

Entrée - Printemps - Eté

Tortis à la grecque

Ado



Ingrédients pour 100 Adolescents

	Torti QS	2,200	KG
	Sel gros	0,040	KG
	Huile de colza	0,200	LT
	Courgette fraîche	3,000	KG
	Moutarde de Dijon	0,110	KG
	Huile d'olive vierge extra	0,900	LT
	Vinaigre de vin rouge	0,220	LT
	Sel fin	0,020	KG
	Poivre gris/noir moulu	0,006	KG
	Basilic frais botte	1,500	UN
	Fêta en dés 50 % AOP	0,900	KG
	Olive noire dénoyautée	0,450	KG

Portion 140 g

Coût € €

Temps de préparation ⌚ ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les courgettes et le basilic. Détailler les courgettes non épluchées en dés de 1 cm environ, ciseler le basilic. Réserver.

- Faire sauter les courgettes à feu vif dans l'huile de colza 3 à 4 minutes. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Cuire les tortis al dente dans un grand volume d'eau bouillante salée. Egoutter, rincer, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Confectionner une vinaigrette moutardée, incorporer le basilic. Mélanger les tortis et les courgettes, incorporer la vinaigrette. Dresser en contenants individuels, décorer de dés de fêta et d'olives noires préalablement égouttées. 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	Calcium	Sel
155 kcal 646 kJ	3,3 g	10,3 g	2,4 g	11,7 g	0,9 g	27 mg	0,6 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

Vous pouvez remplacer la moitié des courgettes par des aubergines non épluchées que vous ferez frire, afin de proposer une recette encore plus méditerranéenne.



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 - Eté



Entrée - Printemps - Eté Tortis à la grecque

Ado

Ingrédients pour 100 Adolescents

Tortis QS	2,200	KG
Sel gros	0,040	KG
Huile de colza	0,200	LT
Courgette fraîche	3,000	KG
Moutarde de Dijon	0,005	KG
Huile d'olive vierge extra	0,900	LT
Vinaigre de vin rouge	0,220	LT
Sel fin	0,020	KG
Poivre gris/noir moulu	0,006	KG
Basilic frais botte	1,500	UN
Fêta en dés 50 % AOP	0,900	KG
Olive noire dénoyautée	0,450	KG

Portion 140 g
Coût 3 €
Temps de préparation 10 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Calcium	Sel	
155 kcal 646 kJ	3,3 g	10,3 g	2,4 g	11,7 g	0,9 g	27 mg	0,6 g

*Acides Gras Saturés

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

Aucun

Avantage recette

Cette entrée contient moins de 15 %

matières grasses

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les courgettes et le basilic. Détailler les courgettes non épluchées en dés de 1 cm environ, ciseler le basilic. Réserver.

• Faire sautiner les courgettes 5 minutes. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

• Cuire les tortis al dente dans un grand volume d'eau bouillante salée. Egoutter, rincer, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

• Confectionner une vinaigrette moutardée, incorporer le basilic. Mélanger les tortis et les courgettes, incorporer la vinaigrette. Dresser en contenants individuels, décorer de dés de fêta et d'olives noires préalablement égouttées. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Interfel

Cible

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

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé

de la recette

Valeurs Nutritionnelles

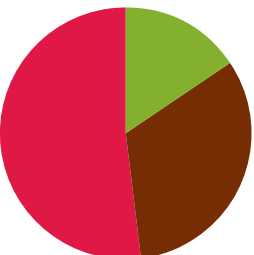
pour 100 g de produit fini

Sources : Ciquel (2017)
fiches techniques fournies
par les fabricants.

Proposition de menu végétarien associé

- Tortis à la grecque *
- Tortilla
- Ratatouille
- Yaourt aromatisé
- Brochette de fruits *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 15,7 %
Glucides : 32,6 %
Lipides : 51,7 %

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

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
A anticiper

Coût

Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Entrée - Printemps - Eté

Tartare de melon, pastèque et concombre



Ingrédients pour 100 Adolescents

Melon	8,100	KG
Pastèque	10,800	KG
Concombre	17,000	UN
Basilic frais botte	1,500	UN

Portion 181 g

Coût € €

Temps de préparation L L

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les melons, les pastèques, les concombres et le basilic. Ciseler le basilic, réserver. Eplucher, épépiner, détailler en brunoise, les melons, les pastèques et les concombres. Repartir dans des contenants individuels, parsemer de basilic. 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
27 kcal 115 kJ	0,7 g	0,2 g	5,4 g	5,1 g	0,7 g	8 mg

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


Vous pouvez également réaliser ce tartare en remplaçant les concombres par du melon Galia et du melon Canari afin d'obtenir une belle palette de couleurs.


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 - Eté



Entrée - Printemps - Eté

Tartare de melon, pastèque et concombre

Ingrédients pour 100 Adolescents

Melon	8,100	KG
Pastèque	10,800	KG
Concombre	1,500	UN
Basilic frais botte	1,500	UN

Portion **181 g**

Coût **€ € €**

Temps de préparation **1 1 1**

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G						
Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	dont sucres	Fibres	Vitamine C
27 kcal 115 kJ	0,7 g	0,2 g	5,4 g	5,1 g	0,7 g	8 mg

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

- Crudité de légumes ou de fruits, contre au moins 50 % de légumes ou de fruits

Avantage recette

- Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses

Ado

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

Ingrédients
pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles
pour 100 g de produit fini

Sources : Ciquel (2017)
fiches techniques fournies par les fabricants.



L'astuce

Vous pouvez également réaliser ce tartare en remplaçant les concombres par du melon Gallia et du melon Canari afin d'obtenir une belle palette de couleurs.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

1 Très rapide

1 1 Rapide

1 1 1 A anticiper

Coût

€ Très bon marché

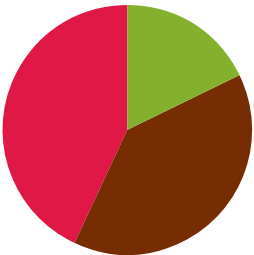
€ € Bon marché

€ € € Assez bon marché

Proposition de menu végétarien associé

- Tartare de melon, pastèque et concombre *
- Falafels
- Mille-feuille d'aubergines
- Pont l'évêque
- Gâteau de riz aux cerises *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 17,8 %

Glucides : 39,4 %

Lipides : 42,9 %

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

Plat - Printemps - Eté

Tajine d'aubergines et pommes de terre



Ingrédients pour 100 Adolescents

Pomme de terre fraîche	10,000	KG
Aubergine fraîche	7,500	KG
Huile d'olive vierge extra	0,850	LT
Oignon frais	0,750	KG
Ail frais	0,080	KG
Persil frais	0,170	KG
Œuf entier liquide	10,000	KG
Quatre-épices	0,020	KG
Thym émietté	0,020	KG
Laurier moulu	0,010	KG
Sel fin	0,080	KG
Poivre gris/noir moulu	0,005	KG
Pois chiches (PN égoutté)	3,500	KG

Portion 296 g

Coût €

Temps de préparation ⌚ ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher les pommes de terre, les oignons et l'ail. Détailler en fines rondelles les pommes de terre et les aubergines non épluchées, émincer les oignons, l'ail et le persil, réserver.

- Suer 5 minutes à feu doux dans la matière grasse les oignons et l'ail. Ajouter les aubergines, le persil et le quatre-épices. Cuire 15 minutes à couvert à feu doux. Réserver au chaud (+ 63 °C).

- Fouetter l'oeuf entier liquide, puis incorporer le thym et le laurier. Assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Repartir une fine couche de pommes de terre dans des gastronormes pleins préalablement tapissés de papier sulfurisé. Couvrir d'une fine couche d'aubergines, parsemer de pois chiches, puis recommencer l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Napper la préparation avec l'œuf entier liquide. Cuire au four (170/180 °C) 1 heure 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
116 kcal 481 kJ	5,6 g	6,5 g	1,5 g	7,7 g	1,6 g	0,4 g	0,86

*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

- En raison de sa teneur en œufs, ce plat végétarien contient plus de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique


L'astuce


Afin de donner à cette recette plus de saveurs et de couleurs, n'hésitez pas à ajouter des tomates fraîches coupées en rondelles ou 2 kg de purée de tomates.





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 - Eté



Plat - Printemps - Eté

Tajine d'aubergines et pommes de terre



Ingrédients pour 100 Adolescents

Pomme de terre fraîche	10,000	KG
Aubergine fraîche	7,500	KG
Huile d'olive vierge extra	0,850	LT
Oignon frais	0,750	KG
Ail frais	0,080	KG
Persil frais	0,170	KG
Œuf entier liquide	10,000	KG
Quatre-épices	0,020	KG
Thym émietté	0,020	KG
Laurier moulu	0,010	KG
Sel fin	0,080	KG
Poivre gris/noir moulu	0,005	KG
Pois chiches (PN égoutté)	3,500	KG

Portion 296 g

Coût 1 €

Temps de préparation 1 h



VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	do*	AGS*	Glucides	Fibres	Sel
116 kcal 481 kJ	5,6 g	6,5 g	do*	1 g	7,7 g	1,6 g	0,4 g

*Acides Gras Saturés

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

- Légumes secs, féculents ou céréales, secs, féculents ou céréales
- au moins 50 % de légumes

Avantage recette

- En raison de sa teneur en œufs, ce plat est un bon exemple de la recommandation pour la consommation d'œufs.
- Le plat est varié et contient plus de 70 % d'origine végétale.

Ado

Cible

Enfant (maternelle / primaire)

Ado (collège / lycée)

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles

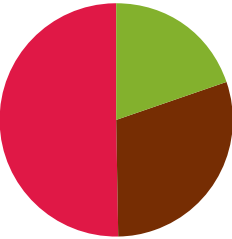
pour 100 g de produit fini

Sources : Ciquel (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

Proposition de menu végétarien associé

- Salade verte et tomates
- Tajine d'aubergines et pommes de terre *
- Petits-suisse nature
- Savarin pêche-framboise *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 19,8 %

Glucides : 30,0 %

Lipides : 50,2 %

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

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

A anticiper

Coût

Très bon marché

Bon marché

Assez bon marché

Dessert - Printemps - Eté

Savarin pêche-framboise

Ado



Ingrédients pour 100 Adolescents

	Baba savarin a/caissette 14 g	100,000	UN
	Pêche jaune	3,000	KG
	Framboise	0,500	KG
	Eau	0,500	LT
	Sucre semoule	0,100	KG
	Lait 1/2 écrémé UHT	2,000	LT
	Préparation flan pâtissier/ crème pâtissière	0,480	KG

Portion **100 g**
Coût € €
Temps de préparation ⌚ ⌚



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer les fruits à l'eau claire. Réserver les framboises en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Plonger les pêches une minute dans l'eau bouillante, retirer à l'aide d'une écumoire, rafraîchir. Peler, ôter le noyau et détailler en tranches. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner un sirop avec la quantité d'eau nécessaire et le sucre. Tremper rapidement les savarins dans le sirop. Réserver.
- Délayer la préparation pour crème pâtissière dans un peu de lait froid, réserver. Porter le reste du lait à ébullition, ajouter la préparation pour crème pâtissière, cuire 3 à 4 minutes jusqu'à épaississement en remuant constamment. Garnir à l'aide d'une poche à douille les savarins de crème pâtissière. Décorer de tranches de pêches et de framboises. Dresser en contenants individuels, 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	Vitamine C
109 kcal 459 kJ	3,1 g	2,6 g	2,3 g	17,6 g	7,7 g	1,2 g	3 mg

*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


Apportez une touche d'exotisme à votre dessert en remplaçant les pêches par des cubes d'ananas et de mangue, et en le saupoudrant de noix de coco râpée.





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 - Eté



Dessert - Printemps - Eté

Savarin pêche-ramboise

Ado

Ingédients pour 100 Adolescents

Baba savarin a/caissette 14 g	100,000	UN
Pêche jaune	3,000	KG
Framboise	0,500	KG
Eau	0,500	LT
Sucre semoule	0,100	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	2,000	LT
Préparation flan pâtissier/ crème pâtissière	0,480	KG

Portion 100 g

Coût 3 €

Temps de préparation 15 min

Instructions :

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer les fruits à l'eau claire. Réserver les framboises en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Plonger les pêches une à une dans l'eau bouillante, retirer à l'aide d'une pince, puis les plonger dans l'eau froide. Les laisser refroidir en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Confectionner un sirop avec la quantité d'eau nécessaire et le sucre. Tremper rapidement les savarins dans le sirop. Réserver.
- Délayer la préparation pour crème pâtissière dans un peu de lait froid, réserver. Porter le reste du lait à ébullition, ajouter la préparation pour crème pâtissière, cuire 3 à 4 minutes jusqu'à épaississement en remuant constamment. Garnir à l'aide d'une poche à douille les savarins de crème pâtissière. Décorer de tranches de pêches et de framboises. Dresser en contenants individuels, réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS		NUTRITIONNELLES		PAR 100 G	
Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Vitamine C
109 kcal 459 kJ	3,1 g	2,6 g	2,3 g	17,6 g	2,1 mg

Cratères GEMRCN (Décret n°2011-2222 du 30 septembre 2011)

- Aucun

Avantage recette

- Le dessert contient moins de 20 g de sucres

Interfel

Cible

Enfant

(maternelle / primaire)

Ado (collège / lycée)

Ingédients

pour 100 convives

Déroulé

de la recette

Valeurs

Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

Sources : Ciquel (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

L'astuce

Apportez une touche d'exotisme à votre dessert en remplaçant les pêches par des cubes d'ananas et de mangue, et en le saupoudrant de noix de coco râpée.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Cratères GEMRCN

Cratères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide

Rapide

A anticiper

Coût

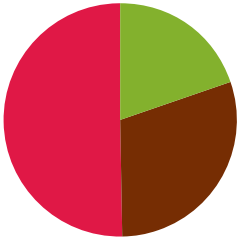
Très bon marché

Bon marché

Assez bon marché

Proposition de menu végétarien associé

- Salade verte et tomates
 - Tajine d'aubergines et pommes de terre *
 - Petits-suisse nature
 - Savarin pêche-ramboise *
- *Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 19,8 %

Glucides : 30,0 %

Lipides : 50,2 %

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

Plat - Printemps - Eté

Risotto de blé aux légumes

Ado



Ingrédients pour 100 Adolescents

	Blé dur précuit grains entiers	5,200	KG
	Lentilles vertes sèches	1,500	KG
	Carotte fraîche	2,000	KG
	Fève pelée	1,700	KG
	Pois gourmands	1,700	KG
	Aubergine fraîche	2,000	KG
	Huile d'olive vierge extra	0,050	LT
	Persil frais	0,170	KG
	Crème liquide 35 % UHT	3,000	LT
	Sel fin 1 kg	0,050	KG
	Poivre gris/noir moulu	0,008	KG
	Parmigiano Reggiano 28 % râpé AOP	1,000	KG

Portion 296 g

Coût € €

Temps de préparation ⌚ ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les carottes, les aubergines et le persil. Eplucher les carottes, détailler en mirepoix. Détailler sans les éplucher les aubergines en brunoise, hacher le persil, réserver.

- Mélanger les carottes, les fèves et les pois gourmands dans des gastronomes perforés. Cuire au four vapeur 8 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C).

- Suer à feu vif dans la matière grasse frémissante les aubergines 8 à 10 minutes en remuant constamment. Réserver au chaud (+ 63 °C).

- Rincer les lentilles à l'eau claire et plonger les dans un grand volume d'eau froide. Porter à ébullition, cuire 10 minutes. Ajouter les grains de blé, cuire 15 minutes. Egoutter sans rincer, débarrasser dans des gastronomes pleins. Incorporer délicatement les légumes et la moitié du persil, crémier, assaisonner. Bien mélanger, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- Dresser le risotto sur assiette, parsemer de parmesan et du restant de persil au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Calcium	Sel	Rapport P/L
136 kcal 569 kJ	5,6 g	5,3 g	3,1 g	15,4 g	2,0 g	52 mg	0,3 g	1,06

*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 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 supérieur à 1

L'astuce

Si vous en avez l'occasion, n'hésitez pas à remplacer les fèves et les pois gourmands surgelés par des légumes frais, votre préparation n'en sera que meilleure.



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 - Eté

Plat - Printemps - Eté

Risotto de blé aux légumes

Ado

Ingrédients pour 100 Adolescents

Blé dur précuit grains entiers	5,200	KG	
Lentilles vertes sèches	1,500	KG	
Carotte fraîche	2,000	KG	
Fève pelée	1,700	KG	
Pois gourmands	1,700	KG	
Aubergine fraîche	2,000	KG	
Huile d'olive vierge extra	0,050	LT	
Persil frais	0,170	KG	
Crème liquide 35 % UHT	3,000	LT	
Sel fin 1 kg	0,050	KG	
Poivre gris/noir moulu	0,008	KG	
Parmigiano Reggiano 28 % râpé AOP	1,000	KG	

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les carottes, les aubergines et le persil. Eplucher les carottes, détailler en mirepoix. Détailler sans les éplucher, les pois gourmands, les fèves et les lentilles en brunoise, hacher.
- Mélanger les carottes, les fèves et les pois gourmands dans des gastronomes perforés. Cuire au four vapeur 8 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer à feu vif dans la matière grasse frémissante les aubergines 8 à 10 minutes en remuant constamment. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Rincer les lentilles à l'eau claire et plonger les dans un grand volume d'eau froide. Porter à ébullition, cuire 10 minutes. Ajouter les grains de blé, cuire 15 minutes. Egoutter sans rincer, débarrasser dans des gastronomes pleins. Incorporer délicatement les légumes et la moitié du persil, crème, assaisonner. Bien mélanger, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le risotto sur assiette, parsemer de parmesan et du restant de persil au départ.

Portion 296 g

Coût 3 €

Temps de préparation 15 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G									
Apport calorique	Protéines	Lipides dont	*SS*	Glucides	*fibres	Calcium	Sel	Rapport P/L	
136 kcal	5,6 g	5,3 g	3%	15,4 g	2,0 g	52 mg	0,3 g		
569 kJ								1,06	

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Dircet n°2011-2222 du 30 septembre 2011)

- Préparations contenant moins de 70 g grammage recommandé plus la denrée protidique ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes

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

Interféral
Produits végétaux

L'astuce

Si vous en avez l'occasion, n'hésitez pas à remplacer les fèves et les pois gourmands surgelés par des légumes frais, votre préparation n'en sera que meilleure.

Cible

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

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

Sources : Ciquial (2017)
fiches techniques fournies par les fabricants.

Astuce

Composition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide

Rapide

A anticiper

Coût

Très bon marché

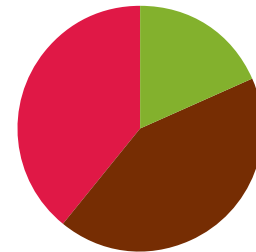
Bon marché

Assez bon marché

Proposition de menu végétarien associé

- Œuf dur farci aux asperges vertes *
- Risotto de blé aux légumes *
- Yaourt brassé nature
- Coupe aux fraises

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 18,5 %
Glucides : 42,5 %
Lipides : 39,0 %

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

Mousse abricot-banane



Ingrédients pour 100 Adolescents

Abricot	5,000	KG
Banane	5,000	KG
Gélifiant végétal agar-agar	0,040	KG
Crème sucrée vanillée UHT	2,000	LT
Chocolat noir copeaux	0,500	KG



Portion	104 g
Coût	€ €
Temps de préparation	⌚ ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Eplucher les bananes, ôter le noyau des abricots. Détailler les bananes et la moitié des abricots en morceaux, puis détailler l'autre moitié en lamelles pour la décoration. Réserver.

- Monter au batteur-mélangeur la crème sucrée vanillée en chantilly, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Cuire à feu doux pendant 10 minutes les bananes et la moitié des abricots, mixer. Incorporer l'agar-agar préalablement dilué dans un peu d'eau, cuire une minute à feu doux. Laisser refroidir avant d'incorporer la chantilly. Répartir la mousse dans des contenants individuels, décorer des abricots restants. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

- Parsemer de copeaux de chocolat noir au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres
130 kcal 541 kJ	1,7 g	6,5 g	4,1 g	14,3 g	11,9 g	2,2 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

Ce dessert peut également être réalisé avec d'autres fruits, tel qu'un mélange de fraises et bananes ou de pêches et framboises.



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 - Eté



Dessert - Printemps - Eté
Mousse abricot-banane

Ado

Ingrédients pour 100 Adolescents

Abricot	5,000	KG
Banane	5,000	KG
Géifiant végétal agar-agar	2,000	LT
Crème sucrée vanillée UHT	0,500	KG
Chocolat noir copeaux		

Portion 104 g
Coût € € €
Temps de préparation 1 1 1

Instructions :

- Triier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Eplucher les bananes, ôter le noyau des abricots. Détailler les bananes et la moitié des abricots en petits morceaux.
- Monter au batteur-mélangeur la crème sucrée vanillée en chantilly, réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Cuire à feu doux pendant 10 minutes les bananes et la moitié des abricots, mixer. Incorporer l'agar-agar préalablement dilué dans un peu d'eau, cuire une minute à feu doux. Laisser refroidir avant d'incorporer la chantilly. Répartir la mousse dans des contenants individuels, décorer des abricots restants. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C) jusqu'au moment du service.
- Parsemer de copeaux de chocolat noir au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G		
Apport calorique	Protéines	Lipides
130 kcal 541 kJ	1,7 g	6,5 g

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

Avantage recette
• Ce dessert contient moins de 20 g de matières grasses

Interfel

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

Ingrédients
pour 100 convives

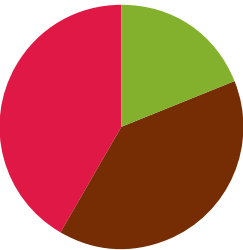
Déroulé
de la recette

Valeurs Nutritionnelles
pour 100 g de produit fini

Sources : Ciquel (2017)
fiches techniques fournies par les fabricants.

Proposition de menu végétarien associé

- Mêlée de champignon, avocat et artichaut *
 - Dal safrané
 - Carottes sautées
 - Tomme de Savoie
 - Mousse abricot-banane *
- *Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 19,1 %
Glucides : 39,5 %
Lipides : 41,4 %

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

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
A anticiper

Coût

Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Entrée - Printemps - Eté

Mesclun et roquette au chèvre chaud aromatique



Ingrédients pour 100 Adolescents

Salade mesclun	2,600	KG
Salade roquette	0,900	KG
Salade scarole	13,000	UN
Pain de mie en tranches	1,000	KG
Bûche de chèvre 26 %	2,300	KG
Herbes de Provence	0,010	KG
Moutarde de Dijon	0,125	KG
Huile d'olive vierge extra	1,250	LT
Vinaigre balsamique	0,250	LT
Sel fin	0,025	KG
Poivre gris/noir moulu	0,005	KG

Portion

106 g

Coût



Temps de préparation



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les salades. Essorer, détailler la scarole en chiffonade, puis mélanger avec le mesclun et la roquette. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Confectionner une vinaigrette au vinaigre balsamique. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Portionner les tranches de pain de mie et disposer sur des plaques à pâtisserie. Détailler la bûche de chèvre en rondelles, dresser sur le pain de mie. Parsemer d'herbes de Provence, passer au four (140/150 °C) 6 à 8 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- Dresser le mélange de salades dans des contenants individuels, napper de sauce, décorer d'un toast au chèvre chaud au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Calcium	Sel
178 kcal 738 kJ	5,6 g	14,4 g	4,9 g	5,6 g	1,6 g	59 mg	0,4 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


Cette recette ayant un coût de revient assez élevé en raison de l'utilisation du mesclun et de la roquette, il convient de l'associer à d'autres composantes menu moins onéreuses.


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 - Eté



Entrée - Printemps - Eté

Mesclun et roquette au chèvre chaud aromatique

Ado

Ingrédients pour 100 Adolescents

Salade mesclun	2,600	KG
Salade roquette	0,900	KG
Salade scarole	13,000	UN
Pain de mie en tranches	1,000	KG
Bûche de chèvre 26 %	1,500	KG
Herbes de Provence	0,010	KG
Moutarde de Dijon	0,125	KG
Huile d'olive vierge extra	1,250	LT
Vinaigre balsamique	0,250	LT
Sel fin	0,025	KG
Poivre gris/noir moulu	0,005	KG

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les salades. Essorer, détailler la scarole en chiffonade, puis mélanger avec le mesclun et la roquette. Réserver en enceinte réfrigérée.
- Couper le pain en tranches de 1 cm d'épaisseur. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Portionner les tranches de pain de mie et disposer sur des plaques à pâtisserie. Détailler la bûche de chèvre en rondelles, dresser sur le pain de mie. Parsemer d'herbes de Provence, passer au four (140/150 °C) 6 à 8 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le mélange de salades dans des contenants individuels, napper de sauce, décorer d'un toast au chèvre chaud au départ.

Portion 106 g

Coût 3 3 3 1 1

Temps de préparation 3 3 3 1 1

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	Int AGS*	Glucide	Fibres	Calcium	Sel
178 kcal 738 kJ	5,6 g	14,4 g	4,9 g	5,6 g	1,6 g	59 mg	0,4 g

*Acides Gras Saturés

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

• Crudités de légumes ou de fruits, comestibles

• Int au moins 50 % de légumes, de fruits

Avantage recette

Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses



Cible

Enfant

(maternelle / primaire)

Ado (collège / lycée)

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé

de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

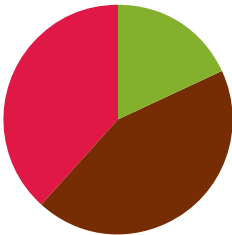
Sources : Ciquel (2017)

fiches techniques fournies par les fabricants.

Proposition de menu végétarien associé

- Mesclun et roquette au chèvre chaud aromatique *
- Frittata de tomates *
- Pépinettes
- Fromage blanc nature
- Pastèque

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 18,1 %

Glucides : 43,6 %

Lipides : 38,2 %

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

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

A anticiper

Coût

Très bon marché

Bon marché

Assez bon marché

Entrée - Printemps - Eté

Mêlée de champignon, avocat et artichaut



Ingrédients pour 100 Adolescents

Champignon de Paris frais	2,700	KG
Avocat frais	24,000	UN
Artichaut fond	2,700	KG
Salade laitue	7,000	UN
Jus de citron concentré	0,080	LT
Moutarde de Dijon	0,120	KG
Fromage blanc battu 2 à 4 % MG	1,000	KG
Crème fraîche épaisse 30 % MG	0,700	KG
Aneth fraîche	1,500	UN
Sel fin	0,025	KG
Poivre gris/noir moulu	0,004	KG

Portion **117 g**

Coût **€ € €**

Temps de préparation **⌚ ⌚**

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et l'aneth. Emincer les champignons, citronner. Eplucher les avocats, ôter le noyau, détailler en dés, citronner. Essorer et détailler la laitue en chiffonnade, ciseler l'aneth. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Déconditionner les fonds d'artichaut dans des gastronormes perforés. Cuire au four vapeur 10 à 12 minutes. Refroidir, détailler en lamelles, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Mélanger la moutarde, le fromage blanc et la crème, ajouter la moitié de l'aneth, assaisonner, puis incorporer délicatement la sauce aux légumes. Disposer la chiffonnade de laitue dans des contenants individuels, dresser dessus le mélange de légumes, parsemer du restant d'aneth. 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
85 kcal 349 kJ	2,5 g	6,0 g	2,1 g	3,4 g	3,2 g	3 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

Vous pouvez faire baisser le coût de cette recette en diminuant de moitié la quantité d'avocat, et en augmentant celles des champignons et des fonds d'artichaut.



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 - Eté



L'astuce

Vous pouvez faire baisser le coût de cette recette en diminuant de moitié la quantité d'avocat, et en augmentant celles des champignons et des fonds d'artichaut.

Entrée - Printemps - Eté

Mêlée de champignon, avocat et artichaut

Ado

Ingrédients pour 100 Adolescents

Champignon de Paris frais	2,700	KG
Avocat frais	24,000	UN
Artichaut fond surgelé	2,700	KG
Salade laitue	7,000	UN
Jus de citron concentré	1,000	LT
Moutarde de Dijon	0,120	KG
Fromage blanc battu 2 à 4 % MG	1,000	KG
Crème fraîche épaisse 30 % MG	0,700	KG
Aneth fraîche	1,500	UN
Sel fin	0,025	KG
Poivre gris/noir moulu	0,004	KG

Portion

Coût

Temps de préparation

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Vitamine C	Sel	
85 kcal 349 kJ	2,5 g	6,0 g	4 g	3,4 g	3 mg	0,3 g	

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et

Crudité de légumes ou de fruits, con

Avantage recette

Cette entrée contient moins de 15 %



• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et l'aneth. Emincer les champignons, citronner. Eplucher les avocats, ôter le noyau, détailler en cubes. Essorer et détailler la laitue en lamelles.

• Déconditionner les fonds d'artichaut dans des gastronormes perforés. Cuire au four vapeur 10 à 12 minutes. Refroidir, détailler en lamelles, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

• Mélanger la moutarde, le fromage blanc et la crème, ajouter la moitié de l'aneth, assaisonner, puis incorporer délicatement la sauce aux légumes. Disposer la chiffonnade de laitue dans des contenants individuels, dresser dessus le mélange de légumes, parsemer du restant d'aneth. 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

Sources : Ciquel (2017)
fiches techniques fournies par les fabricants.

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

A anticiper

Coût

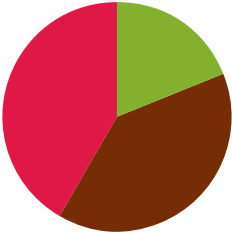
Très bon marché

Bon marché

Assez bon marché

Proposition de menu végétarien associé

- Mêlée de champignon, avocat et artichaut *
 - Dal safrané
 - Carottes sautées
 - Tomme de Savoie
 - Mousse abricot-banane *
- *Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 19,1 %

Glucides : 39,5 %

Lipides : 41,4 %

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

Plat - Printemps - Eté

Galette maison à la mexicaine



Ingrédients pour 100 Adolescents

Poivron jaune frais	1,300	KG
Poivron rouge frais	1,300	KG
Huile d'olive vierge extra	0,170	LT
Haricots rouges (PN égoutté)	5,000	KG
Huile de colza	0,170	LT
Sauce soja	0,170	LT
Eau	2,400	LT
Polenta express	1,800	KG
Coriandre moulue	0,012	KG
Cumin carvi moulu	0,012	KG
Paprika doux	0,036	KG
Piment doux moulu	0,007	KG
Poivre gris/noir moulu	0,007	KG

Portion **120 g**

Coût **€**

Temps de préparation **L**

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les poivrons. Epépiner, détailler en brunoise, suer doucement à l'huile d'olive sans colorer 8 à 10 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).

- Egoutter et rincer les haricots rouges, mixer avec l'huile de colza et la sauce soja, débarrasser en gastronormes pleins. Ajouter la quantité d'eau nécessaire, la polenta et les épices, bien mélanger. Cuire au four vapeur en remuant de temps en temps jusqu'à l'obtention d'une pâte compacte, puis ajouter les poivrons. Plaquer la pâte de haricots rouges sur une hauteur de 2 cm environ dans des plaques préalablement tapissées de papier sulfurisé, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) minimum 2 heures afin de faciliter la prise de la pâte.

- Portionner la pâte de haricots rouges à l'aide d'un couteau ou d'un emporte pièce. Plaquer en gastronormes pleins, réchauffer au four (120/130 °C) 25 à 30 minutes. 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
133 kcal 558 kJ	4,7 g	3,6 g	0,5 g	18,6 g	3,7 g	0,4 g	1,30

*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 les sites effectuant du portage, cette recette une fois préparée peut être conditionnée et operculée directement dans des barquettes de réchauffage passant au four à 110/120 °C.





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 - Eté



Plat - Printemps - Eté

Galette maison à la mexicaine

Ingrédients pour 100 Adolescents

Poivron jaune frais	1,300	KG
Poivron rouge frais	1,300	KG
Huile d'olive vierge extra	0,170	LT
Haricots rouges (PN égouttés)	5,000	KG
Huile de colza	0,170	LT
Sauce soja	0,170	LT
Eau	2,400	LT
Polenta express	1,800	KG
Coriandre moulue	0,012	KG
Cumin carvi moulu	0,012	KG
Paprika doux	0,036	KG
Piment doux moulu	0,007	KG
Poivre gris/noir moulu	0,007	KG

Portion 120 g
Coût €
Temps de préparation L

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L	
133 kcal 558 kJ	4,7 g	3,6 g	18,6 g	3,7 g	0,4 g	1,30	

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 en date du 30 septembre 2011)
* Préparations contenant moins de 70 % de légumes

Avantage recette

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

• Triier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les poivrons. Epépiner, détailler en brunoise, suer doucement à l'huile d'olive jusqu'à colorer 8 à 10 minutes. Réserver au chaud.

• Equeur la polenta et la sauce soja, débarrasser en gastronomes pleins. Ajouter la quantité d'eau nécessaire, la polenta et les épices, bien mélanger. Cuire au four vapeur en remuant de temps en temps jusqu'à l'obtention d'une pâte compacte, puis ajouter les poivrons. Plaquer la pâte de haricots rouges sur une hauteur de 2 cm environ dans des plaques préalablement tapissées de papier sulfurisé, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) minimum 2 heures afin de faciliter la prise de la pâte.

• Portionner la pâte de haricots rouges à l'aide d'un couteau ou d'un emporte pièce. Plaquer en gastronomes pleins, réchauffer au four (120/130 °C) 25 à 30 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Ado



Cible

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

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé

de la recette

Valeurs

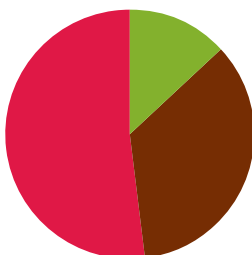
Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

Sources : Ciquai (2017)
fiches techniques fournies par les fabricants.

Proposition de menu végétarien associé

- Coleslaw
 - Galette maison à la mexicaine *
 - Courgette au coulis de tomates
 - Brie
 - Entremets fraise-amandine *
- *Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 13,2 %
Glucides : 34,9 %
Lipides : 51,9 %

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

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
A anticiper

Coût

Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché



Dessert - Printemps - Eté

Gâteau de riz aux cerises

Ado



Ingrédients pour 100 Adolescents

Riz rond blanc	1,200	KG
Cerise fraîche	4,000	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	6,000	LT
Gousse de vanille bourbon	0,030	KG
Sucre semoule	0,600	KG
Œuf entier liquide	0,800	LT
Sauce dessert fruits rouges	0,600	KG

Portion 128 g

Coût €

Temps de préparation ⌚



- Trier, laver, désinfecter puis rincer les cerises à l'eau claire. Equeuter et dénoyauter la moitié d'entre elles, réserver le reste pour la décoration.

- Rincer abondamment le riz à l'eau claire, le mettre dans un grand volume d'eau froide et porter à ébullition 6 à 7 minutes. Egoutter, rincer, réserver.

- Porter à ébullition le lait additionné des gousses de vanille préalablement fendues en deux. Incorporer le riz et cuire à feu doux 30 à 35 minutes en remuant constamment. Hors du feu, retirer les gousses de vanille, puis ajouter le sucre, l'œuf entier liquide et les cerises dénoyautées. Débarrasser dans des ramequins préalablement graissés, cuire au four (165/175 °C) 15 à 20 minutes. Refroidir, démouler sur assiette, décorer de sauce aux fruits rouges et des cerises restantes. 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
116 kcal 490 kJ	3,3 g	1,5 g	0,7 g	22,1 g	13,6 g	0,7 g	63 mg

*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

Varier les saveurs en remplaçant les cerises par d'autres fruits, tels que des framboises, des groseilles, des abricots ou des pêches.



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 - Eté



Dessert - Printemps - Eté
Gâteau de riz aux cerises

Ado

Ingrédients pour 100 Adolescents

Riz rond blanc	1,200	KG
Cerise fraîche	4,000	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	6,000	LT
Gousse de vanille bourbon	0,030	KG
Sucre semoule	8,500	KG
Œuf entier liquide	0,800	LT
Sauce dessert fruits rouges	0,600	KG

Portion 128 g
Coût €
Temps de préparation 15 min

Instructions :

- Trier, laver, désinfecter puis rincer les cerises à l'eau claire. Equeuter et dénoyauter la moitié d'entre elles, réserver le reste pour la décoration.
- Rincer abondamment le riz et le porter à ébullition dans une casserole d'eau salée. Porter à 100°C et cuire 15 minutes. Egoutter, rincer, réserver.
- Porter à ébullition le lait additionné des gosses de vanille préalablement fendues en deux. Incorporer le riz et cuire à feu doux 30 à 35 minutes en remuant constamment. Hors du feu, retirer les gosses de vanille, puis ajouter le sucre, l'œuf entier liquide et les cerises dénoyautées. Débarrasser dans des ramequins préalablement graissés, cuire au four (165/175 °C) 15 à 20 minutes. Refroidir, démouler sur assiette, décorer de sauce aux fruits rouges et des cerises restantes. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G						
Apport calorique	Protéines	Lipides	Ent AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres
116 kcal 490 kJ	3,3 g	1,5 g	0,7 g	22,1 g	13,6 g	0,7 g

*Acides Gras Saturés
Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227)
Aucun

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



L'astuce
Varier les saveurs en remplaçant les cerises par d'autres fruits, tels que des framboises, des groseilles, des abricots ou des pêches.

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

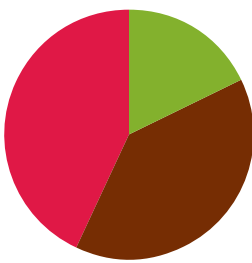
Temps de préparation
Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût
Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Proposition de menu végétarien associé

- Tartare de melon, pastèque et concombre *
- Falafels
- Mille-feuille d'aubergines
- Pont l'évêque
- Gâteau de riz aux cerises *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 17,8 %
Glucides : 39,4 %
Lipides : 42,9 %

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

Plat - Printemps - Eté

Frittata de tomates

Ado



Ingrédients pour 100 Adolescents

Œuf entier liquide	7,000	LT
Tomate ronde fraîche	7,000	KG
Huile de colza	0,120	LT
Basilic frais botte	1,500	UN
Sel fin	0,025	KG
Poivre blanc moulu	0,005	KG

Portion 104 g

Coût €

Temps de préparation ⌚

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les tomates et le basilic. Monder, épépiner et détailler en dés les tomates, ciseler le basilic.

- Battre l'œuf entier liquide en omelette. Assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Rissoler les tomates dans la matière grasse frémissante, cuire 8 minutes en remuant régulièrement. Mélanger les tomates avec l'omelette. Débarrasser l'appareil dans des gastronomes bas préalablement tapissés de papier sulfurisé, parsemer de basilic, couvrir. Cuire au four (150/160 °C) 30 à 35 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- Détailler la frittata en portion, dresser sur assiette au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
84 kcal 350 kJ	5,9 g	6,0 g	1,8 g	1,1 g	0,7 g	0,2 g	0,99

*Acides Gras Saturés

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

• Aucun

Avantage recette

- Malgré un rapport P/L inférieur à 1, cette recette est en fréquence libre puisqu'il s'agit d'une omelette


L'astuce


Donnez un petit air du Sud et du contraste dans les couleurs de votre préparation en incorporant 400 à 600 g d'olives noires coupées en rondelles.





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 - Eté



Plat - Printemps - Eté

Frittata de tomates

Ado

Ingédients pour 100 Adolescents

Œuf entier liquide	7,000	LT
Tomate ronde fraîche	7,000	KG
Huile de colza	0,120	LT
Basilic frais botte	1,500	UN
Sel fin	0,125	KG
Poivre blanc moulu	0,005	KG

- Triier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les tomates et le basilic. Monder, épépiner et détailler en dés les tomates, ciseler le basilic.
- Batare, réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Rissoler les tomates dans la matière grasse frémissante, cuire 8 minutes en remuant régulièrement. Mélanger les tomates avec l'omelette. Débarrasser l'appareil dans des gastronomes bas préalablement tapissés de papier sulfurisé, parsemer de basilic, couvrir. Cuire au four (150/160 °C) 30 à 35 minutes. Réserver au chaud (+3 °C) jusqu'au moment du service.
- D'giller la frittata en portion, dresser sur assiette au d'art.

Portion 104 g

Coût 1 €

Temps de préparation 15 min

VALEURS NUTRITIONNELLES		POUR 100 G						
Apport calorique	Protéines	Lipides	AGS*	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L	
84 kcal 350 kJ	5,9 g	6,0 g	2 g	1,1 g	1 g	0,2 g	0,99	

*Acides Gras Saturés

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

- Aucun

Avantage recette

- Malgré un rapport P/L inférieur à 1, l'omelette

cette est en fréquence libre puisqu'il s'agit d'une



Cible

Enfant
(maternelle / primaire)

Ado (collège / lycée)

Ingédients

pour 100 convives

Déroulé

de la recette

Valeurs Nutritionnelles

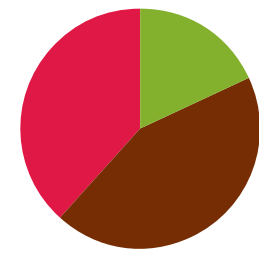
pour 100 g de produit fini

Sources : Ciquai (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

Proposition de menu végétarien associé

- Mesclun et roquette au chèvre chaud aromatique *
- Frittata de tomates *
- Pépinettes
- Fromage blanc nature
- Pastèque

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 18,1 %

Glucides : 43,6 %

Lipides : 38,2 %

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

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

A anticiper

Coût

Très bon marché

Bon marché

Assez bon marché



Dessert - Printemps - Eté

Entremets fraise-amandine

Ado



Ingrédients pour 100 Adolescents

Fraise	2,000	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	10,000	LT
Gélifiant végétal agar-agar	0,040	KG
Sucre semoule	0,900	KG
Amandes en poudre	0,400	KG
Amandes effilées	0,200	KG

Portion	135 g
Coût	€ €
Temps de préparation	⌚



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer à l'eau claire les fraises. Equeuter la moitié d'entre-elles, détailler en petits dés. Couper l'autre moitié en deux pour la décoration. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Délayer l'agar-agar dans le lait froid. Porter à ébullition et cuire 1 à 2 minutes en remuant énergiquement. Hors du feu, ajouter le sucre, les dés de fraises et les amandes en poudre. Repartir en contenants individuels la préparation, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Griller à la poêle les amandes effilées jusqu'à obtention d'une légère coloration, réserver.
- Décorer les entremets d'une moitié de fraise et parsemer d'amandes effilées au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Calcium
93 kcal 393 kJ	3,7 g	3,6 g	0,9 g	11,2 g	10,7 g	1,0 g	100 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


Vous pouvez remplacer l'agar-agar par une préparation déshydratée pour entremets. Dans ce cas, référez-vous aux indications fournies par l'industriel.





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 - Eté



Dessert - Printemps - Eté

Entremets fraise-amandine

Ado

Ingédients pour 100 Adolescents

Fraise	2,000	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	10,000	LT
Géifiant végétal agar-agar	0,040	KG
Sucre semoule	0,900	KG
Amandes en poudre	0,400	KG
Amandes effilées	0,200	KG

Préparation

- Triier, laver, désinfecter, puis rincer à l'eau claire les fraises. Equeuter la moitié d'entre-elles, détailler en petits dés. Couper l'autre moitié en deux pour la décoration. Réserver.
- Porter le lait à ébullition dans le lait froid. Porter à ébullition et cuire 1 à 2 minutes en remuant énergiquement. Hors du feu, ajouter le sucre, les dés de fraises et les amandes en poudre. Repartir en contenants individuels la préparation, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C) jusqu'au moment du service.
- Griller à la poêle les amandes effilées jusqu'à obtention d'une légère coloration, réserver.
- Décorer les entremets d'une moitié de fraise et parsemer d'amandes effilées au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Calcium		
93 kcal 393 kJ	3,7 g	3,6 g	11,2 g	1,0 g	100 mg		

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

- Produits laitiers ou desserts lactés contenant moins de 100 mg de calcium par portion
- Produits contenant moins de 20 g de matières grasses par portion et moins de 5 g de sucres

Avantage recette

- Ce dessert contient moins de 20 g de matières grasses

Cible

Enfant

(maternelle / primaire)

Ado (collège / lycée)

Ingédients

pour 100 convives

Déroulé

de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

Sources : Ciquai (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.



L'astuce

Vous pouvez remplacer l'agar-agar par une préparation déshydratée pour entremets. Dans ce cas, référez-vous aux indications fournies par l'industriel.

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

A anticiper

Coût

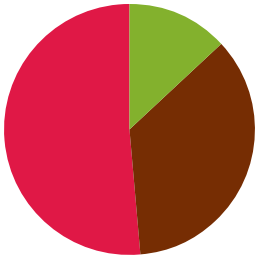
Très bon marché

Bon marché

Assez bon marché

Proposition de menu végétarien associé

- Coleslaw
 - Galette maison à la mexicaine *
 - Courgette au coulis de tomates
 - Brie
 - Entremets fraise-amandine *
- *Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 13,2 %

Glucides : 35,9 %

Lipides : 51,9 %

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

Plat - Printemps - Eté

Couscous végétarien aux légumes frais



Ingrédients pour 100 Adolescents

Carotte fraîche	2,200	KG
Navet long blanc frais	2,600	KG
Aubergine fraîche	1,800	KG
Courgette fraîche	1,800	KG
Tomate ronde fraîche	1,800	KG
Oignon frais	1,000	KG
Poivron rouge frais	1,000	KG
Huile d'olive vierge extra	1,000	LT
Ras el hanout	0,030	KG
Pois chiches (PN égoutté)	1,800	KG
Semoule couscous moyenne	7,500	KG
Sel fin	0,060	KG
Poivre gris/noir moulu	0,007	KG

Portion	318 g
Coût	€
Temps de préparation	⌚ ⌚ ⌚

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher les carottes, les navets et les oignons, épépiner les poivrons. Emincer les oignons, couper les poivrons en petites lamelles, détailler le reste des légumes en dés d'environ 1,5 cm.

• Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et les poivrons. Ajouter les carottes, les navets, les aubergines et les courgettes, colorer 8 à 10 minutes à feu moyen en remuant fréquemment. Ajouter les tomates et le ras el hanout, assaisonner. Mijoter à couvert 20 à 25 minutes environ, détendre avec un peu d'eau bouillante si nécessaire. Incorporer les pois chiches, mijoter 5 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• Plaquer la semoule dans des gastronormes pleins. Laisser gonfler au four vapeur 10 à 15 minutes en prenant soin d'égrener en cours de cuisson. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• Dresser la semoule sur assiette, accompagner des légumes au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
128 kcal 1539 kJ	3,8 g	3,6 g	0,5 g	19,2 g	1,9 g	0,3 g	1,06

*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 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 est supérieur à 1


L'astuce


Si vous manquez de temps ou d'espace, vous pouvez utiliser des légumes surgelés, mais de préférence nature. Privilégiez l'assaisonnement « maison ».





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 - Eté



Plat - Printemps - Eté

Couscous végétarien aux légumes frais

Ingrédients pour 100 Adolescents

Carotte fraîche	2,200	KG
Navet long blanc frais	2,600	KG
Aubergine fraîche	1,800	KG
Courgette fraîche	1,800	KG
Tomate ronde fraîche	1,800	KG
Oignon frais	1,000	KG
Poivron rouge frais	1,000	KG
Huile d'olive vierge extra	1,000	LT
Ras el hanout	0,030	KG
Pois chiches (PN égoutté)	1,800	KG
Semoule couscous moyenne	7,500	KG
Sel fin	0,060	KG
Poivre gris/noir moulu	0,007	KG

Portion 318 g
Coût 1,1 €
Temps de préparation 15 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G						
Apport calorique	Protéines	Lipides	Fibres	Sel	Rapport P/L	
128 kcal 1539 kJ	3,8 g	3,6 g	19,2 g	0,3 g	1,06	

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2222 du 30 septembre 2011)
• Préparations contenant moins de 7% de légumes secs, féculents ou céréales
• Légumes secs, féculents ou céréales
• Plats végétariens n'est pas limité à 1

Avantage recette
• Ce plat végétarien n'est pas limité à 1

Ado

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher les carottes, les navets et les oignons, éplucher les poivrons. Emincer les oignons, couper les courgettes en petites lamelles, les tomates en dés d'1 cm.

• Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et les poivrons. Ajouter les carottes, les navets, les aubergines et les courgettes, colorer 8 à 10 minutes à feu moyen en remuant fréquemment. Ajouter les tomates et le ras el hanout, assaisonner. Mijoter à couvert 20 à 25 minutes environ, détendre avec un peu d'eau bouillante si nécessaire. Incorporer les pois chiches, mijoter 5 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• Plaquier la semoule dans des gastronomes pleins. Laisser gonfler au four vapeur 10 à 15 minutes en prenant soin d'égoutter en cours de cuisson. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• Dresser la semoule sur assiette, accompagner des légumes 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

Sources : Ciquel (2017)
fiches techniques fournies par les fabricants.

L'astuce

Si vous manquez de temps ou d'espace, vous pouvez utiliser des légumes surgelés, mais de préférence nature. Privilégiez l'assaisonnement « maison ».

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

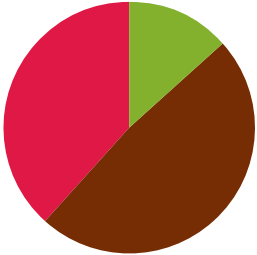
Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût

Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Proposition de menu végétarien associé

- Chou-fleur Campagne *
- Couscous végétarien aux légumes frais *
- Tomme noire des Pyrénées
- Banane



Protéines : 13,6 %
Glucides : 48,2 %
Lipides : 38,2 %

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

Dessert - Printemps - Eté

Compotée de nectarines aux noix caramélisées



Ingrédients pour 100 Adolescents

Nectarine blanche	5,000	KG
Pomme Golden	4,000	KG
Jus d'orange 100 % pur jus	1,000	LT
Miel mille fleurs liquide	0,300	KG
Noix cerneaux invalides	0,500	KG



Portion	101 g
Coût	€ €
Temps de préparation	⌚ ⌚

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Oter le cœur des pommes, débarrasser les nectarines de leur noyau.

• Détailler les fruits en morceaux, puis mettre à cuire à feu doux avec le jus d'orange 10 à 15 minutes. Ecraser grossièrement les fruits, bien mélanger, répartir dans des contenants individuels. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• Mélanger les cerneaux de noix et le miel, puis disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Passer au four (140/150 °C) pendant 10 minutes. Refroidir, concasser grossièrement. Réserver.

• Parsemer la compotée de nectarines, de noix concassées au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	dont sucres	Fibres	Vitamine C
85 kcal 360 kJ	1,5 g	3,2 g	11,5 g	10,5 g	1,7 g	5 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


Vous pouvez ajouter quelques tiges de rhubarbe à votre compotée, cela apportera une pointe d'acidité qui contrastera agréablement avec les noix caramélisées.





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 - Eté



Dessert - Printemps - Eté
Compotée de nectarines aux noix caramélisées

Ado

Ingrédients pour 100 Adoscentes

Nectarine blanche	5,000	KG
Pomme Golden	4,000	KG
Jus d'orange 100 % pur jus	1,000	KG
Miel mille fleurs liquide	0,300	KG
Noix cerneaux invalides	0,500	KG

Portion 101 g
Coût 3 €
Temps de préparation 15 min

Instructions :

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Oter le cœur des nectarines et les rhubarbes, puis mettre à cuire à feu doux avec le jus d'orange 10 à 15 minutes. Ecraser grossièrement les fruits, bien mélanger, répartir dans des contenants individuels. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C) jusqu'au moment du service.
- Mélanger les cerneaux de noix et le miel, puis disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Passer au four (140/150 °C) pendant 10 minutes. Refroidir, concasser grossièrement. Réserver.
- Placer la compotée de nectarines, de noix concassées au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES			NUTRITIONNELLES POUR 100 G			
Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	dont sucres	Fibres	Vitamine C
85 kcal 360 kJ	1,5 g	3,2 g	11,5 g	10,5 g	1,7 g	5 mg

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

- Aucun

Avantage recette

- Ce dessert contient moins de 20 g de matières grasses

Interfel

Cible

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

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé


de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

Sources : Ciquel (2017)
fiches techniques fournies par les fabricants.

L'astuce

 Vous pouvez ajouter quelques tiges de rhubarbe à votre compotée, cela apportera une pointe d'acidité qui contrastera agréablement avec les noix caramélisées.

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
   A anticiper

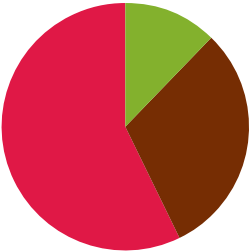
Coût

 Très bon marché
  Bon marché
   Assez bon marché

Proposition de menu végétarien associé

- Avocat macédoine et maïs
- Lasagnes provençales *
- Roquefort
- Compotée de nectarines aux noix caramélisées *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 12,4 %
Glucides : 30,6 %
Lipides : 57,1 %

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

Chou-fleur Campanie



Ingrédients pour 100 Adolescents

Chou-fleur frais	10,000	KG
Carotte fraîche	1,700	KG
Poivron rouge frais	1,700	KG
Olive verte en rondelles	0,400	KG
Olive noire en rondelles	0,400	KG
Huile d'olive vierge extra	0,900	LT
 Moutarde de Dijon	0,090	KG
 Vinaigre balsamique	0,140	LT
Sel fin	0,020	KG
Poivre gris/noir	0,005	KG
Persil frais	0,200	KG

Portion 111 g

Coût €

Temps de préparation ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et le persil. Epépiner les poivrons et détailler en dés, émincer le persil, réserver. Eplucher et détailler les carottes en brunoise, détacher les têtes de choux-fleurs de la tige, plaquer dans des gastronormes perforés.

- Cuire les carottes et les têtes de choux-fleurs au four vapeur 10 minutes environ. Refroidir, émincer grossièrement les têtes de choux-fleurs, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Confectionner une vinaigrette moutardée, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Mélanger le chou-fleur et les carottes avec le poivron. Ajouter les rondelles d'olives vertes et noires préalablement égouttées, puis incorporer la vinaigrette. Dresser en contenant individuel et parsemer de persil. 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	Sel
109 kcal 452 kJ	1,7 g	9,4 g	1,3 g	3,0 g	2,3 g	0,4 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

Vous pouvez ajouter un peu de piquant à cette recette en mixant 30 à 50 g de câpres dans la vinaigrette.

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 - Eté

Ado

Chou-fleur Campanie

Ingrédients pour 100 Adolescents

Chou-fleur frais	10,000	KG
Carotte fraîche	1,700	KG
Poivron rouge frais	1,700	KG
Olive verte en rondelles	0,400	KG
Olive noire en rondelles	0,400	KG
Huile d'olive vierge extra	0,900	LT
Moutarde de Dijon	0,090	KG
Vinaigre balsamique	0,140	LT
Sel fin	0,020	KG
Poivre gris/noir	0,005	KG
Persil frais	0,200	KG

Portion 111 g
Coût €
Temps de préparation 15 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glycides	Fibres	Sel
109 kcal 452 kJ	1,7 g	9,4 g	1,3 g	3,1 g	2,3 g	0,4 g

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN
Aucun

Avantage recette
Cette entrée contient moins de 15 % matières grasses

Interféral
Association Française des Diététiciens Nutritionnistes

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

Ingrédients
pour 100 convives

Déroulé de la recette

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et le persil. Épipiner les poivrons et détailler en dés, émincer le persil. Réserver. Eplucher et détailler la carotte en brunoise, détacher les têtes de chou-fleur, les couper en quartiers et les peler.
- Cuire les carottes et les têtes de chou-fleur au four vapeur 10 minutes environ. Refroidir, émincer grossièrement les têtes de chou-fleur, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger le chou-fleur et les carottes avec le poivron. Ajouter les rondelles d'olives vertes et noires préalablement égouttées, puis incorporer la vinaigrette. Dresser en contenant individuel et parsemer de persil. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Valeurs Nutritionnelles
pour 100 g de produit fini

Sources : Ciquai (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

L'astuce

Vous pouvez ajouter un peu de piquant à cette recette en mixant 30 à 50 g de câpres dans la vinaigrette.

Astuce

Composition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide

Rapide

A anticiper

Coût

Très bon marché

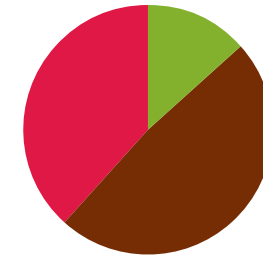
Bon marché

Assez bon marché

Proposition de menu végétarien associé

- Chou-fleur Campagnie *
- Couscous végétarien aux légumes frais *
- Tomme noire des Pyrénées
- Banane

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 15,7 %
Glucides : 32,6 %
Lipides : 51,7 %

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

Dessert - Printemps - Eté

Brochette de fruits



Ingrédients pour 100 Adolescents

Melon	3,000	KG
Pastèque	3,000	KG
Ananas	5,000	KG
Pomme Granny Smith	2,000	KG
Fraise	3,000	KG
Jus de citron concentré	0,020	LT

Portion	116 g
Coût	€ €
Temps de préparation	⌚ ⌚ ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Eplucher et épépiner les melons et les pastèques. Enlever soigneusement la peau de l'ananas, ôter le cœur des pommes, citronner. Equeuter les fraises. Laisser les fraises entières et détailler le reste des fruits en cubes d'environ 2 à 2,5 cm.
- 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
41 kcal 175 kJ	0,5 g	0,2 g	8,4 g	7,1 g	1,2 g	24 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


Le montage des fruits sur des pics à brochettes est assez long. Si vous disposez de peu de temps ou de personnel, préférez la présentation en contenant individuel.





Comment lire et utiliser votre fiche recette :


Allergènes



Lait



Gluten



Fruits à coque


Œuf


Céleri


Soja

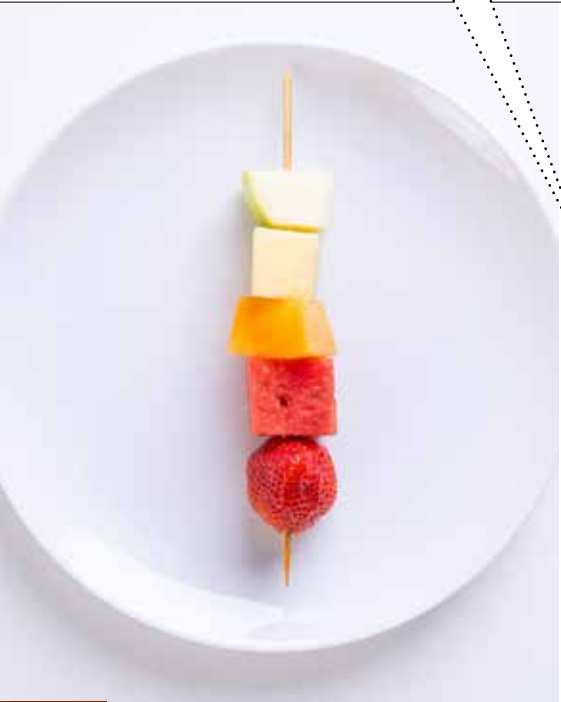

Moutarde


Sulfites

Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert

Automne / Hiver / Printemps - Eté



Dessert - Printemps - Eté

Brochette de fruits

Ado

Ingrédients pour 100 Adolescents

Melon	3,000	KG
Pastèque	3,000	KG
Ananas	5,000	KG
Pomme Granny Smith	2,000	KG
Fraise	5,000	KG
Jus de citron concentré	0,020	LT

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Eplucher et épépiner les melons et les pastèques. Enlever soigneusement la peau de l'ananas, ôter le cœur, éplucher le citronner. Equer, puis couper les fruits en cubes entiers de 2,5 cm.

• Dresser harmonieusement les fruits sur des pics à brochettes, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Portion 116 g
Coût 3 €
Temps de préparation 10 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G					
Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	dont sucres	Fibres
41 kcal 175 kJ	0,5 g	0,2 g	8,4 g	7,1 g	1,2 g
Vitamine C 24 mg					

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 du 30 septembre 2011)
• Desserts de fruits crus 100 % fruits crus
Avantage recette
• Ce dessert contient moins de 20 g de matières grasses
• Des simples par portion et moins de 15 % de matières grasses

Cible

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

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

Sources : Ciquai (2017)
fiches techniques fournies par les fabricants.



L'astuce

Le montage des fruits sur des pics à brochettes est assez long. Si vous disposez de peu de temps ou de personnel, préférez la présentation en contenant individuel.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

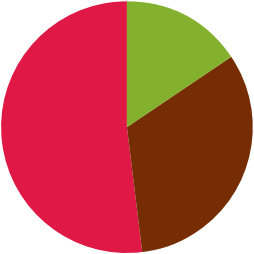
Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût

Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Proposition de menu végétarien associé

- Tortis à la grecque *
 - Tortilla
 - Ratatouille
 - Yaourt aromatisé
 - Brochette de fruits *
- *Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 15,7 %
Glucides : 32,6 %
Lipides : 51,7 %

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

Dessert - Printemps - Eté

Brochette de fruits



Ingrédients pour 100 Adolescents

Melon	3,000	KG
Pastèque	3,000	KG
Ananas	5,000	KG
Pomme Granny Smith	2,000	KG
Fraise	3,000	KG
Jus de citron concentré	0,020	LT

Portion	116 g
Coût	€ €
Temps de préparation	⌚ ⌚ ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Eplucher et épépiner les melons et les pastèques. Enlever soigneusement la peau de l'ananas, ôter le cœur des pommes, citronner. Equeuter les fraises. Laisser les fraises entières et détailler le reste des fruits en cubes d'environ 2 à 2,5 cm.

- 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
41 kcal 175 kJ	0,5 g	0,2 g	8,4 g	7,1 g	1,2 g	24 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


Le montage des fruits sur des pics à brochettes est assez long. Si vous disposez de peu de temps ou de personnel, préférez la présentation en contenant individuel.


Comment lire et utiliser votre fiche recette :


Allergènes



Lait



Gluten



Fruits à coque


Œuf


Céleri


Soja

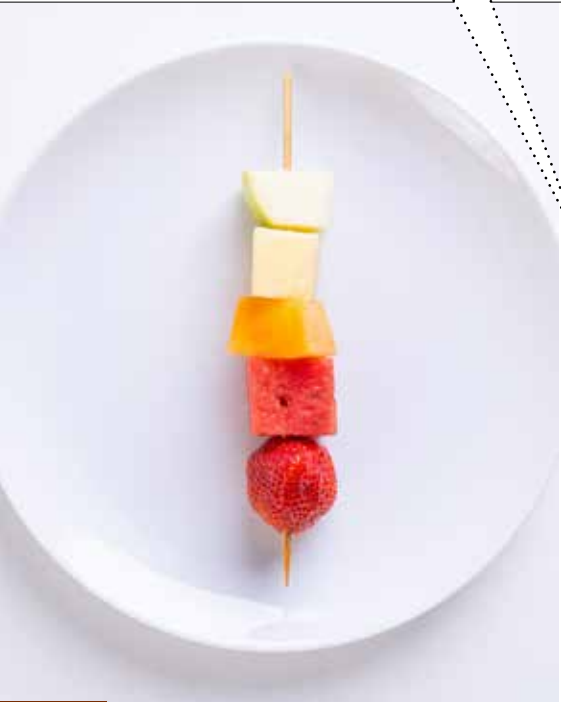

Moutarde


Sulfites

Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert

Automne / Hiver / Printemps - Eté



Dessert - Printemps - Eté

Brochette de fruits

Ado

Ingrédients pour 100 Adolescents

Melon	3,000	KG
Pastèque	3,000	KG
Ananas	5,000	KG
Pomme Granny Smith	2,000	KG
Fraise	5,000	KG
Jus de citron concentré	0,020	LT

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Eplucher et épépiner les melons et les pastèques. Enlever soigneusement la peau de l'ananas, ôter le cœur, éplucher le citronner. Equiventer les fruits en cubes entières de 2,5 cm.

• Dresser harmonieusement les fruits sur des pics à brochettes, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Portion	116 g
Coût	3 €
Temps de préparation	10 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G					
Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides dont sucres	Fibres	Vitamine C
41 kcal 175 kJ	0,5 g	0,2 g	8,4 g 2 g	1,2 g	24 mg

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 du 30 septembre 2011)
• Desserts de fruits crus 100 % fruits crus
Avantage recette
• Ce dessert contient moins de 20 g de matières grasses
• Des simples par portion et moins de 15 % de matières grasses



L'astuce

Le montage des fruits sur des pics à brochettes est assez long. Si vous disposez de peu de temps ou de personnel, préférez la présentation en contenant individuel.

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide

Rapide

A anticiper

Coût

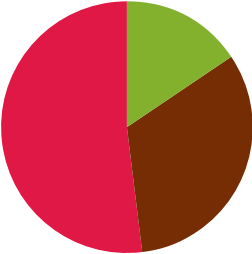
Très bon marché

Bon marché

Assez bon marché

Proposition de menu végétarien associé

- Tortis à la grecque *
 - Tortilla
 - Ratatouille
 - Yaourt aromatisé
 - Brochette de fruits *
- *Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 15,7 %

Glucides : 32,6 %

Lipides : 51,7 %

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

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Entrée - Printemps - Eté

Œuf dur farci aux asperges vertes



Ingrédients pour 100 Adolescents

Œuf dur écalé	100,000	UN
Asperge verte fraîche	5,000	KG
Ciboulette fraîche	0,500	UN
Sel fin	0,020	KG
Poivre gris/noir moulu	0,004	KG

Portion

90 g

Coût

€ € €

Temps de préparation

L L

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les asperges et la ciboulette. Eplucher et débarrasser les asperges dans des gastronormes perforés, émincer la ciboulette, réserver.

• Cuire les asperges au four vapeur 10 minutes. Refroidir, conserver les têtes d'asperges et mixer le reste en purée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• Rincer, égoutter les œufs durs écalés. Couper en deux, réserver les moitiés de blancs, émietter les jaunes. Mélanger les jaunes avec la purée d'asperges, ajouter la ciboulette, assaisonner. Garnir les moitiés de blancs d'œufs de la préparation, décorer de pointes d'asperge, dresser dans des contenants individuels. 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	Sel
87 kcal 363 kJ	8,8 g	5,1 g	1,7 g	1,1 g	0,7 g	0,2 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

Vous pouvez remplacer les asperges vertes par du chou romanesco dont les fleurs posées en décoration apporteront une pointe d'originalité.



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 - Eté



Entrée - Printemps - Eté
Œuf dur farci aux asperges vertes

Ingrédients pour 100 Adolescents

Œuf dur écalé	100,000	UN
Asperge verte fraîche	5,000	PC
Ciboulette fraîche	0,500	UN
Sel fin	0,020	KG
Poivre gris/noir moulu	0,004	KG

Portion

90 g

Coût

3 3 3 1

Temps de préparation

VALEURS NUTRITIONNELLES			POUR 100 G			
Apport calorique	Protéines	Lipide	dont AGS*	Glucides	Fibres	Sel
87 kcal 363 kJ	8,8 g	5,1 g	1,7 g	1,1 g	0,7 g	0,2 g

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227)

Aucun

Avantage recette

Cette entrée contient moins de 15 g de matières grasses

* Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les asperges et la ciboulette. Écaler et débarrasser les asperges.

* Cuire les asperges au four vapeur 10 minutes. Refroidir, réserver les têtes d'asperges et mixer le reste en purée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

* Rincer, égoutter les œufs durs écalés. Couper en deux, conserver les moitiés de blancs, émietter les jaunes. Mélanger les jaunes avec la purée d'asperges, ajouter la ciboulette, assaisonner. Garnir les moitiés de blancs d'œufs de la préparation, décorer de pointes d'asperge, dresser dans des contenants individuels. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Ado

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

Ingrédients
pour 100 convives

Déroulé
de la recette

Valeurs Nutritionnelles
pour 100 g de produit fini

Sources : Ciquel (2017)
fiches techniques fournies
par les fabricants.



L'astuce

Vous pouvez remplacer les asperges vertes par du chou romanesco dont les fleurs posées en décoration apporteront une pointe d'originalité.

L'astuce
Proposition de variante de la recette

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

Temps de préparation

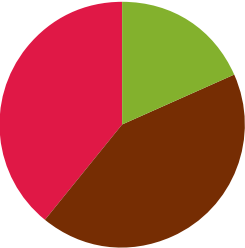
Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût

Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Proposition de menu végétarien associé

- Œuf dur farci aux asperges vertes *
 - Risotto de blé aux légumes *
 - Yaourt brassé nature
 - Coupe aux fraises
- *Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 18,5 %
Glucides : 42,5 %
Lipides : 39,0 %

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



Plat - Printemps - Eté

Lasagnes provençales

Ado



Ingrédients pour 100 Adolescents

 Lasagne 1/2 gastronorme	2,500	KG
Courgette fraîche	4,400	KG
Aubergine fraîche	1,800	KG
Huile d'olive vierge extra	0,250	LT
Oignon frais	0,500	KG
Tomate concassée pelée	9,000	KG
Ail frais	0,075	KG
Persil frais	0,200	KG
Sel fin	0,060	KG
Poivre gris/noir moulu	0,008	KG
 Lait 1/2 écrémé UHT	4,500	LT
Roux blanc	0,600	KG
Noix de muscade moulue	0,007	KG
 Parmigiano Reggiano 28 % râpé AOP	0,600	KG

Portion	306 g
Coût	€
Temps de préparation	🕒 🕒

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher et couper grossièrement en morceaux les oignons et l'ail. Détailler en rondelles les courgettes et les aubergines, débarrasser dans des gastronormes perforés. Réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Ajouter les tomates pelées, l'ail, le persil. Assaisonner, mijoter 15 minutes à couvert. Mixer, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Cuire 10 minutes les courgettes et les aubergines à la vapeur. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Confectionner une béchamel avec le lait et le roux blanc. Incorporer la noix de muscade, assaisonner. Mélanger 2/3 de la béchamel avec la sauce tomate et la quantité restante avec le parmesan. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Napper le fond des gastronormes pleins d'une couche de béchamel à la sauce tomate, recouvrir de plaques à lasagnes, puis d'un mélange courgettes et aubergines. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminer en nappant de béchamel au parmesan. Cuire au four (170/180 °C) 45 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
73 kcal 308 kJ	3,0 g	2,7 g	1,2 g	8,7 g	1,0 g	0,4 g	1,09

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

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 changer des pâtes à lasagnes, vous pouvez également alterner des couches de polenta cuites avec des courgettes et des aubergines mélangées à de la sauce tomate.





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 - Eté




Plat - Printemps - Eté

Lasagnes provençales



Ingrédients pour 100 Adolescents

Lasagne 1/2 gastronomique	2,500	KG
Courgette fraîche	4,400	KG
Aubergine fraîche	1,800	KG
Huile d'olive vierge extra	0,250	LT
Oignon frais	0,500	KG
Tomate concassée pelée	0,075	KG
Ail frais	0,200	KG
Persil frais	0,060	KG
Sel fin	0,008	KG
Poivre gris/noir moulu	4,500	LT
Lait 1/2 écrémé UHT	0,600	KG
Roux blanc	0,007	KG
Noix de muscade moulue	0,600	KG
Parmigiano Reggiano 28 % râpé AOP		



Ado

- Triier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher et couper grossièrement en morceaux les oignons et l'ail. Détailler en rondelles les courgettes et les aubergines, débarrasser dans des gastronomiques perforés. Réserver.
- Suier plane les tomates pelées, l'ail, le persil. Assaisonner, mijoter 15 minutes à couvert. Mixer, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Cuire 10 minutes les courgettes et les aubergines à la vapeur. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Confectionner une béchamel avec le lait et le roux blanc. Incorporer la noix de muscade, assaisonner. Mélanger 2/3 de la béchamel avec la sauce tomate et la quantité restante avec le parmesan. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Napper le fond des gastronomiques pleins d'une couche de béchamel à la sauce tomate, recouvrir de plaques à lasagnes, puis d'un mélange courgettes et aubergines. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminer en nappant de béchamel au parmesan. Cuire au four (170/180 °C) 45 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Portion 306 g

Coût €

Temps de préparation 1 1

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
73 kcal 308 kJ	3,0 g	2,7 g	2,9 g	8,7 g	0,4 g	1,09

*Acides Gras Saturés

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

- Préparations contenant moins de 70 % de légumes secs, féculents ou céréales, et moins de 10 % de légumes secs

Avantage recette

Ce plat végétarien n'est pas limité par son apport P/L puisqu'il est inférieur à 1

Interfel

Cible

Enfant

(maternelle / primaire)

Ado (collège / lycée)

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé

de la recette

Valeurs

Nutritionnelles

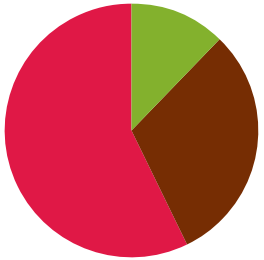
pour 100 g de produit fini

Sources : Ciquel (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

Proposition de menu végétarien associé

- Avocat macédoine et maïs
- Lasagnes provençales *
- Roquefort
- Compotée de nectarines aux noix caramélisées *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 12,4 %

Glucides : 30,6 %

Lipides : 57,1 %

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

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

A anticiper

Coût

Très bon marché

Bon marché

Assez bon marché