

Dessert - Automne

Brochette fruitée du verger



Ingrédients pour 100 Adolescents

Raisin noir	3,000	KG
Raisin blanc	3,000	KG
Pomme Golden	2,000	KG
Figue fraîche	2,000	KG
Poire Doyenné du Comice	2,000	KG
Jus de citron concentré	0,020	LT

Portion 115 g

Coût €

Temps de préparation



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Détailler les figues en quatre dans le sens de la hauteur, égrener les raisins. Ôter le cœur des pommes et des poires, détailler en cubes d'environ 2,5 à 3 cm, citronner.
- Dresser harmonieusement les fruits sur des pics à brochettes, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	dont sucres	Fibres	Vitamine C
64 kcal 270 kJ	0,6 g	0,2 g	13,9 g	13,6 g	1,7 g	3,8 mg

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

- Desserts de fruits crus 100 % fruits crus

Avantage recette

- Ce dessert contient moins de 20 g de sucres simples par portion et moins de 15 % de matières grasses

L'astuce

La présentation peut se faire sous forme de salade de fruits en coupelle, additionnée de quelques branches d'estragon frais.



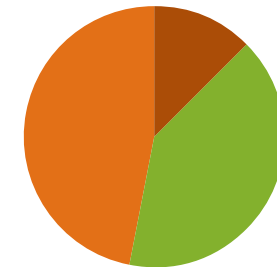
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Ado

Proposition de menu végétarien associé

- Salade de lentilles à l'avocat *
- Parmentier de céréales maison
- Faisselle au coulis de framboise
- Brochette fruitée du verger *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 12,6 %
Glucides 40,6 %
Lipides 46,8 %

Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf

Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert
 Automne / Hiver / Printemps - Été

Dessert - Automne

Brochette fruitée du verger

Ingrédients pour 100 Adolescents

Raisin noir	3,000	KG
Raisin blanc	3,000	KG
Pomme Golden	2,000	KG
Figue fraîche	2,500	KG
Poire Doyenné du Comice	2,000	KG
Jus de citron concentré	0,020	LT

Portion : 115 g
 Coût : €
 Temps de préparation : 1 1 1

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	dont sucres	Fibres	Vitamine C
64 kcal 270 kJ	0,6 g	0,2 g	13,9 g	13,6 g	1,7 g	3,8 mg

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 du 30 septembre 2011)
 • Desserts de fruits crus 100 % fruits

Avantage recette
 • Ce dessert contient moins de 20 g de matières grasses par portion et moins de 15 % de matières grasses.

L'astuce
 La présentation peut se faire sous forme de salade de fruits en coupelle, additionnée de quelques branches d'estragon frais.

Cible

Enfant
 (maternelle / primaire)
 Ado (collège / lycée)

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

- Triier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Détailler les figues en quatre dans le sens de la hauteur, égrainer les raisins. Ôter le cœur des pommes.
- Dresser harmonieusement les fruits sur des pics à brochettes, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

Interfel

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 À anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Entrée - Automne

Clafoutis épinards, champignons et châtaignes



Ingrédients pour 100 Adolescents

Épinard frais	4,000	KG
Champignon de Paris frais	6,000	KG
Huile d'olive vierge extra	0,200	LT
Ail frais	0,060	KG
Thym lyophilisé	0,020	KG
Laurier moulu lyophilisé	0,010	KG
Sel fin	0,040	KG
Poivre gris/noir moulu	0,008	KG
Farine ménagère T 55	1,200	KG
Œuf entier liquide	3,000	LT
Boisson au soja nature UHT	9,000	LT
Châtaigne pelée surgelée	1,200	KG

Portion 205 g

Coût €

Temps de préparation ⌚ ⌚

- Dégeler les châtaignes en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Essorer les épinards, puis émincer avec les champignons. Éplucher et mixer l'ail. Réserver.

- Suer dans la matière grasse frémissante en remuant constamment les épinards et les champignons. Ajouter l'ail, le thym et le laurier, assaisonner. Cuire à couvert 5 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).

- Mélanger la farine avec l'œuf entier liquide, détendre progressivement avec la boisson végétale au soja. Ajouter le mélange épinards-champignons et les châtaignes préalablement concassées. Rectifier l'assaisonnement, répartir l'appareil dans des gastronomes bas tapissés de papier sulfurisé. Cuire au four (190/200 °C) 20 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- Détailler en parts et dresser sur assiette au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
71 kcal 295 kJ	4,5 g	3,1 g	0,7 g	5,5 g	1,5 g	0,2 g	1,47

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

- Préparations contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique

Avantage recette

- Ce plat végétarien n'est pas limité par son rapport P/L puisqu'il celui-ci est supérieur à 1

L'astuce

Pour une recette plus prononcée en goût, remplacez la moitié des champignons de Paris par des cèpes ou un mélange de champignons des bois.



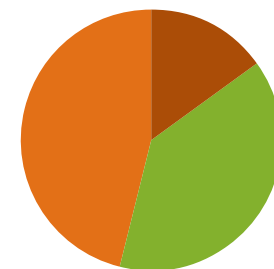
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Ado

Proposition de menu végétarien associé

- Velouté de carottes thaï *
- Clafoutis épinards, champignons et châtaignes *
- Salades vertes mêlées
- Comté
- Banane au chocolat

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 15,2 %
Glucides 38,9 %
Lipides 45,9 %

Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

Allergènes

Lait

Gluten

Fruits à coque

Œuf

Céleri

Soja

Moutarde

Sulfites

Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert
Automne / Hiver / Printemps - Été

Entrée - Automne

Clafoutis épinards, champignons et châtaignes

Ingrédients pour 100 Adolescents

Épinard frais	4,000	KG
Champignon de Paris frais	6,000	KG
Huile d'olive vierge extra	0,200	LT
Ail frais	0,020	KG
Thym lyophilisé	0,020	KG
Laurier moulu lyophilisé	0,010	KG
Sel fin	0,040	KG
Poivre gris/noir moulu	0,008	KG
Farine ménagère T 55	1,200	KG
Œuf entier liquide	3,000	LT
Boisson au soja nature UHT	9,000	LT
Châtaigne pelée surgelée	1,200	KG

Portion 205 g
Coût €
Temps de préparation 15 min

• Dégeler les châtaignes en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Égoutter et réserver.

• Suer dans la matière grasse frémissante en remuant constamment les épinards et les champignons. Ajouter l'ail, le thym et le laurier. Assaisonner. Cuire à couvert 5 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).

• Mélanger la farine avec l'œuf entier liquide, détendre progressivement avec la boisson végétale au soja. Ajouter le mélange épinards-champignons et les châtaignes préalablement concassées. Rectifier l'assaisonnement, répartir l'appareil dans des gastronomes bas tapissés de papier sulfurisé. Cuire au four (190/200 °C) 20 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Apport calorique	Protéines	Lipides	Int AGS*	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
71 kcal 295 kJ	4,5 g	3,1 g	0,7 g	5,5 g	1,5 g	0,2 g	1,47

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 du 30 septembre 2011)
Préparations contenant moins de 70 g de sucre et/ou de matières grasses par 100 g de produit fini.

Avantage recette
• Ce plat végétarien n'est pas limité par le rapport P/L puisqu'il est supérieur à 1.

Interfel
Interprofession des fruits et légumes frais

Cible

Enfant
(maternelle / primaire)
Ado (collège / lycée)

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g de produit fini



L'astuce

Pour une recette plus prononcée en goût, remplacez la moitié des champignons de Paris par des cèpes ou un mélange de champignons des bois.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
Rapide
À anticiper

Coût

Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Entrée - Automne

Coleslaw maison



Ingrédients pour 100 Adolescents

Carotte fraîche	6,200	KG
Chou blanc frais	6,200	KG
Jaune d'œuf liquide	0,180	LT
Moutarde de Dijon	0,040	BT
Huile de colza	0,500	LT
Jus de citron concentré	0,045	LT
Fromage blanc battu 2 à 4 %	0,700	KG
Sel fin	0,015	KG
Poivre blanc moulu	0,005	KG
Cerfeuil frais	1,000	UN

Portion 116 g

Coût €

Temps de préparation ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et le cerfeuil. Éplucher les carottes. Émincer le cerfeuil, râper séparément les carottes et le chou blanc. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Mélanger la moutarde et le jaune d'œuf liquide. Ajouter délicatement l'huile de colza afin d'obtenir une mayonnaise, puis le fromage blanc et le jus de citron, assaisonner. Mélanger les carottes et le chou, incorporer la sauce. Rectifier l'assaisonnement, dresser dans des contenants individuels, parsemer de cerfeuil. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Vitamine C	Sel
78 kcal 325 kJ	1,6 g	5,3 g	0,6 g	5,1 g	1,7 g	17,4 mg	0,2 g

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

- Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits

Avantage recette

- Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses

L'astuce

Pour varier les couleurs, utiliser des carottes violettes ou jaunes et n'hésitez pas à ajouter des cranberries pour apporter une touche acidulée.

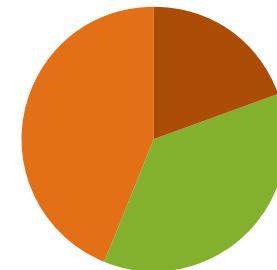
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Ado

Proposition de menu végétarien associé

- Coleslaw maison *
- Omelette
- Romanesco et riz mijotés
- Petits-suisse nature
- Tatin de poire *

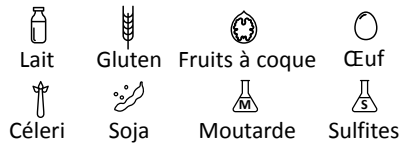
*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 19,5 %
Glucides 36,7 %
Lipides 43,8 %

Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

Allergènes



Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert
 Automne / Hiver / Printemps - Été

Entrée - Automne Coleslaw maison

Ado



Ingrédients pour 100 Adolescents

Carotte fraîche	6,200	KG
Chou blanc frais	6,200	KG
Jaune d'œuf liquide	0,180	BT
Moutarde de Dijon	0,040	BT
Huile de colza	0,500	LT
Jus de citron concentré	0,045	LT
Fromage blanc battu 2 à 4 %	0,700	KG
Sel fin	0,015	KG
Poivre blanc moulu	0,005	KG
Cerfeuil frais	1,000	UN



• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et le cerfeuil. Éplucher les carottes. Émincer le chou séparément les carottes.

• Mélanger la moutarde et le jaune d'œuf liquide. Ajouter délicatement l'huile de colza afin d'obtenir une mayonnaise, puis le fromage blanc et le jus de citron, assaisonner. Mélanger les carottes et le chou, incorporer la sauce. Rectifier l'assaisonnement, dresser dans des contenants individuels, parsemer de cerfeuil. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Portion 116 g
 Coût
 Temps de préparation

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides AGS*	Glucides	Fibres	Vitamine C	Sel
78 kcal 325 kJ	1,6 g	5,3 g	0,6 g	5,1 g	1,7 g	17,4 mg	0,2 g

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227)
 • Crudités de légumes ou de fruits, cuites ou crues, avant ou après cuisson, ou de fruits

Avantage recette
 • Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses



L'astuce

Pour varier les couleurs, utiliser des carottes violettes ou jaunes et n'hésitez pas à ajouter des cranberries pour apporter une touche acidulée.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 À anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Dessert - Automne

Coupe figue, pomme et raisin blanc aux pignons



Ingrédients pour 100 Adolescents

Figue fraîche	5,000	KG
Raisin blanc	3,500	KG
Pomme Golden	3,500	KG
Jus de citron concentré	0,120	LT
Eau	2,000	LT
Pignon de pin	0,060	KG
Badiane entière	0,004	KG

Portion 128 g

Coût € €

Temps de préparation ⌚ ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Égrener le raisin blanc, détailler les figues en quartiers. Ôter le cœur des pommes non épluchées, couper en dés, citronner légèrement. Répartir harmonieusement les fruits en contenants individuels, réserver.

- Faire griller les pignons de pin, réserver.

- Mélanger la quantité d'eau nécessaire avec le jus de citron et la badiane. Cuire 30 minutes à petits frémissements à découvert. Retirer la badiane, refroidir.

- Napper les fruits de l'infusion, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

- Parsemer de pignons au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	dont sucres	Fibres	Vitamine C
79 kcal 333 kJ	1,1 g	0,8 g	15,8 g	14,7 g	2,0 g	3 mg

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

- Aucun

Avantage recette

- Ce dessert contient moins de 20 g de sucres simples par portion et moins de 15 % de matières grasses

L'astuce

Pour varier les goûts et les couleurs, n'hésitez pas à mélanger plusieurs variétés de pommes entre elles : Granny Smith, Red Delicious, Pink Lady, etc.



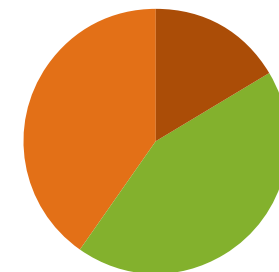
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Ado

Proposition de menu végétarien associé

- Timbale de poireaux au roquefort *
- Œufs durs sauce aurore
- Pommes de terre rissolées
- Coupe figue, pomme et raisin blanc aux pignons *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 16,6 %
Glucides 43,3 %
Lipides 40,1 %

Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf
 Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert
 Automne / Hiver / Printemps - Été

Dessert - Automne

Coupe figue, pomme et raisin blanc aux pignons

Ingrédients pour 100 Adolescents

Figue fraîche	5,000	KG
Raisin blanc	3,500	KG
Pomme Golden	3,500	KG
Jus de citron concentré	0,120	LT
Eau	2,000	LT
Pignon de pin	0,060	KG
Badiane entière	0,004	KG

Portion : 128 g
 Coût : € € €
 Temps de préparation : 0,1

Instructions :

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Egoutter le raisin blanc, détailler les figues en quartiers. Ôter le cœur des pommes non épluchées, réserver.
- Faire griller les pignons de pin, réserver.
- Mélanger la quantité d'eau nécessaire avec le jus de citron et la badiane. Cuire 30 minutes à petits frémissements à découvert. Retirer la badiane, refroidir.
- Napper les fruits de l'infusion, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Parsemer de pignons au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G						
Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	dd, sucres	Fibres	Vitamine C
79 kcal 333 kJ	1,1 g	0,8 g	15,8 g	14,0 g	2,0 g	3 mg

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 du 30 septembre 2011)
 Aucun

Avantage recette
 Ce dessert contient moins de 20 g de sucres par portion et moins de 10 g de matières grasses.

L'astuce
 Pour varier les goûts et les couleurs, n'hésitez pas à mélanger plusieurs variétés de pommes entre elles : Granny Smith, Red Delicious, Pink Lady, etc.

Cible

Enfant
 (maternelle / primaire)
 Ado (collège / lycée)

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 À anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

L'astuce
 Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN
 Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation
 Très rapide
 Rapide
 À anticiper

Coût
 Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Dessert - Automne

Crumble pomme, banane et coing



Ingrédients pour 100 Adolescents

Pomme Reinette	3,200	KG
Banane	3,500	KG
Coing	3,200	KG
Jus de citron concentré	0,040	LT
Farine ménagère T 55	0,900	KG
Sucre cassonade	0,800	KG
Sucre vanillé	0,040	KG
Cannelle moulue	0,010	KG
Beurre doux	0,900	KG

Portion 109 g

Coût € €

Temps de préparation ⌚ ⌚

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Éplucher et couper en rondelles les bananes, ôter le cœur des pommes et des coings, détailler en cubes, mélanger, citronner. Débarrasser les fruits en contenants individuels, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

• Mélanger la farine, le sucre cassonade, le sucre vanillé et la cannelle. Ajouter le beurre préalablement coupé en morceaux. Travailler du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'une consistance sableuse. Saupoudrer les fruits de pâte à crumble. Cuire 15 minutes à four chaud (180/200 °C). Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres
171 kcal 717 kJ	1,5 g	7,1 g	4,5 g	24,0 g	15,3 g	2,3 g

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

• Aucun

Avantage recette

• Ce dessert contient moins de 20 g de sucres simples par portion et moins de 15 % de matières grasses

L'astuce

Réalisable avec d'autres fruits en fonction de la saison, cette recette limitera le gaspillage en favorisant l'utilisation de fruits abîmés ou peu présentables.



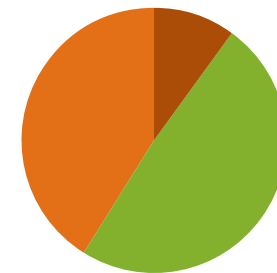
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Ado

Proposition de menu végétarien associé

- Concombre aux olives
- Riz basmati et sa potée végétale *
- Camembert
- Crumble pomme, banane et coing *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 10,0 %

Glucides 48,9 %

Lipides 41,1 %

Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf

Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert
Automne / Hiver / Printemps - Été

Dessert - Automne

Crumble pomme, banane et coing

Ado

Ingrédients pour 100 Adolescents

Pomme Reinette	3,200	KG
Banane	3,500	KG
Coing	3,200	KG
Jus de citron concentré	0,040	LT
Farine ménagère T 55	0,900	KG
Sucre cassonade	0,800	KG
Sucre vanillé	0,040	KG
Cannelle moulue	0,010	KG
Beurre doux	0,900	KG

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Éplucher et couper en rondelles les bananes, ôter le cœur des pommes, détailler en quartiers les coings, détailler en quartiers les pommes.
Déposer les fruits dans un plat à gratin et saupoudrer de sucre cassonade et de sucre vanillé.
• Mélanger la farine, le sucre cassonade, le sucre vanillé et la cannelle. Ajouter le beurre préalablement coupé en morceaux. Travailler du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'une consistance sableuse. Saupoudrer les fruits de pâte à crumble. Cuire 15 minutes à four chaud (180/200 °C). Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C) jusqu'au moment du service.

Cible

Enfant
(maternelle / primaire)
Ado (collège / lycée)

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G						
Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres
171 kcal 717 kJ	1,5 g	7,1 g	4,5 g	4,0 g	15,3 g	2,3 g

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et n°2011-2228 du 30 septembre 2011)
Aucun

Avantage recette
Ce dessert contient moins de 20 g de sucres simples par portion et moins de 15 % de matières grasses

Interfel

Portion

109 g

Coût

Très bon marché

Temps de préparation

Très rapide

L'astuce

Réalisable avec d'autres fruits en fonction de la saison, cette recette limitera le gaspillage en favorisant l'utilisation de fruits abîmés ou peu présentables.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide

Coût

Très bon marché

Dessert - Automne

Fruits d'automne rôtis
au four

Ingrédients pour 100 Adolescents

Pomme Reinette	4,000	KG
Poire Passe Crassane	4,000	KG
Prune rouge	4,000	KG
Miel mille fleurs liquide	0,500	KG
Eau	2,000	LT
Sucre vanillé	0,030	KG
Cannelle moulue	0,005	KG

Portion 118 g

Coût €

Temps de préparation ⌚ ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Détailler les pommes et les poires en quatre, ôter le cœur. Couper les prunes en 2, ôter le noyau. Disposer dans des ramequins individuels un morceau de chaque fruit, réserver.

- Diluer le miel dans la quantité d'eau nécessaire, ajouter le sucre vanillé et la cannelle. Arroser les fruits de ce sirop.

- Cuire au four (150/160 °C) 15 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	dont sucres	Fibres
66 kcal 278 kJ	0,4 g	0,3 g	14,1 g	13,3 g	1,9 g

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

• Aucun

Avantage recette

- Ce dessert contient moins de 20 g de sucres simples par portion et moins de 15 % de matières grasses

L'astuce

Suivant la saison, vous pouvez remplacer les pommes, les poires et les prunes par des pêches, des nectarines, de l'ananas, des mirabelles, etc.



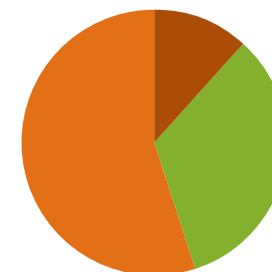
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Ado

Proposition de menu végétarien associé

- Endives sauce gribiche
- Tagliatelles en carbonara de chou blanc *
- Gouda
- Fruits d'automne rôtis au four *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 11,9 %
Glucides 33,2 %
Lipides 54,9 %

Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf

Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert
 Automne / Hiver / Printemps - Été

Dessert - Automne

Fruits d'automne rôtis au four

Ingrédients pour 100 Adolescents

Pomme Reinette	4,000	KG
Poire Passe Crassane	4,000	KG
Prune rouge	4,000	KG
Miel mille fleurs liquide	0,500	KG
Eau	2,000	LT
Sucre vanillé	0,030	KG
Cannelle moulue	0,005	KG

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Détailler les pommes et les poires en quatre, ôter le cœur. Couper les prunes en 2, ôter le noyau. Verser le miel dans une ramequin.

• Diluer le miel dans la quantité d'eau nécessaire, ajouter le sucre vanillé et la cannelle. Arroser les fruits de ce sirop.

• Cuire au four (150/160 °C) 15 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

Portion 118 g
Coût €
Temps de préparation 15 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G					
Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	dont sucres	Fibres
66 kcal 278 kJ	0,4 g	0 g	14,3 g	13,3 g	1,9 g

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 du 30 septembre 2011)
 • Aucun

Avantage recette
 Ce dessert contient moins de 20 g de sucres simples par portion et moins de 15 % de matières grasses

Déroulé de la recette

Valeurs nutritionnelles
 pour 100 g de produit fini

L'astuce
 Suivant la saison, vous pouvez remplacer les pommes, les poires et les prunes par des pêches, des nectarines, de l'ananas, des mirabelles, etc.

L'astuce
 Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN
 Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 À anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Fiche réalisée en partenariat avec (VICI) pour le compte d'Interfel Interprofession des fruits et légumes frais

Plat - Automne

Galette de boulgour aux endives, épinards et comté



Ingrédients pour 100 Adolescents

	Boulgour	2,400	KG
	Endive fraîche	3,400	KG
	Épinard frais	1,700	KG
	Beurre doux	0,300	KG
	Sucre semoule	0,090	KG
	Lait 1/2 écrémé UHT	1,700	LT
	Œuf entier	1,700	LT
	Comté 45 % AOP	0,850	KG
	Noix de muscade moulue	0,007	KG
	Sel fin	0,050	KG
	Poivre gris/noir moulu	0,005	KG

Portion 123 g

Coût €

Temps de préparation ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les endives et les épinards. Émincer, réserver.

- Cuire le boulgour dans un grand volume d'eau bouillante 15 minutes. Égoutter, réserver au chaud (+ 63 °C).

- Râper le comté, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Suer dans la matière grasse frémissante les endives et les épinards jusqu'à évaporation totale de l'eau. Ajouter le sucre, laisser caraméliser légèrement. Incorporer les légumes au boulgour, ajouter le lait, l'œuf entier liquide, la noix de muscade et les 3/4 du comté râpé. Assaisonner, bien mélanger, puis répartir dans des gastronormes bas préalablement tapissés de papier sulfurisé. Répartir la préparation sur une hauteur d'environ 2 cm, parsemer du comté restant. Cuire au four (170/180 °C) 20 à 25 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- Détailler la préparation en parts à l'aide d'un couteau ou d'un emporte-pièce, dresser sur assiette au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Calcium	Sel	Rapport P/L
116 kcal 486 kJ	5,4 g	5,0 g	2,6 g	10,8 g	2,0 g	85 mg	0,3 g	1,10

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

- Préparations contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique

Avantage recette

- Ce plat végétarien n'est pas limité par son rapport P/L puisqu'il celui-ci est supérieur à 1

L'astuce

Vous pouvez remplacer les épinards frais par des épinards surgelés hachés. Dans ce cas, diminuer de moitié les quantités à commander.



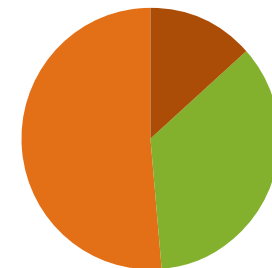
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Ado

Proposition de menu végétarien associé

- Avocat macédoine
- Galette de boulgour aux endives, épinards et comté *
- Carottes en persillade
- Porridge au fromage blanc et fruits *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 13,4 %
Glucides 35,4 %
Lipides 51,2 %

Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

Allergènes

Lait

Gluten

Fruits à coque

Œuf

Céleri

Soja

Moutarde

Sulfites

Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert
 Automne / Hiver / Printemps - Été

Plat - Automne

Galette de boulgour aux endives, épinards et comté

Ingrédients	Quantité	Unité
Boulgour	2,400	KG
Endive fraîche	3,400	KG
Épinard frais	1,700	KG
Beurre doux	0,500	KG
Sucre semoule	0,090	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	1,700	LT
Œuf entier	1,700	LT
Comté 45 % AOP	0,850	KG
Noix de muscade moulue	0,007	KG
Sel fin	0,050	KG
Poivre gris/noir moulu	0,005	KG

Portion : 123 g

Coût : 1 €

Temps de préparation : 15 min

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Appart calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibr	Calcium	Sel	Rapport P/L
116 kcal / 486 kJ	5,4 g	5,0 g	10,8 g	2,0 g	45 mg	0,3 g	1,10

L'astuce

Vous pouvez remplacer les épinards frais par des épinards surgelés hachés. Dans ce cas, diminuer de moitié les quantités à commander.

Cible

Enfant (maternelle / primaire)
 Ado (collège / lycée)

Ingrédients pour 100 convives

Déroulé de la recette

- Triier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les endives et les épinards. Émincer, réserver.
- Cuire le boulgour à l'eau bouillante (+ 3 °C).
- Râper le comté, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les endives et les épinards jusqu'à évaporation totale de l'eau. Ajouter le sucre, laisser caraméliser légèrement. Incorporer les légumes au boulgour, ajouter le lait, l'œuf entier liquide, la noix de muscade et les 3/4 du comté râpé. Assaisonner, bien mélanger, puis répartir dans des gastronomes bas préalablement tapissés de papier sulfurisé. Répartir la préparation sur une hauteur d'environ 2 cm, parsemer du comté restant. Cuire au four (170/180 °C) 20 à 25 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler la préparation en parts à l'aide d'un couteau ou d'un emporte-pièce, dresser sur assiette au départ.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Cratères GEMRCN (Décret n°2011-2227 du 30 septembre 2011)

- Préparations contenant moins de 70 % d'origine recommandée pour la diététique

Avantage recette

Ce plat végétarien n'est pas limité par le rapport P/L puisqu'il celui-ci est supérieur à 1

Temps de préparation

- Très rapide
- Rapide
- À anticiper

Coût

- Très bon marché
- Bon marché
- Assez bon marché

L'astuce
 Proposition de variante de la recette

Cratères GEMRCN
 Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation
 Très rapide
 Rapide
 À anticiper

Coût
 Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Fiche réalisée en partenariat avec (VICI) pour le compte d'Interfel

Plat - Automne

Gratin de potiron, lentilles et quinoa



Ingrédients pour 100 Adolescents

Potiron frais	2,400	KG
Huile d'olive vierge extra	0,160	LT
Lentilles blondes sèches	1,400	KG
Quinoa blond	1,400	KG
Eau	7,500	LT
Oignon frais	0,400	KG
Ail frais	0,040	KG
Persil frais	0,130	KG
Boisson végétale amande	1,400	LT
Œuf entier liquide	1,400	LT
Sel fin	0,030	KG
Poivre gris/noir moulu	0,005	KG

Portion **136 g**

Coût

Temps de préparation

- Trier, laver, désinfecter, éplucher, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et le persil. Détailler le potiron en cubes d'environ 1 cm. Mixer ensemble les oignons, l'ail et le persil. Réserver.

- Suer dans la matière grasse frémissante les cubes de potiron 8 à 10 minutes en remuant fréquemment. Débarrasser dans des gastronormes pleins préalablement graissés, réserver au chaud (+ 63 °C).

- Rincer ensemble les lentilles et le quinoa à l'eau froide. Mettre à cuire 20 minutes dans la quantité d'eau nécessaire, égoutter au besoin.

- Ajouter les lentilles et le quinoa au potiron, puis incorporer le hachis à base d'oignons, la boisson végétale à l'amande et l'œuf entier liquide. Mélanger délicatement, assaisonner et cuire au four (160/180 °C) 25 à 30 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
102 kcal 430 kJ	5,3 g	3,1 g	0,6 g	12,2 g	2,4 g	0,2 g	1,74

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

- Préparations contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique

Avantage recette

- Ce plat végétarien n'est pas limité par son rapport P/L puisqu'il est supérieur à 1

L'astuce

Proposez cette recette comme plat complet féculent en multipliant les quantités par 2,2 et remplacez la salade de riz par des légumes cuits en entrée.



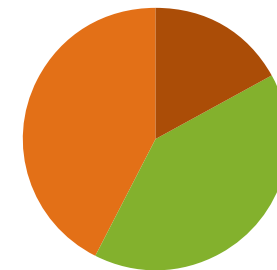
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Ado

Proposition de menu végétarien associé

- Salade de riz créole *
- Gratin potiron, lentilles et quinoa *
- Courgettes béchamel
- Bleu d'Auvergne
- Cocktail aux oranges

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 17,2 %
Glucides 40,3 %
Lipides 42,5 %

Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

Allergènes

Lait

Gluten

Fruits à coque

Ceuf

Céleri

Soja

Moutarde

Sulfites

Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert
 Automne / Hiver / Printemps - Été

Plat - Automne

Gratin de potiron, lentilles et quinoa

Ingrédients pour 100 Adolescents

Potiron frais	2,400	KG
Huile d'olive vierge extra	0,160	LT
Lentilles blondes sèches	1,400	KG
Quinoa blond	1,400	KG
Eau	2,500	LT
Oignon frais	0,400	KG
Ail frais	0,040	KG
Persil frais	0,130	KG
Boisson végétale amande	1,400	LT
Ceuf entier liquide	1,400	LT
Sel fin	0,030	KG
Poivre gris/noir moulu	0,005	KG

Portion 136 g

Coût 2 €

Temps de préparation 15 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
102 kcal	5,3 g	3,1 g	12,2 g	2,5 g	0,2 g	1,74

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 du 30 septembre 2011)
 • Préparations contenant moins de 70 % d'origine végétale

Avantage recette
 • Ce plat végétarien n'est pas limité par le rapport P/L puisqu'il celui-ci est supérieur à 1

Ingrédients pour 100 convives

Déroulé de la recette

- Triier, laver, désinfecter, éplucher, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et le persil. Détailler le potiron en cubes d'environ 1 cm, mixer ensemble les oignons, l'ail et le persil.
- Mixer le potiron 8 à 10 minutes en remuant fréquemment. Débarrasser dans des gastronomes pleins préalablement graissés, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Rincer ensemble les lentilles et le quinoa à l'eau froide. Mettre à cuire 20 minutes dans la quantité d'eau nécessaire, égoutter au besoin.
- Ajouter les lentilles et le quinoa au potiron, puis incorporer le hachis à base d'oignons, la boisson végétale à l'amande et l'œuf entier liquide. Mélanger délicatement, assaisonner et cuire au four (160/180 °C) 25 à 30 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit fini

L'astuce

Proposez cette recette comme plat complet féculent en multipliant les quantités par 2,2 et remplacez la salade de riz par des légumes cuits en entrée.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 À anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Plat - Automne

Gratinée de quenelles et poireaux



Ingrédients pour 100 Adolescents

	Quenelle nature surgelée 40 g	300,000	UN
	Poireau frais	23,000	KG
	Huile d'olive vierge extra	0,150	LT
	Oignon frais	1,000	KG
	Eau	6,000	LT
	Bouillon de légumes déshydraté	0,120	KG
	Boisson végétale au soja	1,000	LT
	Sel fin	0,040	KG
	Poivre blanc moulu	0,009	KG
	Chapelure	2,000	KG

Portion **312 g**

Coût **€**

Temps de préparation **⌚**

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Émincer les poireaux et déconditionner dans des gastronormes perforés. Éplucher et émincer les oignons. Réserver.

- Cuire les poireaux au four vapeur 15 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).

- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Mouiller du bouillon de légumes préalablement dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire à feu modéré 3 minutes environ. Ajouter la boisson végétale au soja, mijoter 4 à 5 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C).

- Déposer les poireaux au fond des gastronormes pleins, puis les quenelles sur le dessus. Napper de sauce, parsemer de chapelure. Gratiner au four (160/180 °C) 15 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
130 kcal 543 kJ	4,2 g	6,8 g	1,0 g	12,0 g	1,9 g	0,3 g	0,61

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

- Préparations contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique
- Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes
- Plats protidiques ayant un rapport P/L < ou = à 1

L'astuce

Accentuer le parfum caramélisé en faisant rissoler les poireaux cuits à la vapeur avec les oignons.



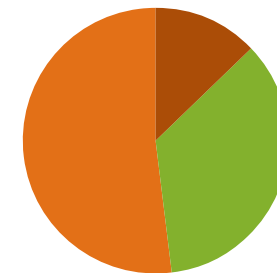
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Ado

Proposition de menu végétarien associé

- Tombée de mâche automnale *
- Gratinée de quenelles et poireaux *
- Yaourt nature
- Cocktail de fruits

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 12,8 %

Glucides 35,3 %

Lipides 51,9 %

Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf

Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert

Automne / Hiver / Printemps - Été

Ado

Cible
Enfant
(maternelle / primaire)
Ado (collège / lycée)

Ingrédients
pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs nutritionnelles
pour 100 g de produit fini

Plat - Automne

Gratinée de quenelles et poireaux

Ingrédients pour 100 Adolescents

Quenelle nature surgelée 40 g	300,000	UN
Poireau frais	23,000	KG
Huile d'olive vierge extra	0,150	LT
Oignon frais	1,000	KG
Eau	6,000	LT
Bouillon de légumes déshydraté	0,120	KG
Boisson végétale au soja	1,000	LT
Sel fin	0,040	KG
Poivre blanc moulu	0,009	KG
Chapelure	2,000	KG

Portion 312 g
Coût 1 €
Temps de préparation 15 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
130 kcal 543 kJ	4,2 g	6,8 g	12,0 g	1,9 g	0,3 g	0,61

Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 du 30 septembre 2011)
Préparations contenant moins de 70 % de légumes
Légumes cuits, autres que secs, seuls
Plats protidiétiques ayant un rapport P/L = à 1

Interfel

L'astuce
Accentuer le parfum caramélisé en faisant rissoler les poireaux cuits à la vapeur avec les oignons.

L'astuce
Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN
Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation
Très rapide
Rapide
À anticiper

Coût
Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Dessert - Automne

Porridge au fromage blanc et fruits



Ingrédients pour 100 Adolescents

Fromage blanc battu 2 à 4 %	7,000	KG
Kiwi	20,000	UN
Pomme Granny Smith	1,500	KG
Jus de citron concentré	0,030	LT
Flocon d'avoine	1,800	KG
Eau	2,000	LT
Miel mille fleurs liquide	0,600	KG
Pruneaux dénoyautés	0,400	KG
Pignons de pin	0,200	KG

Portion 127 g

Coût €

Temps de préparation ⌚ ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Éplucher les kiwis, ôter le cœur des pommes. Détailler en brunoise, citronner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Réhydrater les pruneaux 30 minutes environ à l'eau tiède. Égoutter, détailler en petits dés, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Mélanger les flocons d'avoine avec la quantité d'eau bouillante nécessaire, laisser refroidir. Incorporer le fromage blanc, le miel, les pruneaux et les pignons de pin, bien mélanger. Répartir en contenants individuels, décorer de la brunoise de fruits. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Calcium
127 kcal 578 kJ	6,9 g	3,8 g	1,4 g	17,4 g	8,7 g	2,1 g	84 mg

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

- Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier et moins de 5 g de lipides par portion

Avantage recette

- Ce dessert contient moins de 20 g de sucres simples par portion et moins de 15 % de matières grasses

L'astuce

À partir de la recette de base tout est possible : fruits frais de saison, fruits secs et oléagineux, copeaux de chocolat, sirop d'érable, cannelle...

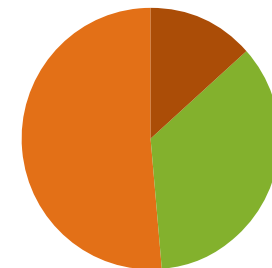
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Ado

Proposition de menu végétarien associé

- Avocat macédoine *
- Galette de boulgour aux endives, épinards et comté *
- Carottes en persillade
- Porridge au fromage blanc et fruits *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 13,4 %

Glucides 35,4 %

Lipides 51,2 %

Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf

Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert
Automne / Hiver / Printemps - Été

Dessert - Automne

Porridge au fromage blanc et fruits

Ingrédients pour 100 Adolescents

Fromage blanc battu 2 à 4 %	7,000	KG	
Kiwi	20,000	UN	
Pomme Granny Smith	1,500	KG	
Jus de citron concentré	0,030	KG	
Flocon d'avoine	1,800	KG	
Eau	2,000	LT	
Miel mille fleurs liquide	0,600	KG	
Pruneaux dénoyautés	0,400	KG	
Pignons de pin	0,200	KG	

Déroulé de la recette

- Triier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Éplucher les kiwis, ôter le cœur des pommes. Détailler en brunoise, citronner et réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Mélanger les flocons d'avoine avec la quantité d'eau bouillante nécessaire, laisser refroidir. Incorporer le fromage blanc, le miel, les pruneaux et les pignons de pin, bien mélanger. Répartir en contenants individuels, décorer de la brunoise de fruits. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C) jusqu'au moment du service.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Apport calorique	Protéines	Lipides	di. AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Calcium
127 kcal 578 kJ	6,9 g	3,8 g	4 g	17,4 g	8,7 g	2,1 g	84 mg

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 du 30 septembre 2011)
• Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier et moins de 5 g de lipides par portion

Avantage recette
• Ce dessert contient moins de 20 g de sucres par portion et moins de 5 % de matières grasses

Portion 127 g
Coût €
Temps de préparation 15 min

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit fini

L'astuce

À partir de la recette de base tout est possible : fruits frais de saison, fruits secs et oléagineux, copeaux de chocolat, sirop d'érable, cannelle...

L'astuce
Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN
Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation
Très rapide
Rapide
À anticiper

Coût
Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Plat - Automne

Riz basmati et sa potée végétale



Ingrédients pour 100 Adolescents

Riz long basmati	3,900	KG
Carotte fraîche	3,000	KG
Panais frais	3,000	KG
Patate douce fraîche	3,000	KG
Céleri branche frais	1,400	KG
Oignon frais	1,400	KG
Clou de girofle	0,003	KG
Huile de tournesol	0,550	KG
Tomate concassée appertisée	3,500	KG
Bouquet garni	3,000	UN
Pois chiches (PN égoutté)	5,000	KG
Sel fin	0,030	KG
Poivre gris/noir moulu	0,005	KG

Portion 297 g

Coût €

Temps de préparation ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Effiler et émincer le céleri. Éplucher les autres légumes, piquer les oignons de clous de girofle et détailler les carottes, les patates douces et les panais en cubes d'environ 1,5 cm. Réserver.

- Suer dans la matière grasse frémissante les carottes, les oignons et le céleri pendant 3 à 4 minutes. Ajouter les panais, les tomates concassées et le bouquet garni. Mouiller d'eau à hauteur, mijoter 15 minutes à couvert. Incorporer les patates douces, assaisonner, cuire encore 10 minutes. En fin de cuisson, ajouter les pois chiches préalablement égouttés et rincés à l'eau froide. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- Cuire le riz long basmati dans un grand volume d'eau bouillante salée 12 minutes environ. Égoutter, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- Dresser le riz sur assiette, accompagner de la potée végétale au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
111 kcal 474 kJ	8,7 g	6,8 g	0,8 g	55,1 g	6,5 g	0,9 g	1,28

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

- Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales

Avantage recette

- Ce plat végétarien n'est pas limité par son rapport P/L puisqu'il celui-ci est supérieure à 1

L'astuce

Apportez une touche exotique en ajoutant du lait de coco et quelques feuilles de coriandre fraîche au moment du service.



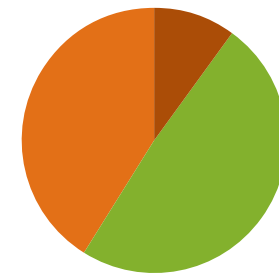
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Ado

Proposition de menu végétarien associé

- Concombre aux olives
- Riz basmati et sa potée végétale *
- Camembert
- Crumble pomme, banane et coing *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 10,0 %
Glucides 48,9 %
Lipides 41,1 %

Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

Allergènes

Lait

Gluten

Fruits à coque

Œuf

Céleri

Soja

Moutarde

Sulfites

Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert
 Automne / Hiver / Printemps - Été

Riz basmati et sa potée végétale

Ingrédients	Quantité	Unité
Riz long basmati	3,900	KG
Carotte fraîche	3,000	KG
Panais frais	3,000	KG
Patate douce fraîche	1,400	KG
Céleri branche frais	1,400	KG
Oignon frais	1,400	KG
Clou de girofle	0,003	KG
Huile de tournesol	0,550	KG
Tomate concassée appertisée	3,500	KG
Bouquet garni	3,000	UN
Pois chiches (PN égoutté)	5,000	KG
Sel fin	0,030	KG
Poivre gris/noir moulu	0,005	KG

Portion : 297 g

Coût : €

Temps de préparation : 15 min

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
111 kcal / 474 kJ	8,7 g	6,8 g	55,1 g	5,5 g	0,9 g	1,28

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227)
 • Légumes secs, féculents ou céréales : 40 % du 30 septembre 2011)
 • Légumes secs, féculents ou céréales : 30 % en mélange contenant au moins 50 % de légumes

Avantage recette
 *Ce plat végétarien n'est pas limité à un seul aliment

Déroulé de la recette

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Effiler et émincer le céleri. Éplucher les autres légumes, peler les oignons de clous de girofle, puis les patates.
- Suer dans la matière grasse frémissante les carottes, les oignons et le céleri pendant 3 à 4 minutes. Ajouter les panais, les tomates concassées et le bouquet garni. Mouiller d'eau à hauteur, mijoter 15 minutes à couvert. Incorporer les patates douces, assaisonner, cuire encore 10 minutes. En fin de cuisson, ajouter les pois chiches préalablement égouttés et rincés à l'eau froide. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Cuire le riz long basmati dans un grand volume d'eau bouillante salée 12 minutes environ. Égoutter, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le riz sur assiette, accompagner de la potée végétale au départ.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit fini

L'astuce

Apportez une touche exotique en ajoutant du lait de coco et quelques feuilles de coriandre fraîche au moment du service.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 À anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Entrée - Automne

Salade de lentilles à l'avocat



Ingrédients pour 100 Adolescents

Lentilles vertes sèches	1,600	KG
Avocat	56,000	UN
Jus de citron concentré	0,060	LT
Huile d'olive vierge extra	1,200	LT
Vinaigre de vin rouge	0,240	LT
Moutarde de Dijon	0,120	KG
Sel fin	0,020	KG
Poivre gris/noir moulu	0,006	KG
Persil frais	0,300	KG
Ail frais	0,080	KG

Portion 142 g

Coût € €

Temps de préparation ⌚ ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et le persil. Éplucher et ôter le noyau des avocats, détailler en dés, citronner. Essorer et détailler la laitue en chiffonade, émincer le persil, éplucher et mixer l'ail. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Rincer les lentilles à l'eau froide, puis les cuire 20 minutes dans un grand volume d'eau. Égoutter, refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Confectionner une vinaigrette moutardée, ajouter l'ail et le persil.

- Mélanger délicatement les lentilles et les avocats, incorporer la vinaigrette. Dresser dans des contenants individuels sur la chiffonade de laitue. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Vitamine C	Sel
177 kcal 735 kJ	3,8 g	14,5 g	2,1 g	6,6 g	2,8 g	6 mg	0,3 g

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

- Aucun

Avantage recette

- Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses

L'astuce

Apportez une pointe d'originalité, de la couleur et une petite touche d'acidité en incorporant quelques graines de grenade.



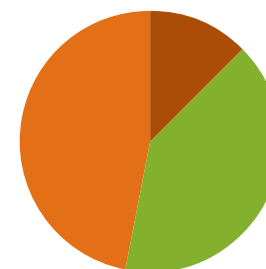
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Ado

Proposition de menu végétarien associé

- Salade de lentilles à l'avocat *
- Parmentier de céréales maison
- Faisselle au coulis de framboise
- Brochette fruitée du verger *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 12,6 %
Glucides 40,6 %
Lipides 46,8 %

Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf

Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert
 Automne / Hiver / Printemps - Été

Entrée - Automne

Salade de lentilles à l'avocat

Lentilles vertes sèches	1,600	KG
Avocat	56,000	UN
Jus de citron concentré	0,060	LT
Huile d'olive vierge extra	1,200	LT
Vinaigre de vin rouge	0,240	LT
Moutarde de Dijon	0,120	KG
Sel fin	0,020	KG
Poivre gris/noir moulu	0,006	KG
Persil frais	0,300	KG
Ail frais	0,080	KG

Portion 142 g

Coût 3 €

Temps de préparation 15 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	doz AGS*	Glucides	Fibres	Vitamine C	Sel
177 kcal 735 kJ	3,8 g	14,5 g	4 g	6,6 g	2,8 g	6 mg	0,3 g

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et du 30 septembre 2011)
 * Aucun

Avantage recette
 Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses

Ingrédients pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit fini

L'astuce
 Apportez une pointe d'originalité, de la couleur et une petite touche d'acidité en incorporant quelques graines de grenade.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide

Rapide

À anticiper

Coût

Très bon marché

Bon marché

Assez bon marché

Salade de riz créole



Ingrédients pour 100 Adolescents

Riz long étuvé indica type US	2,000	KG
Ananas frais	4,300	KG
Avocat	18,000	UN
Jus de citron concentré	0,200	LT
Haricots rouges (PN égoutté)	2,200	KG
Moutarde de Dijon	0,100	KG
Lait de coco	1,300	LT
Sel fin	0,060	KG
Poivre gris/noir moulu	0,008	KG
Ciboulette fraîche	0,100	KG



Portion	144 g
Coût	€ €
Temps de préparation	⌚ ⌚



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les ananas, les avocats et la ciboulette. Éplucher, couper en deux, ôter la partie centrale des ananas et le noyau des avocats, détailler en petits cubes. Citronner légèrement les avocats. Ciseler la ciboulette. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Cuire le riz dans un grand volume d'eau bouillante salée 18 minutes environ. Égoutter, refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette citronnée à base de lait de coco. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger le riz, l'ananas, les avocats, et les haricots rouges préalablement égouttés et rincés à l'eau froide. Incorporer la sauce au lait de coco, bien mélanger. Dresser dans des contenants individuels et parsemer de ciboulette. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Vitamine C	Sel
116 kcal 486 kJ	2,8 g	4,1 g	1,8 g	15,8 g	2,0 g	3 mg	0,5 g

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

- Aucun

Avantage recette

- Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses

L'astuce

Pour obtenir une sauce aux saveurs exotiques moins prononcées, optez pour du fromage blanc ou une base culinaire au soja à la place du lait de coco.



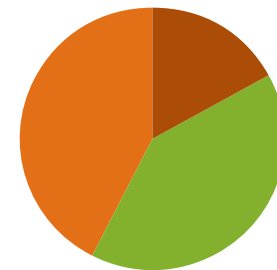
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Ado

Proposition de menu végétarien associé

- Salade de riz créole *
- Gratin potiron, lentilles et quinoa *
- Courgettes béchamel
- Bleu d'Auvergne
- Cocktail aux oranges

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 17,2 %
Glucides 40,3 %
Lipides 42,5 %

Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf

Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert
Automne / Hiver / Printemps - Été

Entrée - Automne

Salade de riz créole

Ingrédients pour 100 Adolescents

Riz long étuvé indica type US	2,000	KG
Ananas frais	4,300	KG
Avocat	18,000	UN
Jus de citron concentré	1,200	CL
Haricots rouges (PN égouttés)	2,200	KG
Moutarde de Dijon	0,100	KG
Lait de coco	1,300	LT
Sel fin	0,060	KG
Poivre gris/noir moulu	0,008	KG
Ciboulette fraîche	0,100	KG

Portion 144 g
Coût € € €
Temps de préparation 1 2 3

Instructions :

- Triier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les ananas, les avocats et la ciboulette. Éplucher, couper en deux la partie centrale des ananas et les avocats en dés. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Cuire le riz dans un grand volume d'eau bouillante salée 18 minutes environ. Égoutter, refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette citronnée à base de lait de coco. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger le riz, l'ananas, les avocats, et les haricots rouges préalablement égouttés et rincés à l'eau froide. Incorporer la sauce au lait de coco, bien mélanger. Dresser dans des contenants individuels et parsemer de ciboulette. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	di AGS*	Glucides	Fibres	Vitamine C	Sel
116 kcal 486 kJ	2,8 g	4,1 g	8 g	15,8 g	2,0 g	3 mg	0,5 g

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et du 30 septembre 2011)

- Aucun

Avantage recette

- Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Cible

Enfant
(maternelle / primaire)
Ado (collège / lycée)

Ingrédients pour 100 convives

Déroulé de la recette

L'astuce

Pour obtenir une sauce aux saveurs exotiques moins prononcées, optez pour du fromage blanc ou une base culinaire au soja à la place du lait de coco.

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
Rapide
À anticiper

Coût




Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Plat - Automne

Tagliatelles en carbonara de chou blanc



Ingrédients pour 100 Adolescents

 Tagliatelle	4,000	KG
Chou blanc frais	5,000	KG
Carotte fraîche	4,000	KG
Oignon frais	1,200	KG
Rizdor	0,050	KG
 Crème liquide 35 % UHT	4,000	LT
Huile d'olive vierge extra	0,400	LT
Sel fin	0,100	KG
Poivre gris/noir moulu	0,010	KG
 Parmigiano Reggiano 28 % râpé AOP	0,500	KG

Portion **289 g**

Coût 

Temps de préparation  

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Éplucher les carottes et les oignons, ôter le trognon et les côtes des choux blancs. Émincer les oignons et les choux blancs, détailler les carottes en petits dés. Débarrasser l'ensemble dans des gastronormes perforés, cuire au four vapeur 15 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).

- Cuire les tagliatelles dans un grand volume d'eau salée pendant 16 minutes. Égoutter, réserver au chaud (+ 63 °C).

- Faire revenir le mélange de légumes dans la matière grasse frémissante 5 à 6 minutes. Ajouter le rizdor, crémier et assaisonner. Mijoter 10 minutes environ. Mélanger les légumes avec les tagliatelles, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- Dresser les tagliatelles sur assiette, accompagner de parmesan au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Calcium	Sel	Rapport P/L
127 kcal 530 kJ	3,1 g	7,2 g	3,8 g	11,8 g	1,0 g	32 mg	0,4 g	0,43

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

- Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales
- Plats protidiques ayant un rapport P/L < ou = à 1

L'astuce

Vous pouvez également utiliser la préparation au chou blanc avec d'autres féculents tels que le riz, le quinoa ou le blé.



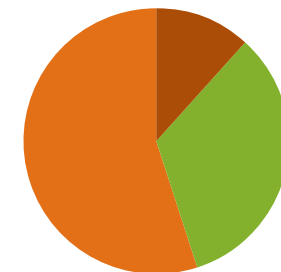
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Ado

Proposition de menu végétarien associé

- Endives sauce gribiche
- Tagliatelles en carbonara de chou blanc *
- Gouda
- Fruits d'automne rôtis au four *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 11,9 %
Glucides 33,2 %
Lipides 54,9 %

Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf
 Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert
 Automne / Hiver / Printemps - Été

Plat - Automne

Tagliatelles en carbonara de chou blanc

Ingrédients	Quantité	Unité
Tagliatelle	4,000	KG
Chou blanc frais	5,000	KG
Carotte fraîche	4,000	KG
Oignon frais	2,000	KG
Rizdor	0,050	KG
Crème liquide 35 % UHT	4,000	LT
Huile d'olive vierge extra	0,400	LT
Sel fin	0,100	KG
Poivre gris/noir moulu	0,010	KG
Parmigiano Reggiano 28 % râpé AOP	0,500	KG

Portion 289 g
Coût 3
Temps de préparation 1 1

Instructions :

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Éplucher les carottes et les oignons, ôter le trognon et les côtes des blancs. Emincer les légumes.
- Faire cuire des tagliatelles dans un grand volume d'eau salée pendant 16 minutes. Égoutter, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Faire revenir le mélange de légumes dans la matière grasse frémissante 5 à 6 minutes. Ajouter le rizdor, crémier et assaisonner. Mijoter 10 minutes environ. Mélanger les légumes avec les tagliatelles, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les tagliatelles sur assiette, accompagner de parmesan au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AG	Glucides	Fibres	Calcium	Sel
127 kcal 530 kJ	3,1 g	7,2 g	3,8 g	11,8 g	1,0 g	32 mg	0,4 g

Valeurs nutritionnelles
pour 100 g de produit fini

L'astuce
Vous pouvez également utiliser la préparation au chou blanc avec d'autres féculents tels que le riz, le quinoa ou le blé.

L'astuce
Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN
Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation
Très rapide
Rapide
À anticiper

Coût
Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Cible
Enfant (maternelle / primaire)
Ado (collège / lycée)

Ingrédients
pour 100 convives

Déroulé de la recette

Fiche réalisée en partenariat avec (VICI) pour le compte d'Interfel

Dessert - Automne

Tatin de poire



Ingrédients pour 100 Adolescents

Poire Conférence	7,000	KG
Pâte feuilletée margarine gastronomique	4,000	UN
Jus de citron concentré	0,090	LT
Sucre cassonade	0,750	KG
Sucre vanillé	0,200	KG
Beurre doux	0,300	KG

Portion 98 g

Coût €

Temps de préparation ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer les poires à l'eau claire. Éplucher, détailler en 6 dans le sens de la hauteur, citronner. Réserver.

- Tapisser de papier sulfurisé des bacs gastronomiques bas. Saupoudrer de sucre cassonade et de sucre vanillé. Réserver.

- Colorer 3 à 4 minutes les morceaux de poire dans la matière grasse frémissante, puis disposer dans les gastronomiques et recouvrir de la pâte feuilletée préalablement mise à décongeler sur le plan de travail pendant 5 à 10 minutes. Bien recouvrir les morceaux de poire sur les bords. Cuire au four (170/180 °C) 25 à 30 minutes. Refroidir, démouler sur plateau.

- Détailler en parts les Tatins de poires, dresser en contenants individuels au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres
186 kcal 779 kJ	1,5 g	8,9 g	3,4 g	23,9 g	15,7 g	2,3 g

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

- Aucun

Avantage recette

- Ce dessert contient moins de 20 g de sucres simples par portion et moins de 15 % de matières grasses

L'astuce

Vous pouvez remplacer 1/3 des poires par des figues fraîches. Il vous suffira de les détailler en fines lamelles et de les intercaler entre les morceaux de poires.

Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf
 Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert
Automne / Hiver / Printemps - Été

Dessert - Automne

Tatin de poire

Ado

Ingrédients pour 100 Adolescents

Poire Conférence	7,000	KG
Pâte feuilletée margarine gastronomique	4,000	UN
Jus de citron concentré	0,050	KG
Sucre cassonade	0,750	KG
Sucre vanillé	0,200	KG
Beurre doux	0,300	KG

• Triier, laver, désinfecter, puis rincer les poires à l'eau claire. Éplucher, détailler en 6 dans le sens de la hauteur, citronner. Réserver.
 • Tapisser le plat avec le sucre cassonade et de sucre vanillé. Réserver.
 • Colorer 3 à 4 minutes les morceaux de poire dans la matière grasse frémissante, puis disposer dans les gastronomes et recouvrir de la pâte feuilletée préalablement mise à décongeler sur le plan de travail pendant 5 à 10 minutes. Bien recouvrir les morceaux de poire sur les bords. Cuire au four (170/180 °C) 25 à 30 minutes. Refroidir, démouler sur plateau.
 • Détailler en parts les Tatins de poires, dresser contenants individuels au départ.

Portion 98 g
 Coût 3
 Temps de préparation 4

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G						
Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres
186 kcal 779 kJ	1,5 g	8,9 g	3,4 g	2,1 g	15,7 g	2,3 g

*Acides Gras Saturés
 Critères GEMRCN (Décret n°2011-222) (été du 30 septembre 2011)
 • Aucun

Avantage recette
 Ce dessert contient moins de 20 g de matières grasses
 Les simples par portion et moins
 5 % de matières

L'astuce

Vous pouvez remplacer 1/3 des poires par des figues fraîches. Il vous suffira de les détailler en fines lamelles et de les intercaler entre les morceaux de poires.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 À anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Cible

Enfant
(maternelle / primaire)
Ado (collège / lycée)

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

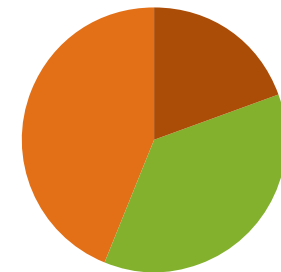
Valeurs nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

Proposition de menu végétarien associé

- Coleslaw maison *
- Omelette
- Romanesco et riz mijotés
- Petits-suisses nature
- Tatin de poire *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 19,5 %

Glucides 36,7 %

Lipides 43,8 %

Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

Entrée - Automne

Timbale de poireaux au roquefort



Ingrédients pour 100 Adolescents

Poireau frais	6,000	KG
Beurre doux	0,400	KG
Huile de tournesol	0,200	LT
Farine ménagère T 55	0,400	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	6,000	LT
Noix de muscade moulue	0,006	KG
Roquefort AOP	0,800	KG
Gélifiant végétal agar-agar	0,040	KG
Sel fin	0,006	KG
Salade laitue fraîche	4,000	UN
Poivre gris/noir moulu	0,002	KG

Portion	106 g
Coût	€ €
Temps de préparation	⌚ ⌚

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Émincer finement les poireaux et débarrasser dans des gastronormes perforés. Essorer la salade. Réserver.

• Cuire les poireaux au four vapeur 10 minutes, puis faire suer 15 minutes dans le beurre, à feu doux et à couvert, en remuant de temps en temps. Réserver au chaud (+ 63 °C).

• Détailler le roquefort en petits dés, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

• Confectionner une béchamel avec l'huile, la farine et le lait. Incorporer les dés de roquefort et la noix de muscade. Assaisonner, ajouter l'agar-agar préalablement dispersé dans un peu d'eau. Cuire 2 minutes à feu moyen sans cesser de remuer. Hors du feu, incorporer les poireaux, bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement, répartir la préparation dans des ramequins préalablement graissés. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• Démouler, dresser sur feuille de salade au départ en contenants individuels.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Calcium	Sel
125 kcal 522 kJ	3,9 g	7,1 g	3,5 g	5,9 g	1,2 g	106 mg	0,3 g

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

• Fromage dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100 mg et moins de 150 mg par portion

Avantage recette

• Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses et sa teneur en calcium permet de la comptabiliser dans les fromages

L'astuce

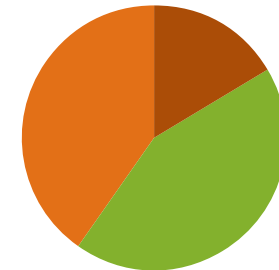
Vous pouvez confectionner cette recette uniquement avec des blancs de poireaux. Elle sera un peu moins colorée, mais la texture sera plus fondante.



- **Timbale de poireaux au roquefort ***
- **Œufs durs sauce aurore**
- **Pommes de terre rissolées**
- **Coupe figue, pomme et raisin blanc aux pignons ***

Protéines 16,6 %
Glucides 43,3 %
Lipides 40,1 %

Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas






Fiche réalisée en partenariat avec  pour le compte d'  Interfel
Interprofession des fruits et légumes frais

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN
Critères nutritionnels
pour les fréquences
d'apparition des plats

Temps de préparation

-  Très rapide
-  Rapide
-  À anticiper

Coût

Très bon marché

Bon marché




Assez bon marché

Entrée - Automne

Tombée de mâche automnale



Ingrédients pour 100 Adolescents

Mâche	2,500	KG
Salade batavia	6,000	UN
Chou rouge frais	3,300	KG
Champignon de Paris frais	2,500	KG
Jus de citron concentré	0,025	LT
 Moutarde de Dijon	0,060	KG
 Huile de colza	0,750	LT
 Huile de noix	0,250	LT
 Vinaigre de vin rouge	0,120	LT
Sel fin	0,025	KG
Poivre gris/noir moulu	0,005	KG
 Noix cerneaux invalides	0,750	KG

Portion 106 g

Coût € € €

Temps de préparation ⌚ ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer à l'eau claire les légumes. Essorer les salades, détailler en chiffonnade la batavia, émincer le chou rouge et les champignons, citronner ces derniers.

- Disposer harmonieusement les légumes dans des contenants individuels. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Confectionner une vinaigrette moutardée avec les huiles de colza et de noix. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Parsemer la salade de cerneaux de noix préalablement concassés, accompagner de sauce vinaigrette au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Vitamine C	Sel
153 kcal 631 kJ	2,6 g	14,2 g	0,9 g	2,5 g	2,0 g	19 mg	0,3 g

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

- Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits

Avantage recette

- Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses

L'astuce

Pour ajouter une touche sucrée, vous pouvez incorporer quelques grains de raisin frais.



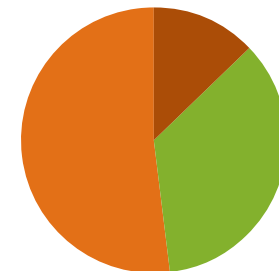
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Ado

Proposition de menu végétarien associé

- Tombée de mâche automnale *
- Gratinée de quenelles et poireaux *
- Yaourt nature
- Cocktail de fruits

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 12,8 %
Glucides 35,3 %
Lipides 51,9 %

Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf

Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert
 Automne / Hiver / Printemps - Été

Entrée - Automne

Tombée de mâche automnale

Ingrédients pour 100 Adolescents

Mâche	2,500	KG
Salade batavia	6,000	UN
Chou rouge frais	3,300	KG
Champignon de Paris frais	2,500	KG
Jus de citron concentré	0,025	LT
Moutarde de Dijon	0,060	KG
Huile de colza	0,750	LT
Huile de noix	0,250	LT
Vinaigre de vin rouge	0,120	LT
Sel fin	0,025	KG
Poivre gris/noir moulu	0,005	KG
Noix cerneaux invalides	0,750	KG

Portion

106 g

Coût

€ € €

Temps de préparation

1 2 3

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Vitamine C	Sel
153 kcal 631 kJ	2,6 g	14,2 g	2,9 g	2,5 g	2,0 g	19 mg

Notes

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer à l'eau claire les légumes. Essorer les salades, détailler en chiffonnade la batavia, émincer le chou rouge, les champignons, citronner ces légumes.
- Confectionner une vinaigrette moutardée avec les huiles de colza et de noix. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Parsemer la salade de cerneaux de noix préalablement concassés, accompagner de sauce vinaigrette au départ.

Cible

Enfant
 (maternelle / primaire)
 Ado (collège / lycée)

Ingrédients pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit fini

L'astuce

Pour ajouter une touche sucrée, vous pouvez incorporer quelques grains de raisin frais.

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 À anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

L'astuce
 Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN
 Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation
 Très rapide
 Rapide
 À anticiper

Coût
 Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Fiche réalisée en partenariat avec (VICI) pour le compte d'Interfel

Entrée - Automne

Velouté de carottes thai



Ingrédients pour 100 Adolescents

Carotte fraîche	13,500	KG
Beurre doux	0,150	KG
Oignon jaune frais	0,720	KG
Citronnelle fraîche	0,050	KG
Gingembre frais	0,220	KG
Eau	12,500	LT
Bouillon de légumes déshydraté	0,150	KG
Lait de coco	0,300	KG
Sel fin	0,050	KG
Coriandre fraîche	1,000	UN

Portion 256 g

Coût €

Temps de préparation L

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et les aromates. Éplucher et émincer les carottes et les oignons, éplucher et mixer le gingembre, ciseler la coriandre. Réserver.

- Suer sans colorer dans la matière grasse fondue les oignons, la citronnelle et le gingembre. Ajouter les carottes, faire revenir 3 minutes. Mouiller du bouillon de légumes dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, ajouter le lait de coco, cuire à feu doux 30 minutes.

- Ôter la citronnelle, mixer. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- Dresser le velouté, parsemer de coriandre au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Sel
26 kcal 109 kJ	0,5 g	0,8 g	0,5 g	3,5 g	1,0 g	0,3 g

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

- Aucun

Avantage recette

- Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses

L'astuce

L'association citronnelle, gingembre, lait de coco et coriandre se marie aussi très bien avec le chou-fleur ou le potiron.



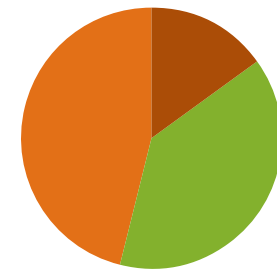
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Ado

Proposition de menu végétarien associé

- Velouté de carottes thaï *
- Clafoutis épinards, champignons et châtaignes *
- Salades vertes mêlées
- Comté
- Banane au chocolat

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 15,2 %

Glucides 38,9 %

Lipides 45,9 %

Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

Allergènes

Lait, Gluten, Fruits à coque, Œuf, Céleri, Soja, Moutarde, Sulfites

Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert
Automne / Hiver / Printemps - Été

Entrée - Automne

Velouté de carottes thaï

Ado

Cible

Enfant
(maternelle / primaire)
Ado (collège / lycée)

Ingrédients pour 100 convives

Carotte fraîche 13,500 KG
Beurre doux 0,150 KG
Oignon jaune frais 0,720 KG
Citronnelle fraîche 1,200 KG
Gingembre frais 0,220 KG
Eau 12,500 LT
Bouillon de légumes déshydraté 0,150 KG
Lait de coco 0,300 KG
Sel fin 0,050 KG
Coriandre fraîche 1,000 UN

Déroulé de la recette

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et les aromates. Éplucher et émincer les carottes, oignons, éplucher et râper la citronnelle.
- Suer sans colorer dans la matière grasse fondue les oignons, la citronnelle et le gingembre. Ajouter les carottes, faire revenir 3 minutes. Mouiller du bouillon de légumes dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, ajouter le lait de coco, cuire à feu doux 30 minutes.
- Ôter la citronnelle, mixer. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le velouté, parsemer de coriandre au départ.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Sel
26 kcal 109 kJ	0,5 g	0,8 g	0,5 g	1,5 g	1,0 g	0,3 g

*Acides Gras Saturés

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Portion

256 g

Coût

Très bon marché

Temps de préparation

Très rapide

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

L'astuce

Proposition de variante de la recette

L'astuce

L'association citronnelle, gingembre, lait de coco et coriandre se marie aussi très bien avec le chou-fleur ou le potiron.