

## Entrée - Printemps - Eté

# Tortis à la grecque



### 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

- 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.

Portion	140 g
Coût	€ €
Temps de préparation	🕒 🕒

### 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	0,010	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



• 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 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.

Portion **140 g**  
 Coût **€ €**  
 Temps de préparation **L L**

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	AMT 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) daté du 30 septembre 2011  
 • Aucun

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

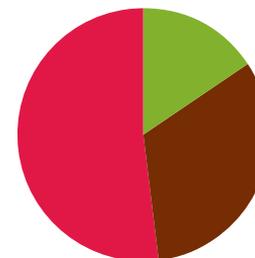
pour 100 g de produit fini

Sources : Ciqual (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

- 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.

Portion	181 g
Coût	€ €
Temps de préparation	🕒 🕒

### 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**

Ado

**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	L L L	

**Ingrédients**  
pour 100 convives

**Déroulé de la recette**  
Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire. Couper les pastèques, les concombres, 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 n°2011-2228 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

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

**Ingrédients**  
pour 100 convives

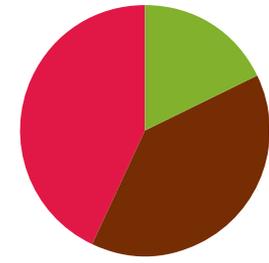
**Déroulé de la recette**

**Valeurs Nutritionnelles**  
pour 100 g de produit fini

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

## 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

**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

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 émiété	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

Ado

#### 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
All frais	0,080	KG
Persil frais	0,170	KG
Œuf entier liquide	10,000	KG
Quatre-épices	0,020	KG
Thym émietlé	0,020	KG
Laurier moulu	0,010	KG
Sel fin	0,080	KG
Poivre gris/noir moulu	0,005	KG
Pois chiches (PV égoutté)	3,500	KG

Portion **296 g**  
Coût **€**  
Temps de préparation **15 min**

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	dioxyde d'azote (AGS)*	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
116 kcal 481 kJ	5,6 g	6,5 g	0,1 g	7,7 g	1,6 g	0,4 g	0,86

\*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et n°2011-2228 du 30 septembre 2011)  
\* Légumes secs, féculents ou céréales, secs, féculents ou céréales, dans 50 % de légumes

#### Avantage recette

\*En raison de sa teneur en œufs, ce plat ne peut être consommé par les personnes souffrant d'allergie à l'œuf.

- 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 d'aubergines non épluchées.
- 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'œuf 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 gastronomes 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.

### Cible

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

### Ingrédients

pour 100 convives

### Déroulé de la recette

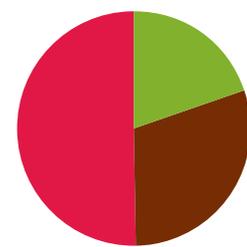
### Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

Sources : Ciqual (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

- 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.

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

### 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-framboise

Ado



#### Ingrédients pour 100 Adoloscents

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	

• Triier, 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'ébullition, peler, couper 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.

Portion **100 g**  
 Coût **€€**  
 Temps de préparation **15**

VALEURS	NUTRITIONNELLES - POUR 100 G					
Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Sucres	Fibres	Vitamine C
109 kcal 459 kJ	3,1 g	2,6 g	17,6 g	7,2 g	1,2 g	3 mg

\*Acides Gras Saturés

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

• Aucun

• Ajustage recette

Le dessert contient moins de 20 g de sucres simples par portion et moins de 1,5 g de matières grasses

### Cible

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

### Ingrédients

pour 100 convives

### Déroulé

de la recette

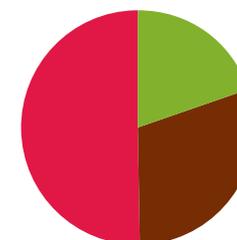
### Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

Sources : Ciqual (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

# Plat - Printemps - Eté

## Risotto de blé aux légumes



### Ingrédients pour 100 Adolescents

	<b>Blé dur précuit grains entiers</b>	5,200	KG
	<b>Lentilles vertes sèches</b>	1,500	KG
	<b>Carotte fraîche</b>	2,000	KG
	<b>Fève pelée</b>	1,700	KG
	<b>Pois gourmands</b>	1,700	KG
	<b>Aubergine fraîche</b>	2,000	KG
	<b>Huile d'olive vierge extra</b>	0,050	LT
	<b>Persil frais</b>	0,170	KG
	<b>Crème liquide 35 % UHT</b>	3,000	LT
	<b>Sel fin 1 kg</b>	0,050	KG
	<b>Poivre gris/noir moulu</b>	0,008	KG
	<b>Parmigiano Reggiano 28 % râpé AOP</b>	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 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. Éplucher les carottes, détailler en mirepoix. Détailler sans les éplucher, les aubergines en brunoise, les pois gourmands en dés.
- 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.
- Suer à feu vif dans la matière grasse frémissante les aubergines 8 à 10 minutes en remuant constamment. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Dresser le risotto sur assiette, parsemer de parmesan et du restant de persil au départ.

**Portion** 296 g  
**Coût** € € €  
**Temps de préparation** 1 1

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

\*Acides Gras Saturés  
 Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 du 30 septembre 2011)  
 • Préparations contenant moins de 70 g de glucides par 100 g de denrée protidique  
 • Légumes secs, féculents ou céréales secs, féculents ou céréales

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

### Cible

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

### Ingrédients

pour 100 convives

### Déroulé de la recette

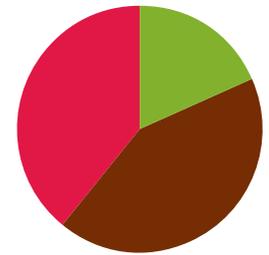
### Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

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

## 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

### 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

## 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 0,250 KG
- Crème sucrée vanillée UHT 2,000 LT
- Chocolat noir copeaux 0,500 KG

**Portion** 104 g  
**Coût** € € €  
**Temps de préparation** L L L

**Déroulé de la recette**

- 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, 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) jus'au moment du service.
- Semser de copeaux de chocolat noir au départ.

**Cible**  
Enfant  
(maternelle / primaire)  
Ado (collège / lycé)

**Ingrédients**  
pour 100 convives

**Déroulé de la recette**

**Valeurs Nutritionnelles**  
pour 100 g de produit fini

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

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 du 30 septembre 2011)  
Aucun  
**Avantage recette**  
Ce dessert contient moins de 20 g 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.

**L'astuce**  
Proposition de variante de la recette

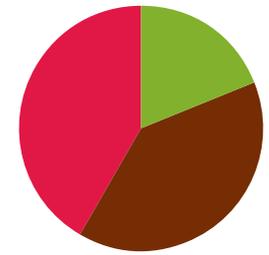
**Critères GEMRCN**  
Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

**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

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 %	1,200	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
Polvre gris/noir moulu	0,005	KG

- Triier, 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 de mie 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 €€€  
 Temps de préparation 15

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	Int AGS*	Glucides	Fibres	Calcium	Sel
178 kcal 738 kJ	5,6 g	14,4 g	4,9 g	5,6 g	3,6 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, cuit 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

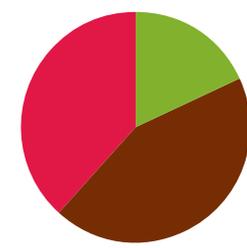
### Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

Sources : Ciqual (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



### 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	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** L L

**Instructions :**

- 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 grossièrement. 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.

**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

**Cratères GEMRCN** (Décret n°2011-2227 et du 30 septembre 2011)  
Cruautés de légumes ou de fruits, cont... au moins 50 % de légumes, de fruits

**Avantage recette**  
Cette entrée contient moins de 15 %...ières 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.

**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 : Ciqual (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

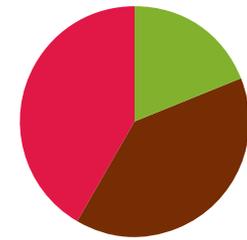
Très rapide  
Rapide  
A anticiper

### 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 moulée	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 

- 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

Ado

### 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	di-AGS*	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
133 kcal 558 kJ	4,7 g	3,6 g	5 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 denrée protidique

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 sans colorer 8 à 10 minutes. Réserver au chaud.  
 • Egoutter les haricots, les rincer, les égoutter, les mixer avec 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.



### Cible

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

### Ingrédients

pour 100 convives

### Déroulé de la recette

### Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

Sources : Ciqual (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

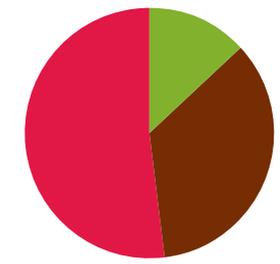
Très rapide  
 Rapide  
 A anticiper

### Coût

Très bon marché  
 Bon marché  
 Assez bon marché

## Proposition de menu végétarien associé

- 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

## Gâteau de riz aux cerises



## 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	5,000	KG
Œuf entier liquide	0,800	LT
Sauce dessert fruits rouges	0,600	KG

**Portion** 128 g  
**Coût** €  
**Temps de préparation** 1 1

\* Trier, laver, désinfecter puis rincer les cerises à l'eau claire. Equeuter et dénoyer la moitié d'entre elles, réserver le reste pour la décoration.  
 \* Rincer abondamment le riz et porter à ébullition dans un grand volume d'eau et porter à 7 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. Debarrasser 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	nt AGS*	Glucide	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 du 30 septembre 2011)  
 \* Aucun

**Avantage recette**  
 \* Ce dessert contient moins de 20 g de matières grasses et est simple 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.

**L'astuce**  
 Proposition de variante de la recette

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

**Temps de préparation**  
 1 1 1 Très rapide  
 1 1 Rapide  
 1 1 1 A anticiper

**Coût**  
 € Très bon marché  
 € € Bon marché  
 € € € Assez bon marché

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

**Ingrédients**  
 pour 100 convives

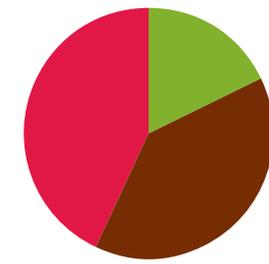
**Déroulé de la recette**

**Valeurs Nutritionnelles**  
 pour 100 g de produit fini  
 Sources : Ciqual (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

## 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



### 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

#### 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	0,005	KG
Poivre blanc moulu	0,005	KG

• 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 les œufs dans un bol, 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.  
 • Déballer la frittata en portion, dresser sur assiette au doigt.

Portion : 104 g  
 Coût : €  
 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	1,2 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, cette est en fréquence libre puisqu'il s'agit d'une omelette.

### Cible

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

### Ingrédients

pour 100 convives

### Déroulé de la recette

### Valeurs Nutritionnelles

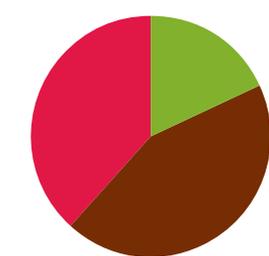
pour 100 g de produit fini

Sources : Ciqual (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



### Ingrédients 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

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

#### Ingrédients 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

Portion **135 g**  
Coût **€ € €**  
Temps de préparation **L**

**Instructions :**

- 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 au réfrigérateur (0/+3 °C).
- Mettre 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	AGS*	Glucides	Sucres	Fibres	Calcium
93 kcal 393 kJ	3,7 g	3,6 g	9 g	11,2 g	7 g	1,0 g	100 mg

\*Acides Gras Saturés

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

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

**Avantage recette**

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

### Cible

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

### Ingrédients

pour 100 convives

### Déroulé de la recette

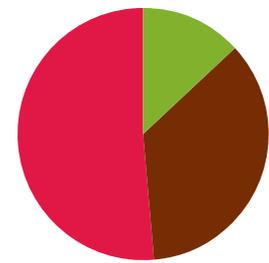
### Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

Sources : Ciqual (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 : 35,9 %  
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

## 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

Ado

#### 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

• 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, équeuter les courgettes en petites lamelles, les tomates en dés de 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.  
 • Plaquer la semoule dans des gastronomes 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.

Portion : 318 g  
 Coût : €  
 Temps de préparation : 1 1 1

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	Fibres	Glucides	Sel	Rapport P/L	
128 kcal 1539 kJ	3,8 g	3,6 g	1,9 g	19,2 g	0,3 g	1,06	

Critères GEMRCN (Décret n°2011-222 du 30 septembre 2011)  
 • Préparations contenant moins de 7% de légumes secs, féculents ou céréales secs, féculents ou céréales.  
 \* Légumes secs, féculents ou céréales secs, féculents ou céréales.  
 \* Rapport P/L supérieur à 1.

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

### Cible

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

### Ingrédients pour 100 convives

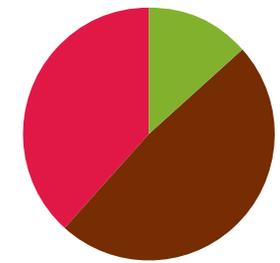
### Déroulé de la recette

### Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

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

## 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

### 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

# 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 coeur 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 Adolescents**

- 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** € € €  
**Temps de préparation** ⌚ ⌚ ⌚

**Déroulé de la recette**

- 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.
- Parsemer la compotée de nectarines, de noix concassées 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 : Ciqual (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

VALEURS NUTRITIONNELLES		PAR 100 G				
Apport calorique	Protéines	Lipide	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)  
• Aucun

**Avantage recette**  
• Ce dessert contient moins de 20 g 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.

**L'astuce**  
Proposition de variante de la recette

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

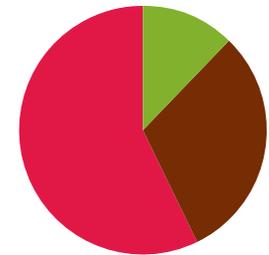
**Temps de préparation**  
⌚ Très rapide  
⌚ ⌚ Rapide  
⌚ ⌚ ⌚ A anticiper

**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

## Entrée - Printemps - Eté

# 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



## Entrée - Printemps - Eté Chou-fleur Campanie

Ado



### 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



\* Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et le persil. Épépiner les poivrons et détailler en dés, émincer le persil. Réserver. Epulcher et détailler, le persil brunisse, détacher les tiges, puis les utiliser dans les préparations.

\* 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.

Portion **111 g**  
 Coût **3**  
 Temps de préparation **1 1**

### VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Sujicides	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



### Cible

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

### Ingrédients

pour 100 convives

### Déroulé

de la recette

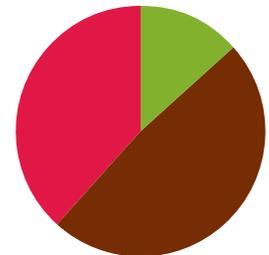
### Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

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

## Proposition de menu végétarien associé

- Chou-fleur Campagne \*
  - 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

### 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

# 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

- 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.

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

### 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.

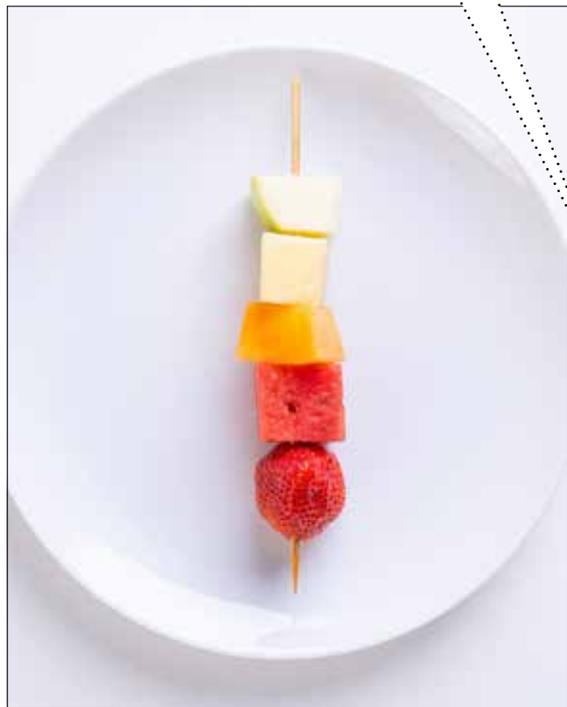


# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

**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	3,000	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 du citronnier. Equivaut 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.

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	7,1 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

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

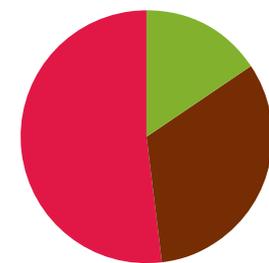
**Ingrédients**  
 pour 100 convives

**Déroulé de la recette**

**Valeurs Nutritionnelles**  
 pour 100 g de produit fini  
 Sources : Ciqual (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

## 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

- 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. Equeter 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.

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

### 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.

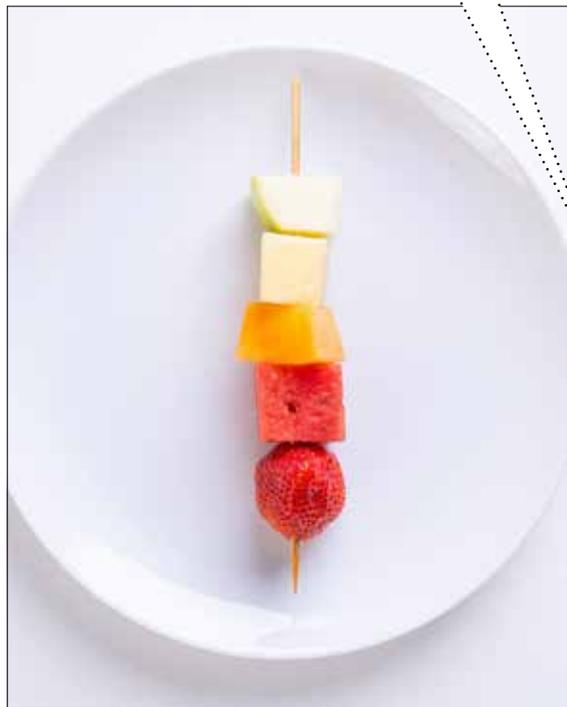


# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

**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	3,000	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 du citronnier. Equivaut 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.

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 7,1 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

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

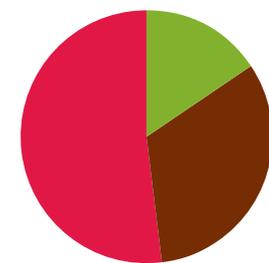
**Ingrédients**  
 pour 100 convives

**Déroulé de la recette**

**Valeurs Nutritionnelles**  
 pour 100 g de produit fini  
 Sources : Ciqual (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

# 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

- 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

Ado

### Ingrédients pour 100 Adolescents

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

Portion : 90 g  
Coût : € € € €  
Temps de préparation : 1 1

\* 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.

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) du 30 septembre 2011  
• Aucun

Avantage recette : Cette entrée contient moins de 15 g de matières grasses

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

**Ingrédients**  
pour 100 convives

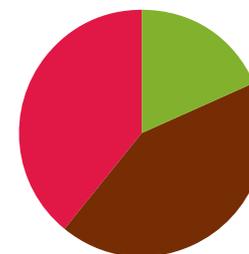
**Déroulé de la recette**

**Valeurs Nutritionnelles**  
pour 100 g de produit fini

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

## 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

**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

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	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 gastronomes 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 gastronomes 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 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

Ado

#### 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		

• 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.  
 • Suer plaines, 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 un 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	AGS	Glucides	Fibres	Sel
73 kcal 308 kJ	3,0 g	2,7 g	2 g	8,7 g	0 g	0,4 g
						Rapport P/L
						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  
 • Entrée protidique  
 • Entrée protidique en mélange contenant au moins 10 % de légumes secs

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

### Cible

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

### Ingrédients

pour 100 convives

### Déroulé de la recette

### Valeurs Nutritionnelles

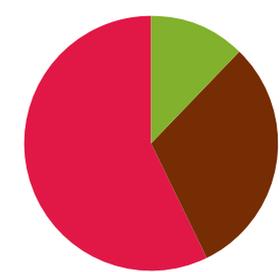
pour 100 g de produit fini

Sources : Ciqual (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

1 Très rapide  
 2 Rapide  
 3 A anticiper

### Coût

1 Très bon marché  
 2 Bon marché  
 3 Assez bon marché