

Plat - Automne

# Œuf cocotte aux deux choux



## Ingrédients pour 100 Enfants

Œuf entier liquide 2 lt	2,600	KG
Brocoli frais	7,500	KG
Chou-fleur frais	0,200	KG
Crème liquide 35 % UHT	1,100	KG
Sel fin	0,075	KG
Amande effilée	0,015	KG

Portion **87 g**

Coût **€**

Temps de préparation **🕒🕒**

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les choux. Récupérer et débarrasser les têtes dans des gastronormes perforés, cuire au four vapeur 8 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).

- Mélanger l'œuf entier liquide et la crème, assaisonner. Répartir la préparation dans des ramequins individuels, disposer dessus les têtes de chou-fleur et de brocoli grossièrement émincées. Parsemer d'amandes effilées, cuire au four (140/150 °C) au bain-marie 15 à 20 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
146 kcal 603 kJ	8,6 g	11,5 g	4,2 g	1,1 g	1,4 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

Apportez une note italienne à cette entrée en mélangeant les choux avec du pistou et en ajoutant une pointe de parmesan dans les amandes effilées.



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

**Allergènes**

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

**Type de plat / période**  
Entrée / Plat / Dessert  
Automne / Hiver / Printemps - Été



**Plat - Automne**  
**Œuf cocotte aux deux choux**

**Ingrédients pour 100 Enfants**

- Œuf entier liquide 2 lt 2,600 KG
- Brocoli frais 7,500 KG
- Chou-fleur frais 0,200 KG
- Crème liquide 35 % UHT 1,200 KG
- Sel fin 0,075 KG
- Amande effilée 0,015 KG

**Portion** 87 g  
**Coût** €  
**Temps de préparation** 15 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G						
Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Sel
146 kcal 603 kJ	8,6 g	11,5 g	4,2 g	1,1 g	1,4 g	0,2 g

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

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

**L'astuce**  
Apportez une note italienne à cette entrée en mélangeant les choux avec du pistou et en ajoutant une pointe de parmesan dans les amandes effilées.



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

**Ingrédients**  
pour 100 convives

**Déroulé**  
de la recette

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

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

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

**Temps de préparation**

- Très rapide
- Rapide
- À anticiper

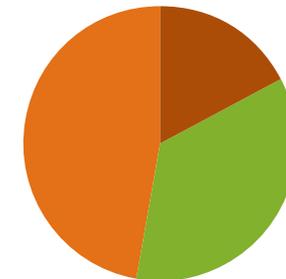
**Coût**

- Très bon marché
- Bon marché
- Assez bon marché

## Proposition de menu végétarien associé

- Œuf cocotte aux deux choux \*
- Polenta aux légumes d'antan \*
- Fromage blanc nature
- Pomme

\*Recette disponible sur Interfel.com



**Protéines 17,4 %**  
**Glucides 35,4 %**  
**Lipides 47,2 %**

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

## Dessert - Automne

# Coupe tutti frutti



### Ingrédients pour 100 Enfants

Banane	3,000	KG
Orange	3,000	KG
Poire Williams	3,000	KG
Ananas	2,200	KG
Kaki	1,500	KG
Kiwi	11,000	UN
Jus de citron concentré	0,060	LT

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Éplucher l'ananas, les kiwis, les bananes et les oranges. Ôter la partie centrale de l'ananas, puis détailler en cubes avec les kiwis, les poires et les kakis. Couper les bananes en rondelles et les oranges en demi-segments.

- Mélanger délicatement tous les fruits, ajouter le jus de citron concentré. Répartir dans des contenants individuels, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Portion	102 g
Coût	€
Temps de préparation	🕒🕒

### VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	dont sucres	Fibres	Vitamine C
68 kcal 283 kJ	0,8 g	0,3 g	13,6 g	11,8 g	2,9 g	27 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

Ajoutez quelques graines de grenade à votre dessert pour réhausser ses couleurs et apporter un complément de vitamine C.

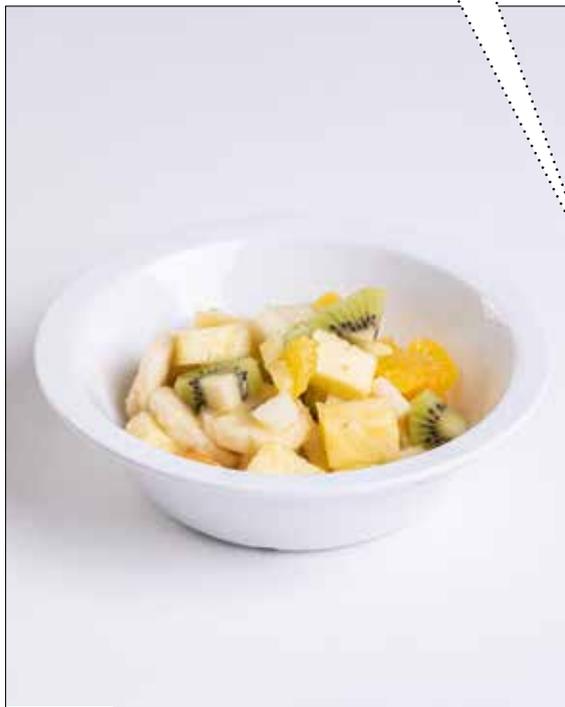


# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

**Allergènes**

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

**Type de plat / période**  
Entrée / Plat / Dessert  
Automne / Hiver / Printemps - Été



**Dessert - Automne**  
**Coupe tutti frutti**

Enfant

**Ingédients pour 100 Enfants**

Banane	3,000	KG
Orange	3,000	KG
Poire Williams	3,000	KG
Ananas	2,500	KG
Kaki	1,500	KG
Kiwi	11,000	UN
Jus de citron concentré	0,060	LT

• Triier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Éplucher l'ananas, les kiwis, les bananes et les oranges. Ôter la centrale de l'ananas, puis ôter les kiwis, les bananes et les oranges en demi-segments.

• Mélanger délicatement tous les fruits, ajouter le jus de citron concentré. Répartir dans des contenants individuels, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Portion 102 g  
Coût €  
Temps de préparation 1 1

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G						
Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	dont sucres	Fibres	Vitamine C
68 kcal 283 kJ	0,8 g	0,3 g	13,6 g	11,8 g	2,9 g	27 mg

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

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



**L'astuce**  
Ajoutez quelques graines de grenade à votre dessert pour réhausser ses couleurs et apporter un complément de vitamine C.

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

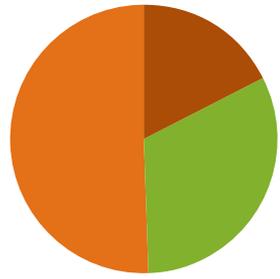
**Critères GEMRCN**  
Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

**Temps de préparation**  
Très rapide  
Rapide  
À anticiper

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

## Proposition de menu végétarien associé

- Salade croquante au chou rouge et quinoa \*
  - Omelette
  - Poêlée de légumes
  - Yaourt brassé nature
  - Coupe tutti frutti \*
- \*Recette disponible sur Interfel.com



**Protéines 17,6 %**  
**Glucides 32,0 %**  
**Lipides 50,4 %**  
Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

Entrée - Automne

# Duo de salades aux pommes et croûtons



## Ingrédients pour 100 Enfants

	Salade batavia	10,000	UN
	Salade frisée	2,000	UN
	Moutarde de Dijon	0,030	KG
	Huile de colza	0,600	LT
	Jus de citron concentré	0,060	LT
	Sel fin	0,012	KG
	Croûton rond nature	0,300	KG
	Pomme Royal Gala	2,000	KG

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les salades et les pommes. Ôter le cœur des pommes non épluchées, détailler en lamelles, citronner légèrement. Essorer les salades, détailler en chiffonnade, dresser en contenants individuels, décorer de lamelles de pommes. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

- Confectionner une vinaigrette moutardée et citronnée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

- Parsemer la salade de croûtons, accompagner de vinaigrette au départ.

Portion **58 g**

Coût **€**

Temps de préparation **⌚**

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Sel	Vitamine C
148 kcal 612 kJ	1,2 g	12,4 g	1,4 g	6,7 g	1,6 g	0,3 g	3 mg

\*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

Proposez une variante de cette recette en ajoutant quelques dés de betteraves rouges et en remplaçant les croûtons par des noisettes concassées.



# 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 - Automne**  
**Duo de salades aux pommes et croûtons**

**Ingrédients pour 100 Enfants**

- Salade batavia 10,000 UN
- Salade frisée 2,000 UN
- Moutarde de Dijon 0,030 KG
- Huile de colza 0,433 L
- Jus de citron concentré 0,060 LT
- Sel fin 0,012 KG
- Croûton rond nature 0,300 KG
- Pomme Royal Gala 2,000 KG

**Portion** 58 g  
**Coût** €  
**Temps de préparation** 5

**Instructions :**

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les salades et les pommes. Ôter le cœur des pommes, épluchées, détailler en lamelles, décorer de lamelles de pommes. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Confectionner une vinaigrette moutardée et citronnée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Parsemer la salade de croûtons, accompagner de vinaigrette au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	délic. AGS*	Glucides	Fibres	Sel	Vitamine C
148 kcal 612 kJ	1,2 g	12,4 g	4 g	6,7 g	1,6 g	0,3 g	3 mg

\*Acides Gras Saturés  
**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 % d'acides gras saturés

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

**Ingrédients**  
pour 100 convives

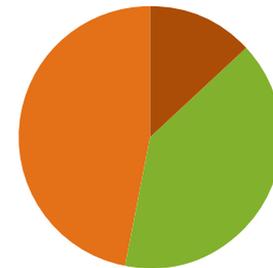
**Déroulé de la recette**

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

## Proposition de menu végétarien associé

- Duo de salades aux pommes et croûtons \*
- Palet de semoule aux lentilles et carottes \*
- Haricots verts persillés
- Petits-suisse nature
- Marbré à la mandarine

\*Recette disponible sur Interfel.com



**Protéines 13,1 %**  
**Glucides 40,1 %**  
**Lipides 46,8 %**

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



**L'astuce**

Proposez une variante de cette recette en ajoutant quelques dés de betteraves rouges et en remplaçant les croûtons par des noisettes concassées.

**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 - Automne

## Farandole de crudités



## Ingrédients pour 100 Enfants

Mâche	3,200	KG
Carotte fraîche	1,500	KG
Radis noir	0,900	KG
Betterave rouge en lanières	0,750	KG
Maïs doux en grains (PN égoutté)	0,750	KG
Huile de colza	0,450	LT
Moutarde de Dijon	0,030	KG
Vinaigre balsamique	0,090	LT
Sel fin	0,012	KG



Portion	69 g
Coût	€ €
Temps de préparation	⌚ ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer les légumes à l'eau claire. Essorer la mâche, éplucher et râper les carottes et les radis noirs. Dresser harmonieusement en contenants individuels. Réserver.

- Égoutter les betteraves rouges et le maïs, puis disposer sur le mélange de crudités. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

- Réaliser une vinaigrette moutardée au vinaigre balsamique. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

- Accompagner la salade composée de sauce vinaigrette au départ.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Sel	Vitamine C
97 kcal 404 kJ	2,0 g	7,1 g	0,5 g	5,2 g	2,2 g	0,3 g	14 mg

\*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

Si vous souhaitez réduire le coût portion de cette recette, remplacez la moitié de la mâche par de la laitue ou de la scarole.



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

**Allergènes**

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

**Type de plat / période**  
Entrée / Plat / Dessert  
Automne / Hiver / Printemps - Été



Entrée - Automne  
**Farandole de crudités**

Enfant



Ingrédients pour 100 Enfants

Mâche	3,200	KG
Carotte fraîche	1,500	KG
Radis noir	0,900	KG
Betterave rouge en lanières	0,750	KG
Maïs doux en grains (PN égoutté)	0,450	LT
Huile de colza	0,030	KG
Moutarde de Dijon	0,090	LT
Vinaigre balsamique	0,012	KG
Sel fin		



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer les légumes à l'eau claire. Essorer la mâche, éplucher et râper les carottes et les radis noirs, puis harmonieusement en vinaigrette.
- Égoutter les betteraves rouges et le maïs, puis disposer sur le mélange de crudités. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Réaliser une vinaigrette moutardée au vinaigre balsamique. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Accompagner la salade composée de sauce vinaigrette au départ.

Portion 69 g  
Coût € € €  
Temps de préparation L L

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	de AGS*	Glucides	Fibres	Sel	Vitamine C
97 kcal 404 kJ	2,0 g	7,1 g	5 g	5,2 g	2,2 g	0,3 g	14 mg

\*Acides Gras Saturés

**Critères GEMRCN** (Décret n°2011-2227 et 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

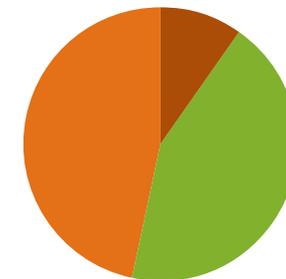
**Déroulé**  
de la recette

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

## Proposition de menu végétarien associé

- Farandole de crudités \*
- Curry thaï aux pois chiches
- Pommes de terre vapeur
- Fromage de chèvre frais
- Flan aux prunes \*

\*Recette disponible sur Interfel.com



**Protéines 9,9 %**  
**Glucides 43,6 %**  
**Lipides 46,5 %**

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



**L'astuce**

Si vous souhaitez réduire le coût portion de cette recette, remplacez la moitié de la mâche par de la laitue ou de la scarole.

**L'astuce**

Proposition de variante de la recette

**Critères GEMRCN**

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

**Temps de préparation**

- Très rapide (1 icon)
- Rapide (2 icons)
- À anticiper (3 icons)

**Coût**

- Très bon marché (1 € icon)
- Bon marché (2 € icons)
- Assez bon marché (3 € icons)

## Dessert - Automne

# Flan aux prunes



### Ingrédients pour 100 Enfants

Prune rouge	5,000	KG
Œuf entier liquide	2,000	LT
Sucre semoule	0,500	KG
Beurre doux	0,500	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	5,000	LT
Sucre glace	0,050	KG

Portion	128 g
Coût	€
Temps de préparation	🕒 🕒

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer les prunes à l'eau claire. Couper en deux, ôter les noyaux, détailler en morceaux. Répartir dans des ramequins, réserver.

- Mélanger au batteur-mélangeur l'œuf entier liquide et le sucre semoule, ajouter le beurre préalablement fondu, puis le lait. Répartir l'appareil sur les prunes.

- Cuire au four (160/170 °C) 20 minutes environ. Saupoudrer de sucre glace à la sortie du four, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

### VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Calcium
103 kcal 431 kJ	3,3 g	5,5 g	3,0 g	9,5 g	9,4 g	0,5 g	49 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

Ce dessert peut également être réalisé avec d'autres fruits tels que des poires, des figues, des raisins ou encore des bananes.



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

**Allergènes**

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

**Type de plat / période**

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



**Dessert - Automne**  
**Flan aux prunes**

**Ingrédients pour 100 Enfants**

- Prune rouge 5,000 KG
- Œuf entier liquide 2,000 LT
- Sucre semoule 0,500 KG
- Beurre doux 0,500 KG
- Lait 1/2 écrémé UHT 5,000 LT
- Sucre glace 0,050 KG

**Portion** 128 g  
**Coût** €  
**Temps de préparation** 15 min

**VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G**

Apport calorique	Protéines	Lipides	délicieux AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Calcium
103 kcal 431 kJ	3,3 g	5,5 g	0 g	9,5 g	9,4 g	0,5 g	49 mg

**L'astuce**  
Ce dessert peut également être réalisé avec d'autres fruits tels que des poires, des figues, des raisins ou encore des bananes.

**Cible**

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

**Ingrédients**

pour 100 convives

**Déroulé**

de la recette

**Valeurs nutritionnelles**

pour 100 g de produit fini

**L'astuce**

Proposition de variante de la recette

**Critères GEMRCN**

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

**Temps de préparation**

Très rapide  
Rapide  
À anticiper

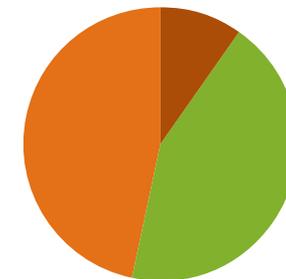
**Coût**

Très bon marché  
Bon marché  
Assez bon marché

## Proposition de menu végétarien associé

- Farandole de crudités \*
- Curry thaï aux pois chiches
- Pommes de terre vapeur
- Fromage de chèvre frais
- Flan aux prunes \*

\*Recette disponible sur Interfel.com



**Protéines 9,9 %**  
**Glucides 43,6 %**  
**Lipides 46,5 %**

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

## Dessert - Automne

Gâteau de semoule  
aux raisins noirs

## Ingrédients pour 100 Enfants

Raisin noir Muscat	4,000	KG
 Semoule de blé fine	1,200	KG
 Lait 1/2 écrémé UHT	6,000	LT
Gousse de vanille bourbon	0,030	KG
 Œuf entier liquide	0,800	LT
Sucre semoule	0,600	KG

Portion **125 g**

Coût 

Temps de préparation  

- Trier, laver, désinfecter puis rincer les raisins noirs à l'eau claire. Égrener, réserver.

- Porter à ébullition le lait additionné des gousses de vanille préalablement fendues en deux. Incorporer la semoule fine et cuire à feux doux 20 minutes en remuant constamment. Hors du feu, retirer les gousses de vanille, puis ajouter l'œuf entier liquide, le sucre et la moitié des raisins noirs. Débarrasser dans des moules à cake préalablement graissés, cuire au four (165/175 °C) 15 à 20 minutes. Refroidir, démouler.

- Détailler en parts les gâteaux de semoule, dresser sur assiette, décorer des raisins noirs restants. 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
<b>119 kcal</b> <b>506 kJ</b>	3,5 g	1,5 g	0,7 g	22,4 g	11,9 g	0,9 g	59 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

Pour les élèves intolérants au gluten, remplacez la semoule de blé par du riz ou du tapioca, vous garderez ainsi le côté féculent de ce dessert.



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

**Allergènes**

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

**Type de plat / période**  
 Entrée / Plat / Dessert  
 Automne / Hiver / Printemps - Été



**Dessert - Automne**  
**Gâteau de semoule aux raisins noirs**



**Ingredients pour 100 Enfants**

Raisin noir Muscat	4,000	KG
Semoule de blé fine	1,200	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	6,000	LT
Gousse de vanille bourbon	0,125	KG
Œuf entier liquide	0,800	LT
Sucre semoule	0,600	KG

• Trier, laver, désinfecter puis rincer les raisins noirs à l'eau claire. Égrener, réserver.  
 • Porter à ébullition le lait additionné de vanille, puis verser la semoule et cuire 20 minutes en remuant constamment. Hors du feu, retirer les gousses de vanille, puis ajouter l'œuf entier liquide, le sucre et la moitié des raisins noirs. Débarasser dans des moules à gâteau préalablement graissés, cuire au four (165/175 °C) 15 à 20 minutes. Refroidir, démouler.

Portion : 125 g  
 Coût : 1 €  
 Temps de préparation : 15 min

• Détailler en parts les gâteaux de semoule, dresser sur assiette, décorer des raisins noirs restants. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Calcium
119 kcal 506 kJ	3,5 g	1,5 g	7 g	22,4 g	11,9 g	0,9 g	59 mg

\*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 en date 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

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

**Ingredients**  
 pour 100 convives

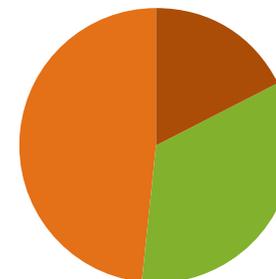
**Déroulé de la recette**

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

## Proposition de menu végétarien associé

- Salade d'endives Halloween \*
- Falafels
- Épinards sauce aurore
- Gâteau de semoule aux raisins noirs \*

\*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 17,7 %  
 Glucides 34,1 %  
 Lipides 48,2 %

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  
 À anticiper

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

Plat - Automne

# Lasagnes butternut et ricotta



## Ingrédients pour 100 Enfants

	Lasagne 1/2 gastronorme	2,600	KG
	Courge butternut fraîche	7,500	KG
	Beurre doux	0,200	KG
	Oignon frais	1,100	KG
	Ail frais	0,075	KG
	Thym lyophilisé	0,015	KG
	Laurier moulu lyophilisé	0,008	KG
	Ricotta 40 %	4,000	KG
	Eau	2,000	LT
	Bouillon de légumes déshydraté	0,040	KG
	Lait 1/2 écrémé	3,000	LT
	Roux blanc	0,060	KG
	Noix de muscade moulue	0,005	KG
	Sel fin	0,050	KG
	Emmental râpé 45 %	0,600	KG

Portion **256 g**

Coût **€**

Temps de préparation **🕒**

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Éplucher, épépiner, couper en gros cubes et débarrasser la courge butternut dans des gastronormes perforés. Éplucher l'ail et les oignons, mixer. Réserver.
- Cuire la courge butternut au four vapeur 15 minutes. Écraser grossièrement, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer à feu doux dans la matière grasse le hachis ail/oignon 7 à 8 minutes. Ajouter la courge, le thym et le laurier. Assaisonner, mijoter 10 minutes à couvert. Hors du feu, incorporer la ricotta et détendre avec le bouillon de légumes préalablement dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Confectionner une béchamel avec le lait et le roux blanc. Ajouter la noix de muscade, assaisonner. Réserver au chaud au bain-marie (+ 63 °C).
- Napper le fond des gastronormes pleins d'une couche de préparation au butternut, recouvrir de plaques à lasagnes, puis renouveler l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminer en nappant de béchamel, puis parsemer d'emmental râpé. 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	Calcium	Sel	Rapport P/L
92 kcal 385 kJ	4,5 g	3,5 g	1,1 g	10,0 g	1,0 g	84 mg	0,3 g	1,23

\*Acides Gras Saturés

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

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

**Avantage recette**

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

## L'astuce

Les courgettes étant encore disponibles en début d'automne, n'hésitez pas à les utiliser à la place du potiron pour réaliser cette recette.



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

### Allergènes

Lait    Gluten    Fruits à coque    Œuf  
 Céleri    Soja    Moutarde    Sulfites

### Type de plat / période

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



## Plat - Automne Lasagnes butternut et ricotta

### Ingrédients pour 100 Enfants

Lasagne 1/2 gastronomique	2,600	KG
Courge butternut fraîche	7,500	KG
Beurre doux	0,200	KG
Oignon frais	1,100	KG
Ail frais	0,075	KG
Thym lyophilisé	0,015	KG
Laurier moulu lyophilisé	0,008	KG
Ricotta 40 %	4,000	KG
Eau	2,000	LT
Bouillon de légumes déshydraté	0,040	KG
Lait 1/2 écrémé	3,000	LT
Roux blanc	0,060	KG
Noix de muscade moulue	0,005	KG
Sel fin	0,050	KG
Emmental râpé 45 %	0,600	KG

**Portion** 256 g  
**Coût** €  
**Temps de préparation** L

**Instructions :**  
 • Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Éplucher, épépiner, couper en gros cubes et débarrasser la courge butternut dans des gazelles.  
 • Éplucher l'ail et le thym.  
 • Couper le butternut au four vapeur 15 minutes. Écraser grossièrement, réserver au chaud (+ 63 °C).  
 • Suer à feu doux dans la matière grasse le hachis ail/oignon 7 à 8 minutes. Ajouter la courge, le thym et le laurier. Assaisonner, mijoter 10 minutes à couvert. Hors du feu, incorporer la ricotta et détendre avec le bouillon de légumes préalablement dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Réserver au chaud (+ 63 °C).  
 • Confectionner un béchamel avec le lait et le roux blanc. Ajouter la noix de muscade, assaisonner. Réserver au chaud au bain-marie (+ 63 °C).  
 • Napper le fond des gastronomes pleins d'une couche de préparation au butternut, recouvrir de plaques à lasagnes, puis renouveler l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminer en nappant de béchamel, puis parsemer d'emmental râpé. 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	Calcium	Sel	Rapport P/L
92 kcal 385 kJ	4,5 g	3,5 g	1,1 g	10,0 g	1,1 g	84 mg	0,3 g	1,23

\* Acides Gras Saturés  
 Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et art. 24)  
 \* Légumes secs, féculents ou céréales, secs, féculents ou céréales

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

### Cible

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

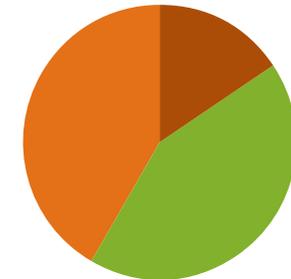
### Ingrédients pour 100 convives

### Déroulé de la recette

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit fini

## Proposition de menu végétarien associé

- Carottes râpées
  - Lasagnes butternut et ricotta \*
  - Roquefort
  - Poire pochée au jus de raisin \*
- \*Recette disponible sur Interfel.com



**Protéines 15,7 %**  
**Glucides 42,9 %**  
**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**  
 L Très rapide  
 L L Rapide  
 L L L À anticiper

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

Plat - Automne

# Palet de semoule aux lentilles et carottes



## Ingrédients pour 100 Enfants

 Semoule couscous	1,000	KG
Lentilles vertes sèches	0,450	KG
Carotte fraîche	2,700	KG
Huile de colza	0,200	LT
Ail frais	0,090	KG
Échalote fraîche	0,450	KG
 Œuf entier liquide	1,800	LT
Persil frais	0,200	KG
Sel fin	0,015	KG

Portion **89 g**

Coût **€**

Temps de préparation **🕒**

- Trier, laver, désinfecter, éplucher, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Mixer l'ail et les échalotes, ciseler le persil, râper les carottes. Réserver.
- Rincer les lentilles vertes à l'eau froide, puis les cuire dans un grand volume d'eau pendant 20 minutes. Égoutter, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Faire suer à feu doux le hachis d'échalote et d'ail dans la matière grasse 2 à 3 minutes. Ajouter les carottes, mijoter à couvert 15 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- 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.
- Mélanger intimement la semoule, les lentilles et les carottes. Incorporer, l'œuf entier liquide et le persil, assaisonner. Plaquer la préparation dans des gastronormes bas sur une hauteur de 2 cm environ. Cuire au four (160/170 °C) 20 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- À l'aide d'un couteau ou d'un emporte-pièce détailler en part, dresser sur assiette au départ.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
<b>118 kcal 497 kJ</b>	5,3 g	4,6 g	0,8 g	13,1 g	1,6 g	0,4 g	1,16

\*Acides Gras Saturés

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

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

**Avantage recette**

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

## L'astuce

Découpez cette préparation avec un emporte-pièce rond et servez en mode hamburger avec une feuille de salade et un peu de coulis 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 - Été



## Plat - Automne Palet de semoule aux lentilles et carottes

### Ingrédients pour 100 Enfants

Semoule couscous	1,000	KG
Lentilles vertes sèches	0,450	KG
Carotte fraîche	2,700	KG
Huile de colza	0,200	LT
Ail frais	0,090	KG
Échalote fraîche	0,450	KG
Œuf entier liquide	1,800	LT
Persil frais	0,200	KG
Sel fin	0,015	KG

**Portion** 89 g  
**Coût** €  
**Temps de préparation** L L

\* Trier, laver, désinfecter, éplucher, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Mixer l'ail et les échalotes, ciseler les carottes. Réserver.  
 \* Faire suer à feu doux le hachis d'échalote et d'ail dans la matière grasse 2 à 3 minutes. Ajouter les carottes, mijoter à couvert 15 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).  
 \* Plaquier la semoule dans des gastronormes pleines. Laisser gonfler au four vapeur 10 à 15 minutes en prenant soin d'égrener en cours de cuisson.  
 \* Mélanger intimement la semoule, les lentilles et les carottes. Incorporer, l'œuf entier liquide et le persil, assaisonner. Plaquier la préparation dans des gastronormes bas sur une hauteur de 2 cm environ. Cuire au four (160/170 °C) 20 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.  
 \* À l'aide d'un couteau ou d'un emporte-pièce détailler, au part, dresser sur assiette au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 g		NUTRIMENTALES POUR 100 g					
Apport calorique	Protéines	Lipides	AGS*	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
118 kcal 497 kJ	5,3 g	4,6 g	0,8 g	13,1 g	1,6 g	0,4 g	1,16

\*Acides Gras Saturés  
 Critères GEMRCN (Décret n°2011-222) du 30 septembre 2011  
 \* Préparations contenant moins de 70 g de sucre par 100 g de produit fini  
 \* Protéines végétales  
 \* Rapport P/L végétarien n'est pas limité à 1,16  
 \* Interfel

### Cible

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

### Ingrédients

pour 100 convives

### Déroulé de la recette

### Valeurs nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

### L'astuce

Proposition de variante de la recette

### Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

### Temps de préparation

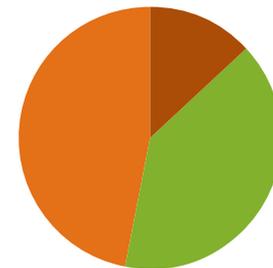
Très rapide  
 Rapide  
 À anticiper

### Coût

Très bon marché  
 Bon marché  
 Assez bon marché

## Proposition de menu végétarien associé

- Duo de salades aux pommes et croûtons \*
  - Palet de semoule aux lentilles et carottes \*
  - Haricots verts persillés
  - Petits-suisse nature
  - Marbré à la mandarine
- \*Recette disponible sur Interfel.com



**Protéines 13,1 %**  
**Glucides 40,1 %**  
**Lipides 46,8 %**  
 Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

## Dessert - Automne

# Panna cotta agrumes-coco



### Ingrédients pour 100 Enfants

Orange	7,500	KG
Clémentine	1,500	KG
 Lait 1/2 écrémé UHT	1,300	LT
Lait de coco	1,300	LT
 Crème liquide 35 % UHT	1,300	LT
Sucre semoule sac 1 kg	0,400	KG
Géifiant végétal agar-agar	0,025	KG
Noix de coco râpée	0,100	KG
Chocolat noir copeaux	0,100	KG

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les agrumes. Presser les oranges, épucher et récupérer les segments des clémentines. Réserver.

- Mélanger le lait, le lait de coco et la crème. Ajouter le sucre, le jus d'orange et l'agar-agar en pluie. Porter le mélange à ébullition, cuire 2 minutes à feu doux en remuant constamment. Débarrasser en contenants individuels. Refroidir et décorer de segments de clémentines, de noix de coco râpée et de copeaux de chocolat noir avant que la panna cotta ne soit totalement gélifiée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Portion	109 g
Coût	€ €
Temps de préparation	🕒

### VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Calcium
122 kcal 509 kJ	1,6 g	7,5 g	5,5 g	10,9 g	10,2 g	1,5 g	39 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'originalité en remplaçant respectivement les oranges et les clémentines par des pomelos jaunes et roses.



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

**Allergènes**

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

**Type de plat / période**  
Entrée / Plat / Dessert  
Automne / Hiver / Printemps - Été

**Dessert - Automne**  
**Panna cotta agrumes-coco**

**Ingrédients pour 100 Enfants**

Orange	7,500	KG
Clémentine	1,500	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	1,300	LT
Lait de coco	1,300	LT
Crème liquide 35 % UHT	1,300	LT
Sucre semoule sac 1 kg	0,400	KG
Géifiant végétal agar-agar	0,025	KG
Noix de coco râpée	0,100	KG
Chocolat noir copeaux	0,100	KG

Portion: 109 g  
Coût: € € €  
Temps de préparation: L

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	de AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Calcium
122 kcal 509 kJ	1,6 g	7,5 g	5 g	10,9 g	10,2 g	1,5 g	39 mg

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

**Avantage recette**  
Ce dessert contient moins de 20 g de matières grasses.

**L'astuce**  
Apportez une touche d'originalité en remplaçant respectivement les oranges et les clémentines par des pamelos jaunes et roses.

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

**Ingrédients**  
pour 100 convives

**Déroulé de la recette**

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

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

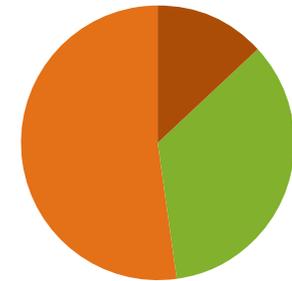
**Critères GEMRCN**  
Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

**Temps de préparation**  
Très rapide  
Rapide  
À anticiper

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

## Proposition de menu végétarien associé

- Salade de mâche
  - Parmentier de chou-fleur et boulgour \*
  - Brie
  - Panna cotta agrumes-coco \*
- \*Recette disponible sur Interfel.com



**Protéines 13,2 %**  
**Glucides 34,7 %**  
**Lipides 52,1 %**  
Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

Plat - Automne

# Parmentier de chou-fleur et boulgour



## Ingrédients pour 100 Enfants

	<b>Chou-fleur frais</b>	12,500	KG
	<b>Pomme de terre fraîche</b>	10,000	KG
	<b>Boullgour</b>	2,000	KG
	<b>Beurre</b>	0,300	KG
	<b>Noix de muscade moulue</b>	0,008	KG
	<b>Lait 1/2 écrémé UHT</b>	0,700	LT
	<b>Bouillon de légumes déshydraté</b>	0,012	KG
	<b>Huile d'olive vierge extra</b>	0,300	LT
	<b>Carotte fraîche</b>	1,700	KG
	<b>Oignon frais</b>	0,600	KG
	<b>Céleri branche frais</b>	0,300	KG
	<b>Eau</b>	6,500	LT
	<b>Œuf entier liquide</b>	1,700	LT
	<b>Persil frais</b>	0,170	KG
	<b>Sel fin</b>	0,060	KG

**Portion** 265 g

**Coût** €

**Temps de préparation** ⌚ ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Éplucher les pommes de terre, les carottes et les oignons, effiler le céleri. Émincer le persil et le céleri, couper les carottes en rondelles. Récupérer les têtes de chou-fleur, débarrasser avec les pommes de terre dans des gastronormes perforés. Éplucher et hacher les oignons. Réserver.
- Cuire au four vapeur les pommes de terre et les têtes de chou-fleur 15 à 20 minutes. Réduire en purée, ajouter le beurre, la noix de muscade et le bouillon de légumes dispersé au fouet dans le lait chaud ou froid. Assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les carottes, les oignons et le céleri 6 à 7 minutes. Mouiller de la quantité d'eau nécessaire, porter à ébullition, puis ajouter le boulgour. Cuire 20 minutes à feu doux. Incorporer l'œuf entier liquide, cuire 8 minutes à feu très doux en remuant constamment. Ajouter le persil, assaisonner.
- Répartir la moitié de la purée au chou-fleur dans des gastronormes pleins, napper de la préparation au boulgour, puis terminer par le reste de purée. 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
88 kcal 367 kJ	3,1 g	3,0 g	1,0 g	10,6 g	2,1 g	0,3 g	1,01

\*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

Pour les sites effectuant du portage, cette préparation peut être conditionnée et operculée directement en barquettes passant au four à 110/120 °C.



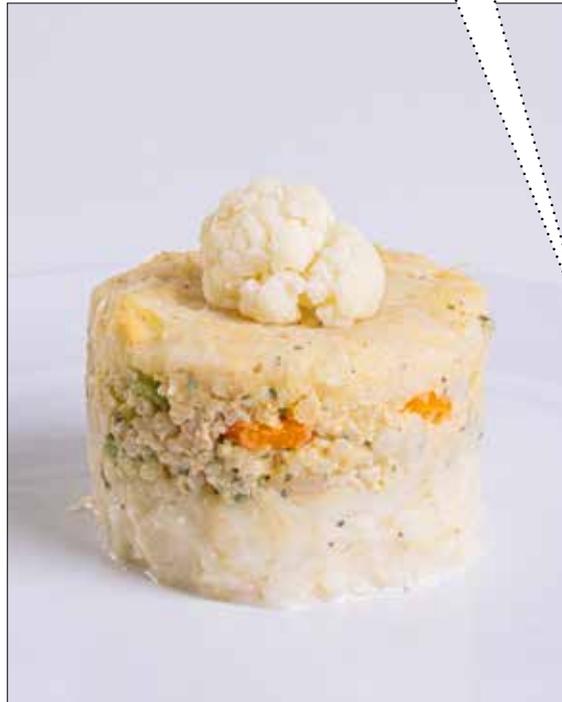
# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

### Allergènes

Lait  
 Gluten  
 Fruits à coque  
 Œuf  
 Céleri  
 Soja  
 Moutarde  
 Sulfites

### Type de plat / période

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



Plat - Automne
Enfant

## Parmentier de chou-fleur et boulgour

#### Ingrédients pour 100 Enfants

Chou-fleur frais	12,500	KG
Pommes de terre fraîche	10,000	KG
Boulgour	2,000	KG
Beurre	0,300	KG
Noix de muscade moulue	0,008	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	0,700	LT
Bouillon de légumes déshydraté	0,012	KG
Huile d'olive vierge extra	0,300	LT
Carotte fraîche	1,700	KG
Oignon frais	0,600	KG
Céleri branche frais	0,300	KG
Eau	6,500	LT
Œuf entier liquide	1,700	LT
Persil frais	0,170	KG
Sel fin	0,060	KG

Portion 265 g  
Coût € € €  
Temps de préparation L L L

#### VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
88 kcal / 367 kJ	3,1 g	3,0 g	10,6 g	2,1 g	0,3 g	1,01

\*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, secs, féculents ou céréales
- Préparations contenant moins de 50 % de légumes secs, féculents ou céréales

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

**Déroulé de la recette**

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Éplucher les pommes de terre, les carottes et les oignons, effiler le céleri. Emincer le persil et le céleri, couper, les légumes en rondelles. Récupérer les jus de légumes et les réserver.
- Cuire au four vapeur les pommes de terre et les têtes de chou-fleur 15 à 20 minutes. Réduire en purée, ajouter le beurre, la noix de muscade et le bouillon de légumes dispersé au fouet dans le lait chaud ou froid. Assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les carottes, les oignons et le céleri 6 à 7 minutes. Mouiller de la quantité d'eau nécessaire, porter à ébullition, puis ajouter le boulgour. Cuire 20 minutes à feu doux. Incorporer l'œuf entier liquide, cuire 8 minutes à feu très doux en remuant constamment. Ajouter le persil, assaisonner.
- Répartir la moitié de la purée au chou-fleur dans des gastronomes pleins, napper de la préparation au boulgour, puis terminer par le reste de purée. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

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

Protéines 13,2 %  
Glucides 34,7 %  
Lipides 52,1 %

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

### Cible

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

### Ingrédients

pour 100 convives

### Déroulé de la recette

### Valeurs nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

### L'astuce

Proposition de variante de la recette

### Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

### Temps de préparation

Très rapide  
 Rapide  
 À anticiper

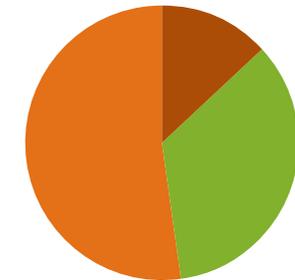
### Coût

Très bon marché  
 Bon marché  
 Assez bon marché

## Proposition de menu végétarien associé

- Salade de mâche
- Parmentier de chou-fleur et boulgour \*
- Brie
- Panna cotta agrumes-coco \*

\*Recette disponible sur Interfel.com



**Protéines 13,2 %**  
**Glucides 34,7 %**  
**Lipides 52,1 %**

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

## Dessert - Automne

# Poire pochée au jus de raisin



### Ingrédients pour 100 Enfants

Poire Passe Crassane	10,000	KG
Jus de citron concentré	0,040	LT
Jus de raisin 100 % pur jus	3,000	LT
Badiane entière	0,006	KG
Cannelle moulue	0,004	KG
 Amandes hachées	0,150	KG
 Raisins secs	0,400	KG

Portion	129 g
Coût	€
Temps de préparation	 

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer à l'eau claire les poires. Éplucher, couper en quatre, ôter le cœur, citronner. Réserver.

- Porter à ébullition le jus de raisin. Ajouter la badiane et la cannelle. Mijoter à couvert 8 minutes. Ajouter les raisins secs, laisser infuser 20 minutes hors du feu.

- Remettre le jus de raisin à feu doux, porter à petits frémissements. Pocher les poires dans le liquide environ 8 minutes. Retirer délicatement à l'aide d'une écumoire, dresser en contenants individuels. Napper du jus de cuisson, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

- Parsemer d'amandes hachées au départ.

### VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	dont sucres	Fibres
75 kcal 317 kJ	0,7 g	0,9 g	14,7 g	14,4 g	2,2 g

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

- Aucun

### Avantage recette

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

### L'astuce

Ce dessert peut être servi avec un peu de fromage blanc mélangé à des épices. Dans ce cas, réduire de 1/4 les quantités indiquées dans la recette.



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

**Allergènes**

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

**Type de plat / période**  
Entrée / Plat / Dessert  
Automne / Hiver / Printemps - Été



**Dessert - Automne**  
**Poire pochée au jus de raisin**

**Ingrédients pour 100 Enfants**

Poire Passe Crassane	10,000	KG
Jus de citron concentré	0,040	LT
Jus de raisin 100 % pur jus	3,000	LT
Badiane entière	0,006	KG
Cannelle moulue	0,004	KG
Amandes hachées	0,150	KG
Raisins secs	0,400	KG

**Portion** 129 g  
**Coût** €  
**Temps de préparation** 15 min

**Déroulé de la recette**

- Triier, laver, désinfecter, puis rincer à l'eau claire les poires. Éplucher, couper en quatre, ôter le cœur, citronner. Réserver.
- Porter le jus de raisin à ébullition. Ajouter la badiane et la cannelle. Mijoter à couvert 8 minutes. Ajouter les raisins secs, laisser infuser 20 minutes hors du feu.
- Remettre le jus de raisin à feu doux, porter à petits frémissements. Pocher les poires dans le liquide environ 8 minutes. Retirer délicatement à l'aide d'une écumoire, dresser en contenants individuels. Napper du jus de cuisson, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Parsemer d'amandes hachées au départ.

**VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G**

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	dont sucres	Fibres
75 kcal 317 kJ	0,7 g	0 g	14,7 g	14,4 g	2,2 g

**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 être servi avec un peu de fromage blanc mélangé à des épices. Dans ce cas, réduire de 1/4 les quantités indiquées dans la recette.

**L'astuce**

Proposition de variante de la recette

**Critères GEMRCN**

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

**Temps de préparation**

15 min Très rapide  
30 min Rapide  
45 min À anticiper

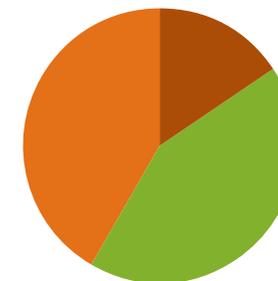
**Coût**

€ Très bon marché  
€ € Bon marché  
€ € € Assez bon marché

## Proposition de menu végétarien associé

- Carottes râpées
- Lasagnes butternut et ricotta \*
- Roquefort
- Poire pochée au jus de raisin \*

\*Recette disponible sur Interfel.com



**Protéines 15,7 %**  
**Glucides 42,9 %**  
**Lipides 41,4 %**

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

Plat - Automne

# Polenta aux légumes d'antan



## Ingrédients pour 100 Enfants

Carotte fraîche	2,000	KG
Navet long blanc frais	2,500	KG
Topinambour frais	2,000	KG
Potiron frais	2,000	KG
☞ Céleri branche frais	0,800	KG
Oignon frais	1,200	KG
Huile d'olive vierge extra	0,700	LT
Ail frais	0,120	KG
Bouquet garni	2,000	UN
Cumin carvi moulu	0,016	KG
Pois cassés secs	0,800	KG
☞ Lait 1/2 écrémé UHT	11,500	LT
Polenta	2,300	KG
☞ Beurre doux	1,100	KG
Sel fin	0,055	KG
Persil frais	0,160	KG

Portion **260 g**

Coût **€**

Temps de préparation **⌚ ⌚ ⌚**

- Trier, laver, désinfecter, éplucher, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Émincer les oignons et le céleri, détailler en morceaux les carottes, les navets, le potiron et les topinambours, mixer l'ail, ciseler le persil. Réserver.
- Rincer les pois cassés à l'eau froide, les cuire dans un grand volume d'eau pendant 35 minutes. Égoutter, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons, le céleri et les carottes 4 à 5 minutes en remuant fréquemment. Ajouter les navets, l'ail, le bouquet garni, le cumin, mouiller d'eau à mi-hauteur, mijoter à couvert 15 minutes. Ajouter les topinambours et le potiron, détendre à l'eau si nécessaire. Assaisonner, poursuivre la cuisson 10 minutes. Incorporer les pois cassés, rectifier l'assaisonnement, mijoter 10 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Porter le lait à ébullition, ajouter la polenta en pluie, cuire 15 à 20 minutes en remuant constamment. Hors du feu, incorporer le beurre et assaisonner. Débarrasser la polenta dans des gastronormes bas, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Découper la polenta en part, dresser sur assiette, accompagner de la préparation de légumes. Parsemer de persil au départ.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS *	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
135 kcal 562 kJ	3,1 g	7,2 g	3,1 g	9,4 g	2,3 g	0,3 g	0,46

\*Acides Gras Saturés

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

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

## L'astuce

Varier la texture en conservant la polenta crémeuse additionnée de lait, de crème et de parmesan selon vos envies.



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

### Allergènes

Lait  
 Gluten  
 Fruits à coque  
 Œuf  
 Céleri  
 Soja  
 Moutarde  
 Sulfites

### Type de plat / période

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



## Plat - Automne Polenta aux légumes d'antan

### Ingrédients pour 100 Enfants

Carotte fraîche	2,000	KG
Navet long blanc frais	2,500	KG
Topinambour frais	2,000	KG
Potiron frais	2,000	KG
Céleri branche frais	0,800	KG
Oignon frais	1,200	KG
Huile d'olive vierge extra	0,700	LT
Ail frais	0,120	KG
Bouquet garni	2,000	UN
Cumin carvi moulu	0,016	KG
Pois cassés secs	0,800	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	11,500	LT
Polenta	2,300	KG
Beurre doux	1,100	KG
Sel fin	0,055	KG
Persil frais	0,160	KG

**Portion** 260 g  
**Coût** €  
**Temps de préparation** 1 1 1

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L	
135 kcal	3,1 g	7,2 g	9,4 g	2,3 g	0,3 g	0,46	

**Critères GEMRCN** (Décret n°2011-2227 et n°2011-2228 du 30 septembre 2011)  
 \* Légumes secs, féculents ou céréales, secs, féculents ou céréales  
 \* Plats protidiétiques ayant un rapport P/L = à 1

• Trier, laver, désinfecter, éplucher, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Émincer les oignons et le céleri, détailler en morceaux les carottes, les navets, le potiron et les topinambours. Mixer l'ail, ciseler le persil.  
 • Rincer, puis égoutter les légumes.  
 • Egoutter, réserver au chaud (+ 63 °C).  
 • Suer dans la matière grasse frémissante les oignons, le céleri et les carottes 4 à 5 minutes en remuant fréquemment. Ajouter les navets, le bouquet garni, le cumin, mouiller d'eau à mi-hauteur, mijoter à couvert 15 minutes. Ajouter les topinambours et le potiron, détendre à l'eau si nécessaire. Assaisonner, poursuivre la cuisson 10 minutes. Incorporer les pois cassés, rectifier l'assaisonnement, mijoter 10 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.  
 • Porter le lait à ébullition, ajouter la polenta en pluie, cuire 15 à 20 minutes en remuant constamment. Hors du feu, incorporer le beurre et assaisonner. Débarrasser la polenta dans des gastronomes bas, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.  
 • Découper la polenta en part, dresser sur assiette, accompagner de la préparation de légumes. Parsemer de persil au départ.

### Cible

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

### Ingrédients

pour 100 convives

### Déroulé

de la recette

### Valeurs nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

### L'astuce

Proposition de variante de la recette

### Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

### Temps de préparation

Très rapide  
 Rapide  
 À anticiper

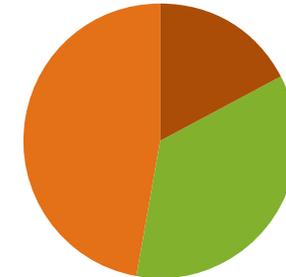
### Coût

Très bon marché  
 Bon marché  
 Assez bon marché

## Proposition de menu végétarien associé

- Œuf cocotte aux deux choux \*
- Polenta aux légumes d'antan \*
- Fromage blanc nature
- Pomme

\*Recette disponible sur Interfel.com



**Protéines 17,4 %**  
**Glucides 35,4 %**  
**Lipides 47,2 %**

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

Plat - Automne

# Risotto aux champignons et flageolets



## Ingrédients pour 100 Enfants

Riz long étuvé indica type	3,800	KG
Champignon de Paris frais	5,500	KG
Flageolets verts fins cuits	5,500	KG
🥬 Céleri branche frais	2,000	KG
Margarine de cuisine	0,200	KG
Rizdor	0,030	KG
Eau	12,000	LT
🥫 Bouillon de légumes déshydraté	0,120	KG
🥛 Crème liquide 35 % UHT	1,700	LT
🧀 Parmigiano Reggiano 28 %	0,650	KG
Sel fin	0,015	KG
Ciboulette surgelée	0,250	KG

Portion **262 g**

Coût **€**

Temps de préparation **🕒**

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer à l'eau claire les champignons et le céleri. Effiler et émincer le céleri, détailler les champignons en morceaux. Réserver.

- Suer le céleri à feu doux dans la matière grasse 7 à 8 minutes. Ajouter le riz, nacrer. Incorporer le rizdor, mouiller du bouillon de légumes dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire à couvert 10 minutes environ, puis ajouter les flageolets encore surgelés et les champignons. Poursuivre la cuisson pendant 10 à 15 minutes, mouiller si nécessaire. Incorporer la crème et le parmesan, assaisonner, égrener. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+63 °C) jusqu'au moment du service.

- Dresser le risotto sur assiette, parsemer de ciboulette au départ.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS *	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
123 kcal 516 kJ	4,5 g	4,1 g	2,3 g	16,2 g	2,0 g	0,3 g	1,06

\*Acides Gras Saturés

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

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

**Avantage recette**

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

## L'astuce

Remplacer le riz blanc par du riz rouge ou complet permettra de modifier la texture, le goût et la couleur de votre risotto.



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

**Allergènes**

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

**Type de plat / période**

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



**Plat - Automne**  
**Risotto aux champignons et flageolets**

**Ingrédients pour 100 Enfants**

- Riz long étuvé indica type 3,800 KG
- Champignon de Paris frais 5,500 KG
- Flageolets verts fins cuits 5,500 KG
- Céleri branche frais 2,000 KG
- Margarine de cuisine 0,200 KG
- Rizdor 0,030 KG
- Eau 12,000 LT
- Bouillon de légumes déshydraté 0,120 KG
- Crème liquide 35 % UHT 1,700 LT
- Parmigiano Reggiano 28 % 0,650 KG
- Sel fin 0,015 KG
- Ciboulette surgelée 0,250 KG

**Portion** 262 g  
**Coût** €  
**Temps de préparation** 1 L

**VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G**

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
123 kcal	4,5 g	4,1 g	16,2 g	2,0 g	0,3 g	1,06
516 kJ						

**Déroulé de la recette**

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer à l'eau claire les champignons et le céleri. Effiler et émincer le céleri, détailler les champignons en morceaux. Réserver.
- Chauffer le riz à feu doux dans la matière grasse 7 à 8 minutes. Ajouter le riz, nacrer. Incorporer le rizdor, mouiller du bouillon de légumes dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire à couvert 10 minutes environ, puis ajouter les flageolets encore surgelés et les champignons. Poursuivre la cuisson pendant 10 à 15 minutes, mouiller si nécessaire. Incorporer la crème et le parmesan, assaisonner, égrener. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le risotto sur assiette, parsemer de ciboulette au départ.

**Avantage recette**

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

**L'astuce**

Proposition de variante de la recette

**Critères GEMRCN**

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

**Temps de préparation**

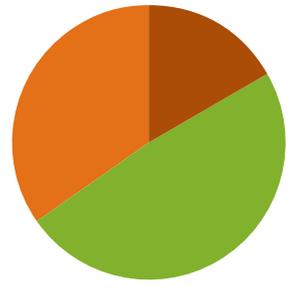
Très rapide  
Rapide  
À anticiper

**Coût**

Très bon marché  
Bon marché  
Assez bon marché

## Proposition de menu végétarien associé

- Terrine de potimarron et châtaignes \*
  - Risotto aux champignons et flageolets \*
  - Tomme noire des Pyrénées
  - Banane
- \*Recette disponible sur Interfel.com



**Protéines 16,9 %**  
**Glucides 48,4 %**  
**Lipides 34,7 %**

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

Entrée - Automne

# Salade croquante au chou rouge et quinoa



## Ingrédients pour 100 Enfants

	<b>Chou rouge frais</b>	2,100	KG
	<b>Quinoa blond</b>	1,900	KG
	<b>Avocat</b>	7,000	UN
	<b>Jus de citron concentré</b>	0,008	LT
	<b>Moutarde de Dijon</b>	0,065	KG
	<b>Huile de colza</b>	0,800	LT
	<b>Vinaigre de vin rouge</b>	0,130	LT
	<b>Sel fin</b>	0,040	KG
	<b>Noisettes entières</b>	0,550	KG

**Portion** 98 g

**Coût** €

**Temps de préparation** ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Émincer finement le chou rouge, vinaigrer légèrement. Éplucher et ôter le noyau des avocats. Détailler en cubes, citronner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

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

- Confectionner une vinaigrette moutardée. Mélanger avec le quinoa, le chou rouge et les avocats. Dresser dans des contenants individuels, parsemer de noisettes préalablement concassées. 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	Vitamine C
199 kcal 794 kJ	4,1 g	14,0 g	1,2 g	12,2 g	2,7 g	0,4 g	10 mg

\*Acides Gras Saturés

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

- Aucun

**Avantage recette**

- Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses

## L'astuce

Apportez une touche vert tendre supplémentaire à votre préparation en remplaçant 1/3 du chou rouge par de la laitue iceberg émincée.



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

**Allergènes**

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

**Type de plat / période**

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



**Entrée - Automne**

**Salade croquante au chou rouge et quinoa**

**Ingrédients pour 100 Enfants**

Chou rouge frais	2,100	KG
Quinoa blond	1,900	KG
Avocat	7,000	UN
Jus de citron concentré	0,078	LT
Moutarde de Dijon	0,065	KG
Huile de colza	0,800	LT
Vinaigre de vin rouge	0,130	LT
Sel fin	0,040	KG
Noisettes entières	0,550	KG

**Portion** 98 g  
**Coût** €  
**Temps de préparation** 15 min

**VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G**

Apport calorifique	Protéines	Lipides	Glucides dont AGS *	Fibres	Sel	Vitamine C
199 kcal 794 kJ	4,1 g	14,0 g	1,2 g	12,2 g	2,7 g	0,4 g 10 mg

**Critères GEMRCN** (Décret n°2011-2222 en date du 30 septembre 2011)  
\* Aucun

**Avantage recette**  
\* Cette entrée contient moins de 15 g de matières grasses

**L'astuce**  
Apportez une touche vert tendre supplémentaire à votre préparation en remplaçant 1/3 du chou rouge par de la laitue iceberg émincée.

**Cible**

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

**Ingrédients**

pour 100 convives

**Déroulé**

de la recette

**Valeurs nutritionnelles**

pour 100 g de produit fini

**L'astuce**

Proposition de variante de la recette

**Critères GEMRCN**

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

**Temps de préparation**

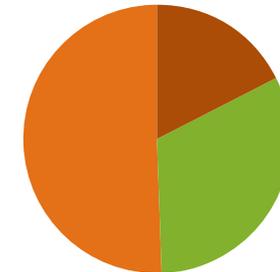
Très rapide  
Rapide  
À anticiper

**Coût**

Très bon marché  
Bon marché  
Assez bon marché

## Proposition de menu végétarien associé

- Salade croquante au chou rouge et quinoa \*
  - Omelette
  - Poêlée de légumes
  - Yaourt brassé nature
  - Coupe tutti frutti \*
- \*Recette disponible sur Interfel.com



**Protéines 17,6 %**  
**Glucides 32,0 %**  
**Lipides 50,4 %**

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

## Entrée - Automne

# Salade d'endives Halloween



### Ingrédients pour 100 Enfants

	<b>Endive fraîche</b>	3,800	KG
	<b>Carotte fraîche</b>	2,300	KG
	<b>Huile de colza</b>	0,450	LT
	<b>Moutarde de Dijon</b>	0,030	KG
	<b>Jus de citron concentré</b>	0,090	LT
	<b>Sel fin</b>	0,012	KG
	<b>Mimolette 40 %</b>	1,800	KG
	<b>Olive noire rondelle</b>	0,300	KG

**Portion** 78 g

**Coût** €

**Temps de préparation** ⌚

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

- Détailler la mimolette en cubes. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Confectionner une vinaigrette moutardée et citronnée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Dresser les endives et les carottes dans des contenants individuels, décorer de cubes de mimolette et de rondelles d'olives noires préalablement égouttées. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

- Napper de sauce vinaigrette au départ.

### VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS *	Glucides	Fibres	Sel	Calcium	Vitamine C
146 kcal 606 kJ	6,2 g	11,9 g	4,4 g	2,7 g	1,4 g	0,6 g	206 mg	3 mg

\*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
- Fromage contenant au moins 150 mg de calcium par portion

**Avantage recette**

- Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses et contient la portion de produit laitier recommandée au cours du repas

### L'astuce

Atténuez l'amertume des endives en remplaçant dans votre vinaigrette la moitié du jus de citron par du jus d'orange et en ajoutant une pointe de miel.



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

### Allergènes

Lait    Gluten    Fruits à coque    Œuf  
 Céleri    Soja    Moutarde    Sulfites

### Type de plat / période

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



## Entrée - Automne Salade d'endives Halloween

**Ingrédients pour 100 Enfants**

Endive fraîche	3,800	KG
Carotte fraîche	2,300	KG
Huile de colza	0,450	LT
Moutarde de Dijon	0,050	KG
Jus de citron concentré	0,090	LT
Sel fin	0,012	KG
Mimolette 40 %	1,800	KG
Olive noire rondelle	0,300	KG

**Portion** 78 g  
**Coût** €  
**Temps de préparation** 15 min

- Ingrédients pour 100 convives**
- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Éplucher et râper les carottes, émincer les endives en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
  - Détailler la mimolette en cubes. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
  - Confectionner une vinaigrette moutardée citronnée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
  - Dresser les endives et les carottes dans des contenants individuels, décorer de cubes de mimolette et de rondelles d'olives noires préalablement égouttées. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
  - Napper de sauce vinaigrette au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G								
Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AG	Glucides	Fibres	Sel	Calcium	Vitamine C
146 kcal 606 kJ	6,2 g	11,9 g	4,4 g	2,7 g	1,1 g	0,6 g	206 mg	3 mg

- Critères GEMRCN** (Décret n°2011-2227 et n°2011-2228 du 30 septembre 2011)
- Crudité de légumes ou de fruits, contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits
  - Fromage contenant au moins 150 mg de calcium par portion

**Avantage recette**  
 Cette entrée contient moins de 15 % d'acides gras saturés et contient la portion recommandée au cours du repas.

### Cible

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

### Ingrédients

pour 100 convives

### Déroulé de la recette

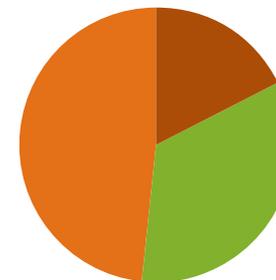
### Valeurs nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

## Proposition de menu végétarien associé

- Salade d'endives Halloween \*
- Falafels
- Épinards sauce aurore
- Gâteau de semoule aux raisins noirs \*

\*Recette disponible sur Interfel.com



**Protéines 17,7 %**  
**Glucides 34,1 %**  
**Lipides 48,2 %**

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  
 À anticiper

### Coût

Très bon marché  
 Bon marché  
 Assez bon marché

## Dessert - Automne

## Tarte pomme-coing



## Ingrédients pour 100 Enfants

 Pâte feuilletée margarine	3,000	UN
Coing frais	2,000	KG
Pomme Reinette	3,000	KG
Jus de citron concentré	0,060	LT
Sucre cassonade	0,500	KG
 Beurre doux	0,200	KG
Sucre vanilliné	0,080	KG

Portion 69 g

Coût 

Temps de préparation  



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Éplucher, détailler les coings en cubes et les pommes en fines lamelles, citronner, réserver.
- Déposer les plaques de pâte feuilletée sur le plan de travail, laisser dégeler 10 minutes.
- Cuire les coings à couvert avec le sucre cassonade et un peu d'eau pendant 10 minutes. Réduire en purée, refroidir.
- Étaler la compote de coings sur la pâte feuilletée, garnir de tranches de pommes. Parsemer de petits dés de beurre, puis saupoudrer de sucre vanilliné. Cuire au four (160/170 °C) 25 à 30 minutes. Refroidir, détailler en parts, 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
190 kcal 794 kJ	1,4 g	9,1 g	3,5 g	24,5 g	13,8 g	1,7 g

\*Acides Gras Saturés

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

- Aucun

## Avantage recette

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

## L'astuce

Vous pouvez également glacer votre tarte à la sortie du four avec un peu de gelée de coings pour lui apporter brillance et rehausser la saveur du coing.



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

### Allergènes

Lait    Gluten    Fruits à coque    Œuf  
 Céleri    Soja    Moutarde    Sulfites

### Type de plat / période

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



**Dessert - Automne**
**Tarte pomme-coing**

**Ingrédients pour 100 Enfants**

Pâte feuilletée margarine	3,000	UN
Coing frais	2,000	KG
Pomme Reinette	3,000	KG
Jus de citron concentré	0,000	LT
Sucre cassonade	0,500	KG
Beurre doux	0,200	KG
Sucre vanillé	0,080	KG

**Portion** 69 g  
**Coût** €  
**Temps de préparation** 15 min

**Instructions :**

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Éplucher et détailler les coings en cubes et les pommes en fines lamelles.
- Déposer les plaques de pâte feuilletée sur le plan de travail, laisser dégeler 10 minutes.
- Cuire les coings à couvert avec le sucre cassonade et un peu d'eau pendant 10 minutes. Réduire en purée, refroidir.
- Étaler la compote de coings sur la pâte feuilletée, garnir de tranches de pommes. Parsemer de petits dés de beurre, puis saupoudrer de sucre vanillé. Cuire au four (160/170 °C) 25 à 30 minutes. Refroidir, détailler en parts, dresser en contenants individuels. Servir en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C)

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G						
Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS *	Acides gras	dont sucres	Fibres
190 kcal 794 kJ	1,4 g	9,1 g	3,5 g	24,1 g	13,8 g	1,7 g

\*Acides Gras Saturés

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

**Avantage recette**  
Ce dessert contient moins de 20 g de matières grasses.

**Interfel**

### Cible

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

### Ingrédients

pour 100 convives

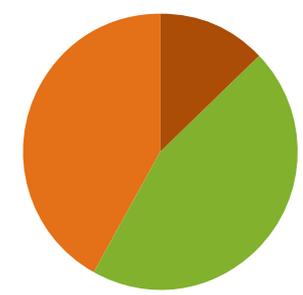
### Déroulé de la recette

### Valeurs nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

## Proposition de menu végétarien associé

- Pamplermousse rose
  - Tortilla de patate douce et panais \*
  - Blettes sautées
  - Faisselle
  - Tarte pomme-coing \*
- \*Recette disponible sur Interfel.com



**Protéines 12,9 %**  
**Glucides 45,3 %**  
**Lipides 41,8 %**  
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  
À anticiper

### Coût

Très bon marché  
Bon marché  
Assez bon marché

Entrée - Automne

# Terrine de potimarron et châtaignes



## Ingrédients pour 100 Enfants

 Potimarron frais	2,500	KG
 Farine ménagère T 55	0,150	KG
 Œuf entier liquide	0,750	LT
 Lait 1/2 écrémé UHT	0,300	LT
 Crème liquide 35 % UHT	0,150	LT
Quatre-épices	0,005	KG
Châtaigne pelée surgelée	0,600	KG
Sel fin	0,080	KG

Portion **39 g**

Coût 

Temps de préparation  

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire le potimarron. Éplucher, détailler en cubes, déconditionner dans des gastronormes perforés, cuire au four vapeur 15 à 20 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).

- Déconditionner les châtaignes dans des gastronormes perforés, cuire au four vapeur 12 minutes environ. Briser légèrement, réserver au chaud (+ 63 °C).

- Mélanger la farine avec l'œuf entier liquide, ajouter le lait et la crème. Incorporer le potimarron préalablement écrasé à la fourchette et le quatre-épices, assaisonner, bien mélanger. Ajouter les châtaignes, mélanger délicatement. Garnir les moules préalablement graissés, cuire à four chaud (180/200 °C) 50 minutes environ. Refroidir, démouler, réserver.

- Trancher les terrines, dresser dans des contenants individuels au départ.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS *	Glucides	Fibres	Sel
94 kcal 393 kJ	3,7 g	6,6 g	1,8 g	6,6 g	2,9 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

Rehaussez la saveur de votre terrine en torrifiant les châtaignes au four sec quelques minutes et en ajoutant quelques noix ou noisettes torrifiées et concassées.



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

**Allergènes**

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

**Type de plat / période**

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



**Entrée - Automne**

**Terrine de potimarron et châtaignes**

**Ingrédients pour 100 Enfants**

Potimarron frais	2,500	KG
Farine ménagère T 55	0,150	KG
Œuf entier liquide	0,750	LT
Lait 1/2 écrémé UHT	0,900	LT
Crème liquide 35 % UHT	0,150	LT
Quatre-épices	0,005	KG
Châtaigne pelée surgelée	0,600	KG
Sel fin	0,080	KG

**Portion** 39 g  
**Coût** €  
**Temps de préparation** 15 min

**Instructions :**

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire le potimarron. Éplucher, détailler en cubes, épéucher les gastronomies et les réserver au frais (+ 63 °C).
- Déconditionner les châtaignes dans des gastronomies perforés, cuire au four vapeur 12 minutes environ. Briser légèrement, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Mélanger la farine avec l'œuf entier liquide, ajouter le lait et la crème. Incorporer le potimarron préalablement écrasé à la fourchette et le quatre-épices, assaisonner, bien mélanger. Ajouter les châtaignes, mélanger délicatement. Garnir les moules préalablement graissés, cuire à four chaud (180/200 °C) 50 minutes environ. Refroidir, démouler, réserver.
- Rancher les terrines, dresser dans des contenants individuels au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES			NUTRITIONNELLES POUR 100 G			
Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS *	Glucides	Fibres	Sel
94 kcal / 393 kJ	3,7 g	6,6 g	1,8 g	6,6 g	2,9 g	0,4 g

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

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

**L'astuce**  
Rehaussez la saveur de votre terrine en torréifiant les châtaignes au four sec quelques minutes et en ajoutant quelques noix ou noisettes torréifiées et concassées.

**Cible**

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

**Ingrédients pour 100 convives**

**Déroulé de la recette**

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

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

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

**Temps de préparation**

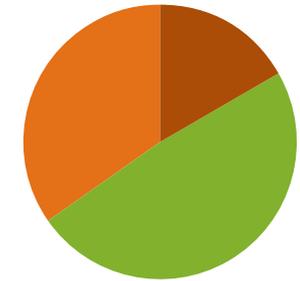
Très rapide  
Rapide  
À anticiper

**Coût**

Très bon marché  
Bon marché  
Assez bon marché

## Proposition de menu végétarien associé

- Terrine de potimarron et châtaignes \*
  - Risotto aux champignons et flageolets \*
  - Tomme noire des Pyrénées
  - Banane
- \*Recette disponible sur Interfel.com



**Protéines 16,9 %**  
**Glucides 48,4 %**  
**Lipides 34,7 %**  
Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

Plat - Automne

# Tortilla de patate douce et panais



## Ingrédients pour 100 Enfants

🥚	Œuf entier liquide	7,000	LT
	Patate douce	3,000	KG
	Panais frais	1,500	KG
	Oignon frais	0,400	KG
🥛	Beurre doux	0,200	KG
	Huile de tournesol	0,200	LT
	Sel fin	0,015	KG
	Persil frais	0,150	KG

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et le persil. Éplucher et émincer finement les oignons, éplucher et détailler en cubes les patates douces et le panais, émincer le persil. Réserver.

- Faire suer les oignons 5 minutes à feu doux dans le mélange de matières grasses. Ajouter les cubes de patates douces et de panais, mijoter 10 minutes à couvert. Ajouter l'œuf entier liquide assaisonné et battu en omelette. Cuire 5 à 6 minutes en retournant les tortillas en cours de cuisson. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- Portionner les tortillas, dresser sur assiette et parsemer de persil au départ.

Portion **115 g**

Coût **€**

Temps de préparation **🕒**

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS *	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
143 kcal 597 kJ	7,1 g	9,4 g	3,1 g	7,1 g	1,0 g	0,2 g	0,76

\*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

Pour faciliter la cuisson et la découpe, la tortilla peut se cuire au four en bac gastronomique. Vous pouvez également la proposer avec une salade verte.



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

### Allergènes

Lait    Gluten    Fruits à coque    Œuf  
 Céleri    Soja    Moutarde    Sulfites

### Type de plat / période

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



**Plat - Automne**  
**Tortilla de patate douce et panais**

**Ingrédients pour 100 Enfants**

- Œuf entier liquide 7,000 LT
- Patate douce 3,000 KG
- Panais frais 1,500 KG
- Oignon frais 0,500 KG
- Beurre doux 0,200 KG
- Huile de tournesol 0,200 LT
- Sel fin 0,015 KG
- Persil frais 0,150 KG

**Portion** 115 g  
**Coût** €  
**Temps de préparation** 15 min

**VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G**

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
143 kcal 597 kJ	7,1 g	9,4 g	7,1 g	1,0 g	0,2 g	0,76

**Critères GEMRCN** (Décret n°2011-2227 et n°2011-2228 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**  
Pour faciliter la cuisson et la découpe, la tortilla peut se cuire au four en bac gastronomique. Vous pouvez également la proposer avec une salade verte.

### Cible

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

### Ingrédients

pour 100 convives

### Déroulé de la recette

### Valeurs nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

### L'astuce

Proposition de variante de la recette

### Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

### Temps de préparation

Très rapide  
Rapide  
À anticiper

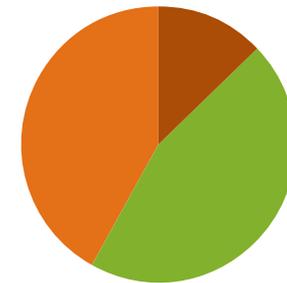
### Coût

Très bon marché  
Bon marché  
Assez bon marché

## Proposition de menu végétarien associé

- Pamplemousse rose
- Tortilla de patate douce et panais \*
- Blettes sautées
- Faisselle
- Tarte pomme-coing \*

\*Recette disponible sur Interfel.com



**Protéines 12,9 %**  
**Glucides 45,3 %**  
**Lipides 41,8 %**

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