Levure chimique 1/1,5 kg	0,060 KG	5,53	0,33
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	0,800 LT	0,58	0,46

Progression

- Décongeler les myrtilles, mixer, réserver.
- Battre en pommade au batteur mélangeur le beurre préalablement ramolli avec le sucre semoule. Ajouter le sucre vanilliné, puis incorporer petit à petit l'œuf entier liquide. Mélanger la farine avec la levure, tamiser et ajouter à la préparation précédente. Détendre la pâte en incorporant le lait.
- Mélanger la moitié de l'appareil à gâteau avec la purée de myrtilles. Dans des moules à cake préalablement recouverts de papier sulfurisé, disposer alternativement des couches de pâtes avec de la myrtilles et sans myrtilles. Cuire 45 minutes au four (180/190°C). Refroidir, détailler en part, réserver jusqu'au moment du service.

Coût portion 80 g = 0,186 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 240 Protéines : 5,3 g
 Kjoules : 1004 Glucides : 31,3 g
 dont sucres : 13,3 g
 Matières grasses : 10,1 g