



# Cake belge aux endives





#### Ingrédients pour 100 Adolescents

|   | Endive fraîche         | 3,500 | KG |
|---|------------------------|-------|----|
| ¥ | Farine ménagère T 55   | 1,500 | KG |
|   | Levure chimique        | 0,110 | KG |
| 0 | Œuf entier liquide     | 1,600 | LT |
|   | Huile de tournesol     | 0,800 | LT |
| Ð | Crème liquide 35 %     | 0,650 | LT |
| Ð | Lait 1/2 écrémé UHT    | 0,650 | LT |
| Ð | Emmental râpé 45 %     | 0,800 | KG |
|   | Sel fin                | 0,020 | KG |
|   | Poivre gris/noir moulu | 0,006 | KG |
| Ð | Beurre doux            | 0,150 | KG |
|   | Sucre semoule          | 0,200 | KG |
| Ð | Gouda 48 %             | 0,650 | KG |
|   |                        |       |    |

| Portion              | 90 g |
|----------------------|------|
| Coût                 | 99   |
| Temps de préparation | 00   |



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les endives. Plonger 3 minutes dans l'eau bouillante, égoutter, rafraîchir. Emincer finement, réserver.
- Mélanger la farine et la levure. Ajouter l'œuf entier liquide, puis incorporer délicatement l'huile, la crème et le lait. Ajouter l'emmental râpé. Assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer 8 à 10 minutes les endives dans le beurre frémissant en remuant fréquemment. Ajouter le sucre, caraméliser légèrement. Refroidir.
- Mélanger délicatement les endives et l'appareil
  à cake, ajouter le gouda préalablement détaillé en
  dés. Couler la préparation dans des moules à cake
  graissés. Cuire au four (180/200 °C) 45 minutes
  environ. Démouler, refroidir et réserver en enceinte
  réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler en portions et dresser sur assiette au départ.

| VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G                                      |       |        |       |        |       |       |        |  |
|---|-------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|--|
| Apport calorique Protéines Lipides dont AGS Glucides Fibres Sel Calcium |       |        |       |        |       |       |        |  |
| 288 kcal<br>1197 kJ   | 9,7 g | 20,1 g | 7,1 g | 16,3 g | 1,4 g | 0,3 g | 182 mg |  |

#### Critères GEMRCN

- Entrées contenant plus de 15 % de lipides
- Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion



# L'astuce

Vous pouvez réaliser cette recette avec d'autres légumes d'hiver tels que des poireaux ou des épinards.





Type de plat / période Entrée / plat / Dessert Automne / Hiver / Printemps / Eté



Entrée Hiver Cake belge aux endives

> 1,500 KG 0,110 KG

0.650 LT

0.650 LT

0,800 KG

0.006 KG 0,150 105

0,200 105

00.

00



minutes dans l'eau bouillante, égoutter, refraîchis

 Mélanger la farinisét la leures, Airester l'osef elubér liquide, puis incorporer délitairement l'huile, le crême et le Tait. Ajouter l'emmental répé. Assaisonnes,

Suer 6 à 10 minutes les endives dans le beune

dés. Couler la préparation dans des moules à cale ersionés. Cuine au four (180/200 °C) 45 minutes nviron. Démouler, refroidir et réserver en enceinte

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Cible

Enfant

(maternelle / primaire) Ado (collège / lycée)

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé

de la recette

16.3 g 1.4 g

Critères GEMRON Entrées contenent plus de 15 % de !

Temps de préparation

Farine ménagère T.SS

Crime Soulds 35 %

N Luit 1/2 Acres UHI

Portion Coût

₹Interfel

#### L'astuce

Proposition de variante de la recette

#### Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

#### Temps de préparation



Très rapide



Rapide A anticiper

# Coût

Très bon marché



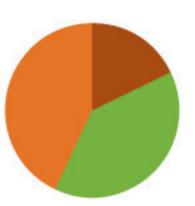
Bon marché



Accessible

# Proposition de menu végétarien associé

- Cake belge aux endives
- Millefeuille de chou
- Mimolette
- Poire Rocha



Protéines 17,9 % Glucides 39,3 % Lipides 42,9 %





# Dessert Hiver

# Carpaccio kiwi-kaki





#### Ingrédients pour 100 Adolescents

| Kaki    | 3,400  | KG |
|---------|--------|----|
| Kiwi    | 85,000 | UN |
| Grenade | 1,500  | KG |

| Portion              | 102 g |
|----------------------|-------|
| Coût                 | 000   |
| Temps de préparation | 00    |



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Eplucher les kiwis, récupérer les graines des grenades.
- Détailler en tranches fines les kiwis et les kakis.
   Disposer harmonieusement sur assiette. Décorer de graines de grenade.
- 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 |  |
| 67 kcal<br>283 kJ                  | 1,0 g     | 0,6 g   | 12,3 g   | 10,6 g      | 3,1 g  | 46,5 mg    |  |

#### Critère GEMRCN

. Desserts de fruits crus 100 % fruits crus





Pour réduire le coût portion tout en gardant l'aspect coloré et vitaminé de ce dessert, vous pouvez remplacer les kakis par des oranges.



Type de plat / période Entrée / plat / Dessert Automne / Hiver / Printemps / Eté





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

# Coût

Très bon marché

Bon marché

Accessible

# Proposition de menu végétarien associé

- Dariole au céleri rave
- Lasagnes aux épinards et champignons
- Yaourt nature
- Carpaccio kiwi-kaki



Protéines 26,3 % Glucides 25,2 % **Lipides 48,5 %** 







# Chou rouge en saveurs sucrées





#### Ingrédients pour 100 Adolescents

| Chou rouge frais                  | 7,500 | KG |
|-----------------------------------|-------|----|
| Pomme Golden                      | 4,000 | KG |
| Jus de citron concentré           | 0,100 | LT |
| O Noisettes entières décortiquées | 0,150 | KG |
| Noix cerneaux invalides           | 0,150 | KG |
| Miel mille fleurs liquide         | 0,080 | KG |
| A Raisins secs                    | 0,150 | KG |
| ▲ Abricots secs                   | 0,150 | KG |
| Huile de colza                    | 0,700 | LT |
| C Huile de noix                   | 0,400 | LT |
| ▲ Moutarde de Dijon               | 0,080 | KG |
|                                   | 0,070 | LT |
| Sel fin                           | 0,025 | KG |
| Poivre gris/noir moulu            | 0,008 | KG |
|                                   |       |    |

Portion 116 g
Coût 6
Temps de préparation



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire le chou rouge et les pommes. Détailler les pommes en tranches sans les éplucher, citronner. Emincer finement le chou rouge. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger la moutarde et le miel, incorporer les huiles de colza et de noix, puis le vinaigre.
   Assaisonner et incorporer la vinaigrette au chou rouge. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Concasser grossièrement les noisettes et les noix, détailler en petits dés les abricots. Mélanger tous les fruits secs ensemble, réserver.
- Dresser des tranches de pomme sur assiette, surmonter de chou rouge et parsemer de fruits secs. 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 |       |        |       |       |       |         |       |  |
| 145 kcal<br>599 kJ   | 1,3 g | 11,5 g | 0,6 g | 7,8 g | 2,2 g | 30,2 mg | 0,3 g |  |

#### Critère GEMRCN

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





Pour apporter une lègère pointe acidulée, remplacer les pommes Golden par des pommes Granny Smith.





Type de plat / période Entrée / plat / Dessert Automne / Hiver / Printemps / Eté



Entrée Hiver Chou rouge en saveurs sucrées

O Hulle de noix

Coût

Polyre gris/noir mouli

Temps de préparation



à l'eau claire le chou rouge et les pommes. Détailler

surmonter de chou rouge et persemer de fruits secs. Réserver en enceinte réfrigérée (0/4 3 °C)

### 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

99

Très rapide

Rapide

## Coût

Très bon marché

Bon marché



Accessible

# Proposition de menu végétarien associé

- Chou rouge en saveurs sucrées
- Palet de lentilles corail, riz et carottes au curcuma
- Haricots verts très fins
- Bûche de chèvre
- Pomme au four



Protéines 12,2 % Glucides 39,2 % Lipides 48,6 %





# Entrée Hiver

# Ado

# Cocos blancs et avocat en salade



#### Ingrédients pour 100 Adolescents

|   | Haricot coco blanc sec        | 2,200  | KG |
|---|-------------------------------|--------|----|
|   | Bouquet garni                 | 2,000  | UN |
|   | Avocat                        | 26,000 | UN |
|   | Jus de citron concentré       | 0,160  | LT |
|   | Maïs doux en grains stérilisé | 2,000  | KG |
|   | Ciboulette fraîche            | 2,000  | UN |
|   | Huile de colza                | 1,200  | LT |
| A | Moutarde de Dijon             | 0,120  | KG |
| A | Vinaigre de vin rouge         | 0,240  | KG |
|   | Sel fin                       | 0,040  | KG |
|   | Poivre gris/noir moulu        | 0,008  | KG |
|   |                               |        |    |

| Portion              | 139 |
|----------------------|-----|
| Coût                 | 00  |
| Temps de préparation | 000 |



- La veille, faire tremper les haricots blancs dans l'eau froide en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mettre les haricots blancs égouttés dans un grand volume d'eau froide, ajouter le bouquet garni, porter à ébullition.
- Cuire 1 heure 30 environ à petits frémissements.
   Saler en fin de cuisson, égoutter, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les avocats et la ciboulette.
- Eplucher les avocats, ôter le noyau, détailler en cubes, citronner. Ciseler la ciboulette. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée.
   Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Egoutter et rincer à l'eau claire le mais. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger délicatement les haricots blancs, les avocats et le maïs avec la sauce vinaigrette. Dresser dans les récipients choisis, parsemer de ciboulette. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

| VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G |           |         |          |          |        |       |  |
|------------------------------------|-----------|---------|----------|----------|--------|-------|--|
| Apport calorique                   | Protéines | Lipides | dont AGS | Glucides | Fibres | Sel   |  |
| 214 kcal<br>889 kJ                 | 4,2 g     | 16,0 g  | 0,7 g    | 10,9 g   | 5,3 g  | 0,4 g |  |

#### Critère GEMRCN

Entrées contenant plus de 15 % de lipides



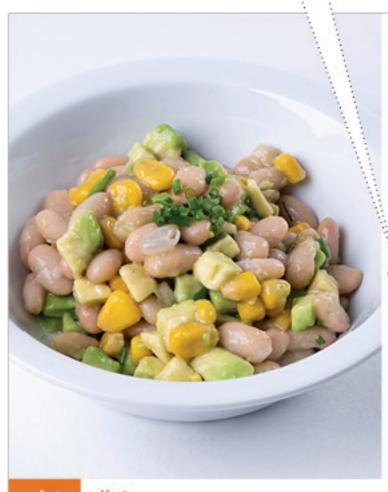


Cette salade peut également être réalisée avec d'autres légumineuses comme des pois chiches, des lentilles ou même des haricots rouges.





Type de plat / période Entrée / plat / Dessert Automne / Hiver / Printemps / Eté



Entrée Hiver Cocos blancs et avocat en salade



l'eau froide en enceinte réfrigérée (0/4 3 °C).

Mettre les haricots blancs égouttés des

nceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

éserver en enceinte réfrigérée (0/4 3 °C). Egoutter et rincer à l'eau claire le mais. Rés

inte nétrigénée (0/4 3 °C). les avocats et le mais avec la sauce vinaigrette. resser dans les récipients choisis, persemer de listte. Réserver en enceinte réfrigérée (D/4 3

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

Ingrédients pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Cette salade peut également être réalisée avec d'autres légi

#### L'astuce

Proposition de variante de la recette

#### Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

#### Temps de préparation

Vinaigre de vin rouge

Critère GEMRON

Très rapide



Rapide



## Coût

Très bon marché Bon marché



Accessible

# Proposition de menu végétarien associé

- Cocos blancs et avocat en salade
- Crêpe au fromage
- Blettes sautées
- Camembert
- Salade d'agrumes



Protéines 13,8 % Glucides 35,3 % Lipides 50,9 %





# Dessert Hiver

# Crumble de pomme-poire





#### Ingrédients pour 100 Adolescents

|   | Pomme Reinette       | 6,000 | KG |
|---|----------------------|-------|----|
|   | Poire Passe-Crassane | 5,000 | KG |
|   | Sucre cassonade      | 0,200 | KG |
|   | Eau                  | 1,000 | LT |
|   | Sucre semoule        | 0,450 | KG |
|   | Farine ménagère T 55 | 0,450 | KG |
| Ô | Amandes en poudre    | 0,450 | KG |
| Ð | Beurre doux          | 0,450 | KG |
|   |                      |       |    |

| Portion              | 132 g |
|----------------------|-------|
| Coût                 | 00    |
| Temps de préparation | 0     |



- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Eplucher, détailler en dés. Disposer les morceaux de pommes, puis ceux de poires dans des ramequins, saupoudrer de sucre cassonade, arroser de la quantité d'eau nécessaire. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger le sucre, la farine, la poudre d'amande et le beurre préalablement détaillé en petits dés jusqu'à obtention d'une texture friable. Parsemer les fruits de pâte à crumble, cuire au four (170/180 °C) 15 minutes environ. 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 |  |  |  |
| 98 kcal<br>411 kJ                  | 0,7 g     | 3,0 g   | 1,9 g    | 16,0 g   | 12,0 g      | 1,7 g  |  |  |  |

#### Critère GEMRCN

Aucun





Pour un menu à thème plus "tropical", vous pouvez remplacer les pommes et les poires par de la mangue et de l'ananas.





Type de plat / période Entrée / plat / Dessert Automne / Hiver / Printemps / Eté



Dessert Hiver Crumble de pomme-poire

00

Mélanger le sucre, la farine, la poudre d'amanda es truits de pilte à crumble, cuire eu four (170/180 °C) 15 minutes environ. Refroldic réserver en enceinte higérée (0/+ 3 °C) jusqu'eu moment du service

Critère GEMBON

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Cible

Enfant

(maternelle / primaire) Ado (collège / lycée)

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé

de la recette

#### L'astuce

Proposition de variante de la recette

#### Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

#### Temps de préparation

Très rapide

Rapide



### Coût

Très bon marché

Bon marché

Accessible

# Proposition de menu végétarien associé

- Carottes râpées citronnées
- Gratin de tortis montagnard au potiron
- Yaourt nature
- Crumble de pomme-poire



Protéines 15,0 % Glucides 42,4 % Lipides 42,6 %







# Dariole au céleri rave





#### Ingrédients pour 100 Adolescents

| Céleri rave équeuté               | 4,600 | KG |
|-----------------------------------|-------|----|
| Jus de citron concentré           | 0,080 | LT |
| O Œuf entier liquide              | 4,000 | LT |
| Lait 1/2 écrémé UHT               | 2,200 | LT |
| Crème liquide 35 % UHT            | 0,800 | LT |
| Noix de muscade moulue            | 0,004 | KG |
| Echalote fraîche                  | 0,350 | KG |
| Sel fin                           | 0,020 | KG |
| Poivre gris/noir moulu            | 0,003 | KG |
| O Noisettes entières décortiquées | 0,120 | KG |

| Portion              | 109 g |
|----------------------|-------|
| Coût                 | €     |
| Temps de préparation | 00    |



- Trier, laver, désinfecter, éplucher, puis rincer abondamment à l'eau claire le céleri rave et les échalotes. Mixer les échalotes, réserver. Eplucher, détailler en morceaux et citronner le céleri.
- Plaquer le céleri dans des gastronormes perforés, cuire au four vapeur. Mixer, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Battre l'œuf entier liquide, incorporer le lait, la crème, la noix de muscade, la purée de céleri et les échalotes. Assaisonner, répartir l'appareil dans des ramequins préalablement graissés. Cuire au four (170/180 °C) 30 à 35 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Démouler les darioles sur assiette, décorer au départ de noisettes préalablement concassées.

| VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G |           |         |          |          |        |       |         |  |  |
|------------------------------------|-----------|---------|----------|----------|--------|-------|---------|--|--|
| Apport calorique                   | Protéines | Lipides | dont AGS | Glucides | Fibres | Sel   | Calcium |  |  |
| 104 kcal<br>432 kJ                 | 5,6 g     | 7,3 g   | 3,1 g    | 3,3 g    | 1,3 g  | 0,3 g | 37 mg   |  |  |

#### Critère GEMRCN

Aucun



Ces petits flans généralement appréciés par les adolescents sont facilement réalisables avec d'autres légumes tels que le potiron, le brocoli, les épinards...





Type de plat / période Entrée / plat / Dessert Automne / Hiver / Printemps / Eté



Entrée Hiver Dariole au céleri rave

4.000 IT

0,000 NG

109 g 0

Battre l'osuf entier liquide, incorporer le lait, la crême, la noix de muscade, la punée de céleri et four (170/180 °C) 30 à 35 minutes. Réserver au

Démouler les daribles sur assiette, décorer au

Critère GEMRCN

Cilleri rave équeuté

Ouf entier liquide

Polyre gris/noir mouls

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



# Coût

Très bon marché



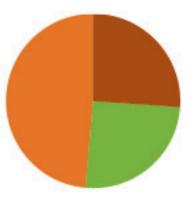
Bon marché



Accessible

# Proposition de menu végétarien associé

- Dariole au céleri rave
- Lasagnes aux épinards et champignons
- Yaourt nature
- Carpaccio kiwi-kaki



Protéines 26,3 % Glucides 25,2 % Lipides 48,5 %





# Dessert Hiver

# Flan ananas coco





#### Ingrédients pour 100 Adolescents

|   | Ananas frais                     | 3,000 | KG |
|---|----------------------------------|-------|----|
| Ð | Lait 1/2 écrémé UHT              | 7,500 | LT |
| 0 | Flan Pâtissier/ Crème Pâtissière | 1,800 | KG |
| Ô | Noix de coco râpée               | 0,300 | KG |
|   | Jus de citron vert concentré     | 0,300 | LT |
|   | Eau                              | 0,600 | LT |
| S | Sucre semoule                    | 0,700 | KG |
|   |                                  |       |    |
|   | Portion                          | 122   | g  |



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les ananas. Peler, évider, détailler en petits dés. Répartir dans des ramequins individuels préalablement graissés, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Porter 4/5 du lait à ébullition, puis ajouter l'appareil à flan pâtissier préalablement délayé dans le lait froid restant. Incorporer la noix de coco, cuire 4 à 5 minutes à feu doux en remuant constamment. Napper les dés d'ananas de l'appareil, puis cuire au four (190/200 °C) 15 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Mélanger le jus de citron vert concentré, l'eau et le sucre, porter 2 minutes à ébullition, refroidir.
   Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Parsemer de noix de coco rapée au départ et proposer la sauce citron à part.

| VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G |           |         |          |          |             |        |         |  |
|------------------------------------|-----------|---------|----------|----------|-------------|--------|---------|--|
| Apport calorique                   | Protéines | Lipides | dont AGS | Glucides | dont sucres | Fibres | Calcium |  |
| 132 kcal<br>558 kJ                 | 2,5 g     | 2,9 g   | 2,0 g    | 23,9 g   | 18,8 g      | 0,6 g  | 75 mg   |  |

#### Critère GEMRCN

Coût

Temps de préparation

 Desserts ou produits laitiers contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15 % de lipides





Ce dessert aux notes tropicales peut également être réalisé avec des poires, des amandes et une sauce au chocolat.





Type de plat / période Entrée / plat / Dessert Automne / Hiver / Printemps / Eté



Dessert Hiver Flan ananas coco



Luit 1/2 dorémé UHT

Coût 00 Temps de préparation



se l'appareil, puis cuire au four (190/200 °C) 15' minutes environ. Refroidir, néserver en enpeinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'eu moment du service.

 Mélanger le jus de citron vert concentré, l'eau et le sucre, porter 2 minutes à ébuilition, refroidir. Miserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'eu

". Parsemer de noix de coco rapée au départ prop 'ser la sauce citron à part.

|                    |           | WALED IN | TRITION NECESSARY CONTRACTOR OF |          |            |        |         |
|--------------------|-----------|----------|---------------------------------|----------|------------|--------|---------|
| Apport calorique   | Problèmes | Upides   | nt AGS                          | Glucides | ant sucres | Ribres | Calcium |
| 132 bcal<br>558 ld | 2,5 g     | 2,9 €    | 1.0 €                           | 23,9 g   | 3.74       | 0,6 g  | 75 mg   |
|                    |           |          |                                 |          |            |        |         |

Interfel

# Proposition de menu végétarien associé

- Salade verte aux pommes
- Parmentier de patates douces et pois cassés
- Emmental
- Flan ananas coco



Protéines 13,1 % Glucides 46,2 % **Lipides 40,7 %** 

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

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Cible

Enfant

(maternelle / primaire) Ado (collège / lycée)

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé

de la recette

#### L'astuce

Proposition de variante de la recette

#### Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

#### Temps de préparation

Très rapide



Rapide

### Coût

Très bon marché



Bon marché



Accessible





# Plat Hiver

# Frittata aux légumes d'hiver





#### Ingrédients pour 100 Adolescents

| 0 | Œuf entier liquide         | 9,300 | LT |
|---|----------------------------|-------|----|
|   | Eau                        | 0,700 | LT |
|   | Carotte fraîche            | 2,000 | KG |
|   | Panais frais               | 2,000 | KG |
|   | Navet long blanc frais     | 0,800 | KG |
|   | Epinards frais             | 0,250 | KG |
| ð | Beurre doux                | 0,080 | KG |
|   | Huile d'olive vierge extra | 0,080 | LT |
|   | Sel fin                    | 0,035 | KG |
|   | Poivre gris/noir moulu     | 0,010 | KG |
|   |                            |       |    |

| ortion              | 135 |
|---------------------|-----|
| oût                 | €   |
| emps de préparation | 00  |



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer les épinards, réserver.
- Eplucher, détailler les carottes, les panais et les navets en bâtonnets, mélanger dans des gastronormes perforés. Cuire 8 minutes au four vapeur, puis rissoler 3 à 4 minutes dans le mélange de matières grasses frémissantes. Réserver au chaud (+63 °C).
- Battre l'œuf entier liquide en omelette en incorporant l'eau. Ajouter la poêlée de légumes et les épinards, assaisonner. Couler la préparation dans des gastronormes préalablement graissés et tapissés d'un papier sulfurisé. Couvrir, cuire au four 160/180 °C pendant 25 minutes. Réserver au chaud (+63 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler la frittata en portions, dresser sur assiette au départ.

| VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G |           |         |          |          |        |       |             |
|------------------------------------|-----------|---------|----------|----------|--------|-------|-------------|
| Apport calorique                   | Protéines | Lipides | dont AGS | Glucides | Fibres | Sel   | Rapport P/L |
| 121 kcal<br>502 kJ                 | 7,9 g     | 8,2 g   | 2,6 g    | 3,3 g    | 0,8 g  | 0,3 g | 0,96        |

#### Critère GEMRCN

Aucun (Préparation non concernée par le critère des plats protidiques < ou = à 1)</li>





Les légumes peuvent être râpés plutôt qu'utilisés en bâtonnets, ce qui peut faciliter la consommation de ce plat auprès des adolescents.





Type de plat / période Entrée / plat / Dessert Automne / Hiver / Printemps / Eté



Frittata aux légumes d'hiver

0,700 LT

4

Trier, lever, décinfecter, puis ninsbondamment à l'eau claire les Migurnes P

carrôties, les paneis et carrôties, les paneis et garinocorres perforés. Cuire 6 minutes au four vapeur, puis risorder 3 à 6 minutes dans le méliange de matières grasses frémissantes. Réserver au chaud (+ 63 °C).

 Bettre l'osuf entier liquide en omelette en incorporant l'esu. Ajouter la poèlée de légumes et les éginards, assalannes Couler la préparation dans des gestronormes préalablement grainsés et tapissés d'un papier saffurials. Couvris, cuire au four 360/190 °C pendant 25 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

 Détailler la frittata en portions, dresser su assiette au départ.

| VALEURS NEUTRITION RELLES POUR 100 G |           |         |          |       |        |       |            |  |
|--------------------------------------|-----------|---------|----------|-------|--------|-------|------------|--|
| Apport calorique                     | Protéines | Lipides | dont AGS | Gidea | Fibres | Sel   | Rapport P/ |  |
| 121 local<br>502 lui                 | 7,9 g     | 8.2 g   | 2,6 g    | 3,3 g | 0,8 g  | 0.3 g | 0,96       |  |

ftère GEMRCN

Interf

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

0

Temps de préparation

Très rapide



Rapide

A antici

# Coût

Très bon marché



Bon marché



Accessible

# Proposition de menu végétarien associé

- Pamplemousse rose
- Frittata aux légumes d'hiver
- Purée de potiron
- Bûche de chèvre
- Gâteau au yaourt, mangue et chocolat noir



Protéines 15,6 % Glucides 40,3 %

Lipides 44,1 • %





## Dessert Hiver

# Gâteau au yaourt, mangue et chocolat noir





#### Ingrédients pour 100 Adolescents

| ð | Yaourt nature                       | 16,000 | UN |
|---|-------------------------------------|--------|----|
|   | Mangue fraîche                      | 10,000 | UN |
| 0 | Œuf entier liquide                  | 2,000  | LT |
|   | Sucre semoule                       | 0,900  | KG |
| H | Farine ménagère T 55                | 1,200  | KG |
|   | Fleur de maïs s/gluten              | 0,800  | KG |
|   | Levure chimique                     | 0,080  | KG |
|   | Huile de tournesol                  | 0,900  | LT |
| 0 | Chocolat noir couverture 50 % cacao | 1,000  | KG |
|   | Extrait naturel de vanille          | 0,050  | LT |
|   | Cannelle moulue                     | 0,015  | KG |
|   |                                     |        |    |

| Portion              | 119 g |
|----------------------|-------|
| Coût                 | 00    |
| Temps de préparation | 00    |



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment les mangues à l'eau claire. Eplucher, détailler en dés, réserver.
- Battre dans la cuve du batteur-mélangeur l'œuf entier liquide et le sucre à grande vitesse jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux.
   Ajouter le yaourt, mélanger, puis incorporer la farine, la fleur de mais et la levure préalablement mélangées. Incorporer les dés de mangue, l'huile, le chocolat noir fondu, l'extrait de vanille et la cannelle. Mélanger.
- Garnir les moules préalablement chemisés de papier sulfurisé, cuire au four (160/180°C) 40 minutes environ.
- Démouler, refroidir, réserver.
- Détailler en parts, dresser sur assiette au départ.

| VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G |           |         |          |          |             |        |  |  |
|------------------------------------|-----------|---------|----------|----------|-------------|--------|--|--|
| Apport calorique                   | Protéines | Lipides | dont AGS | Glucides | dont sucres | Fibres |  |  |
| 248 kcal<br>1038 kJ                | 4,8 g     | 12,0 g  | 2,9 g    | 29,5 g   | 16,0 g      | 1,0 g  |  |  |

#### Critère GEMRCN

Aucun





Vous pouvez réaliser une variante de ce dessert en utilisant des pommes ou des poires et du chocolat blanc.





Type de plat / période Entrée / plat / Dessert Automne / Hiver / Printemps / Eté



Dessert Hiver Gâteau au yaourt, mangue et chocolat noir

> 0,015 KG 119 g 00 60

pour 100 g de produit fini

Interfel.

### L'astuce

Proposition de variante de la recette

#### Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

# Temps de préparation

Très rapide

Rapide

### Coût

Très bon marché

Cible

Enfant

(maternelle / primaire)

Ado (collège / lycée)

Ingrédients pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles

Bon marché

Accessible

# Proposition de menu végétarien associé

- Pamplemousse rose
- Frittata aux légumes d'hiver
- Purée de potiron
- Bûche de chèvre
- Gâteau au yaourt, mangue et chocolat noir



Protéines 15,6 % Glucides 40,3 % Lipides 44,1 %







# Entremets de tapioca au potiron





#### Ingrédients pour 100 Adolescents

|   | Perles du Japon       | 1,800 | KG |
|---|-----------------------|-------|----|
| Ð | Lait 1/2 écrémé UHT   | 5,000 | LT |
|   | Sucre semoule sac     | 0,700 | KG |
|   | Potiron frais         | 1,000 | KG |
|   | Arôme vanille liquide | 0,150 | LT |
| 0 | Œuf entier liquide    | 0,800 | LT |
|   | Sauce dessert caramel | 0,700 | KG |
|   |                       |       |    |

| Portion | 127 |
|---------|-----|
| Coût    | (6) |

Temps de préparation

00



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire le potiron. Eplucher, détailler en brunoise, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger le lait et le sucre, porter à ébullition. Ajouter les perles du Japon en pluie en remuant énergiquement. Cuire 6 minutes à feu doux en remuant constamment. Ajouter la brunoise de potiron, cuire encore 5 minutes. Hors du feu, incorporer l'arôme de vanille, puis l'œuf entier liquide. Débarrasser la préparation dans des ramequins préalablement nappés de caramel. Cuire au four (160/170 °C) 20 minutes. 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 | Calcium |  |  |
| 120 kcal<br>511 kJ                 | 2,1 g     | 1,3 g   | 0,6 g    | 24,4 g   | 11,1 g      | 50 mg   |  |  |

#### Critère GEMRCN

Aucun





Pour obtenir une consistance plus lisse, vous pouvez utiliser de la fécule de manioc.





Type de plat / période Entrée / plat / Dessert Automne / Hiver / Printemps / Eté



# Proposition de menu végétarien associé

- Salade de chou chinois
- Menu fromage emmental
- Brocolis persillés
- Gâteau de tapioca au potiron



Protéines 13,6 % Glucides 37,4 % Lipides 49,0 %

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



# Coût

Très bon marché

Cible

Enfant

Déroulé

Valeurs

Bon marché



Accessible



# **Plat Hiver**

# Gratin de tortis montagnard au potiron





#### Ingrédients pour 100 Adolescents

| ¥ | Torti PQS                    | 3,800 | KG |
|---|------------------------------|-------|----|
|   | Potiron frais                | 4,000 | KG |
|   | Huile d'olive vierge extra   | 0,200 | LT |
|   | Oignon jaune frais           | 1,200 | KG |
|   | Ail frais                    | 0,150 | KG |
| ð | Lait 1/2 écrémé UHT          | 3,000 | LT |
| ð | Crème liquide 35 % UHT       | 2,000 | LT |
| ð | Reblochon de Savoie 45 % AOP | 4,000 | KG |
|   | Feuilles de laurier ciselées | 0,008 | KG |
|   | Sel fin                      | 0,030 | KG |
|   | Poivre blanc moulu           | 0,008 | KG |
|   |                              |       |    |

| Portion              | 289 g |
|----------------------|-------|
| Coût                 | 00    |
| Temps de préparation | 00    |



- Trier, laver, désinfecter, éplucher puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer les oignons, mixer l'ail, réserver. Détailler le potiron en dés, cuire au four vapeur 8 minutes, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Cuire les tortis al dente dans un grand volume d'eau bouillante. Egoutter, rincer à l'eau froide et répartir dans des gastronormes pleins (variante : dresser dans des cassolettes individuelles). Ajouter les dés de potiron, mélanger délicatement, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons, ajouter l'ail. Hors du feu, incorporer le lait et la crème, assaisonner, puis napper les tortis. Détailler le reblochon en tranches, disposer au fur et à mesure sur les tortis.
- Gratiner au four (160/180 °C) 25 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   | Calcium | Rapport<br>P/L |  |
| 143 kcal<br>595 kJ                 | 5,4 g     | 8,2 g   | 4,1 g    | 11,1 g   | 1,2 g  | 0,3 g | 85 mg   | 0,65           |  |

#### Critères GEMRCN

- 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
- Plats protidiques ayant un rapport P/L <ou = à 1</li>





# L'astuce

Vous pouvez remplacer le potiron par d'autres légumes d'hiver tels que les endives ou le chou fleur comme le brocoli ou les épinards.





Type de plat / période Entrée / plat / Dessert Automne / Hiver / Printemps / Eté



# Proposition de menu végétarien associé

- Carottes râpées citronnées
- Gratin de tortis montagnard au potiron
- Yaourt nature
- Crumble de pomme-poire



Protéines 15,0 % Glucides 42,4 % Lipides 42,6 %

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

# Coût

Très bon marché

Bon marché

Cible

Enfant

Accessible







# Millefeuille de chou





#### Ingrédients pour 100 Adolescents

|   | Chou vert frisé frais          | 12,000 | KG |
|---|--------------------------------|--------|----|
|   | Huile d'olive vierge extra     | 0,100  | LT |
|   | Oignon jaune frais             | 0,100  | KG |
|   | Riz long étuvé indica type US  | 4,000  | KG |
|   | Eau                            | 10,000 | LT |
| 0 | Haché végétal au soja s/gluten | 4,000  | KG |
|   | Tomate concassée pelée         | 7,500  | KG |
|   | Ail frais                      | 0,080  | KG |
|   | Laurier moulu                  | 0,010  | KG |
|   | Thym entier                    | 0,010  | KG |
|   | Sel fin                        | 0,040  | KG |
|   | Poivre gris/noir               | 0,010  | KG |
|   |                                |        |    |

| Portion              | 298 g |
|----------------------|-------|
| Coût                 | 00    |
| Temps de préparation | 000   |



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment les légumes à l'eau claire. Emincer et débarrasser le chou dans des gastronormes perforés. Eplucher, émincer les oignons et l'ail, réserver.
- Cuire le chou au four vapeur 45 minutes environ.
   Réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante, les oignons. Ajouter le riz, nacrer. Mouiller de la quantité d'eau nécessaire, cuire 15 minutes. Ajouter le haché végétal au soja, la tomate concassée, l'ail, le laurier et le thym. Assaisonner, cuire encore 10 minutes.
- Dans des gastronormes préalablement graissés, alterner les couches de chou et de préparation au riz et haché végétal. Cuire au four (160/170°) 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 |  |  |
| 89 kcal<br>377 kJ                  | 4,4 g     | 1,9 g   | 0,2 g    | 12,5 g   | 2,1 g  | 0,3 g | 2,31        |  |  |

#### Critères GEMRCN

- Préparations contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique
- Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes





Vous pouvez remplacer le haché végétal au soja par du tofu nature ou fumé découpé en petits dés.





Type de plat / période Entrée / plat / Dessert Automne / Hiver / Printemps / Eté



### Plat Hiver Millefeuille de chou



Ajouter le haché végétal au soja, la tornete

au riz et haché végétal. Cuine au four (300/170 °) 45 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) justiculau moment du service.

> Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Cible

Enfant

(maternelle / primaire) Ado (collège / lycée)

Ingrédients pour 100 convives

Déroulé de la recette

Hulle d'olive vierge extra

Sel fin

Portion

#### 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



#### Coût

Très bon marché Bon marché

Accessible

# Proposition de menu végétarien associé

- Cake belge aux endives
- Millefeuille de chou
- Mimolette
- Poire Rocha



Protéines 17,9 % Glucides 39,3 % Lipides 42,9 %





# Plat Hiver

# Omelette aux poireaux





#### Ingrédients pour 100 Adolescents

| 0 | Œuf entier liquide     | 11,000 | LT |
|---|------------------------|--------|----|
| ð | Lait 1/2 écrémé UHT    | 1,100  | LT |
|   | Poireau frais          | 2,500  | KG |
|   | Echalote fraîche       | 0,600  | KG |
| ð | Beurre doux            | 0,220  | KG |
|   | Huile de tournesol     | 0,220  | LT |
|   | Sel fin                | 0,060  | KG |
|   | Poivre gris/noir moulu | 0,008  | KG |
|   |                        |        |    |

Portion 148 g Coût

Temps de préparation



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les poireaux et les échalotes. Emincer finement.
- Faire suer 10 minutes à feu doux dans le mélange de matières grasses les poireaux et les échalotes.
- Ajouter l'œuf entier liquide préalablement assaisonné et battu en omelette avec le lait.
- Cuire et rouler les omelettes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Portionner et dresser au départ.

|                    | VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G |         |          |          |        |       |             |  |  |
|--------------------|------------------------------------|---------|----------|----------|--------|-------|-------------|--|--|
| Apport calorique   | Protéines                          | Lipides | dont AGS | Glucides | Fibres | Sel   | Rapport P/L |  |  |
| 135 kcal<br>561 kJ | 8,7 g                              | 10,3 g  | 3,4 g    | 1,7 g    | 0,4 g  | 0,4 g | 0,84        |  |  |

#### Critère GEMRCN

• Aucun (Préparation non concernée par le critère des plats protidiques < ou = à 1)





Si vous manquez de place ou de temps, optez pour des poireaux proposés en 4 me gamme ou surgelés. Dans ce cas, prévoyez 1,6 kg dans la recette.





Type de plat / période Entrée / plat / Dessert Automne / Hiver / Printemps / Eté



Plat Hiver Omelette aux poireaux

11,000 LT

1,300 LT

0,220 LT



Critère GEMRON

Valeurs Nutritionnelles

Cible

Enfant

(maternelle / primaire) Ado (collège / lycée)

Ingrédients pour 100 convives

Déroulé de la recette

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

### Coût

Très bon marché

Bon marché

Accessible

# Proposition de menu végétarien associé

- Velouté de légumes d'antan
- Omelette aux poireaux
- Spaghetti au fromage
- Pomme Granny Smith



Protéines 17,3 % Glucides 45,4 % Lipides 37,4 %







# Palet de lentilles corail, riz et carottes au curcuma





#### Ingrédients pour 100 Adolescents

|   | Carotte fraîche        | 1,700 | KG |
|---|------------------------|-------|----|
|   | Lentilles corail       | 1,500 | KG |
|   | Riz long grain basmati | 1,500 | KG |
| t | Bouillon de légumes    | 0,150 | KG |
|   | Eau                    | 6,500 | LT |
| ð | Emmental râpé 45 %     | 0,700 | KG |
| 0 | Œuf entier liquide     | 1,200 | LT |
|   | Curcuma                | 0,020 | KG |
|   | Sel fin                | 0,035 | KG |
|   | Poivre gris/noir moulu | 0,005 | KG |
|   |                        |       |    |

| Portion              | 129 g |
|----------------------|-------|
| Coût                 | 0     |
| Temps de préparation | 00    |



- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les carottes. Eplucher, détailler en fines rondelles, réserver.
- Disperser au fouet le bouillon de légumes dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire.
   Ajouter le riz et les carottes, cuire 10 minutes à petits bouillons. Incorporer les lentilles corail, cuire 10 minutes.
- Egoutter si nécessaire, puis incorporer l'emmental râpé, l'œuf entier liquide et le curcuma, assaisonner.
- Etaler la préparation sur une hauteur d'environ 1,5 cm dans des gastronormes bas tapissés de papier sulfurisé. Cuire à four modéré (170/180 °C) 20 à 25 minutes. Démouler sur plaque, laisser reposer 10 minutes.
- Détailler en parts, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les palets sur assiette, accompagner d'une sauce de votre choix.

| VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G |           |         |          |          |        |       |             |  |
|------------------------------------|-----------|---------|----------|----------|--------|-------|-------------|--|
| Apport calorique                   | Protéines | Lipides | dont AGS | Glucides | Fibres | Sel   | Rapport P/L |  |
| 121 kcal<br>509 kJ                 | 6,4 g     | 2,8 g   | 1,4 g    | 16,5 g   | 1,8 g  | 0,4 g | 2,28        |  |

#### Critère GEMRCN

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



# L'astuce

Si vous souhaitez mettre en œuvre du riz long Indica étuvé, veillez à augmenter de moitié la quantité d'œuf dans la recette afin d'assurer une bonne tenue.





Type de plat / période Entrée / plat / Dessert Automne / Hiver / Printemps / Eté



Plat Hiver
Palet de lentilles corail,
riz et carottes au curcuma



Riz long grain ben

Coût

Temps de préparation

Triec laver, désinfecter puis rincer abondament à l'eau claine les carottes. Eplucher, détaille-

Disperser au formand de la custa de la cus

 Egoutter si nécessaire, puis incorporer l'emmental répé. l'œuf entier liquide ei/ € : curoume, assaisonne.

 Étaler la préparation sur une hauteur d'environ.
 1,5 cm dans des gestronomes bas tapissés de papier suffurisé. Cuire à four modéré (170/180° °C) 20 à 25 minutes. Démouler sur plaque, laisser reposer 10 minutes.
 Détailler en parts, néserver au chaud (+ 63°C)

jusqu'au moment du service.

• Directer les palets sur assiette, accompagne

Préparations contenant moins de 70 % rammage recommandé poui, "fennée protidio

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

Rapide

Rapide

### Coût

Très bon marché

99

Bon marché



Accessible

# Proposition de menu végétarien associé

- Chou rouge en saveurs sucrées
- Palet de lentilles corail, riz et carottes au curcuma
- Haricots verts très fins
- Bûche de chèvre
- Pomme au four



Protéines 12,2 % Glucides 39,2 % Lipides 48,6 %







# Parmentier de patates douces et pois cassés



#### Ingrédients pour 100 Adolescents

|   | Patate douce fraîche       | 12,500 | KG |
|---|----------------------------|--------|----|
|   | Potiron frais              | 13,500 | KG |
| ð | Crème liquide 35 % UHT     | 1,700  | LT |
|   | Noix de muscade moulue     | 0,009  | KG |
|   | Pois cassé sec             | 2,200  | KG |
|   | Huile d'olive vierge extra | 0,120  | LT |
|   | Oignon jaune frais         | 1,000  | KG |
|   | Carotte fraîche            | 1,200  | KG |
| ı | Farine ménagère T 55       | 0,170  | KG |
|   | Eau                        | 2,400  | LT |
|   | Ail vrac frais             | 0,080  | KG |
|   | Poivre gris/noir moulu     | 0,008  | KG |
|   |                            |        |    |
|   | Portion                    | 304 g  |    |



- Trier, laver, éplucher, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes.
   Détailler les patates douces et le potiron en cubes, débarrasser dans des gastronormes perforés. Emincer les oignons et les carottes, mixer l'ail, réserver.
- Cuire les patates douces et le potiron 15 minutes au four vapeur. Réduire en purée. Crémer, ajouter la noix de muscade, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Porter à ébullition les pois cassés, cuire 40 minutes à couvert. Egoutter, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et les carottes 5 à 8 minutes, singer.
   Mouiller de la quantité d'eau froide nécessaire, ajouter les pois cassés. Cuire 20 minutes à feu doux. Mixer grossièrement, incorporer l'ail, assaisonner.
- Répartir une couche de purée de patates douces dans les gastronormes perforés, napper de la préparation aux pois cassés, recouvrir de la purée de patates douces restante. Passer au four (170/180 °C) 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   | Rapport P/L |
| 98 kcal<br>413 kJ                  | 2,8 g     | 2,8 g   | 1,5 g    | 13,8 g   | 3,3 g  | 0,2 g | 1,03        |

### L'astuce

Si vous souhaitez réduire le goût sucré apporté par les patates douces, remplacez la moitié de celles-ci par des pommes de terre.

#### Critères GEMRCN

Temps de préparation

Coût

- 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

000







Type de plat / période Entrée / plat / Dessert Automne / Hiver / Printemps / Eté



Plat Hiver Parmentier de patates douces et pois cassés



Ingrédients pour 100 Adolescents

|   | Patate douce fraidse                             | 12,500 | 105  |
|---|--|--------|------|
|   | Potiron frais                                    | 13,500 | 105  |
| Ð | Orkme Equide 35 % UHT                            | 1,700  | LT   |
|   | Noix de muscade moutue                           | 0,009  | 105  |
|   | Pals casel sec                                   | 2,200  | 105  |
|   | Hulle d'alive vierge extra<br>Olgann joune frais | 2      | · LT |
|   | Olgnon jaune frais                               | 1,000  | KG   |
|   | Carotte fraiche                                  | 1,200  | 105  |
| ٠ | Ferine ménagère T 55                             | 0,170  | 105  |
|   | Cau  | 2,400  | LT   |
|   | All was frais                                    | 0,060  | 105  |
|   | Palvre gris/noir moutu                           | 0,006  | 105  |
|   |  |        |      |

Portion 304 g
Coût 30 G



bien, avec épisones, desinectes, puis nincer abondamment à l'eau claine les légumes. Détailler les patates douces et le potition en cubes, débarraiser dans des gestroperfonés. Emincer les oignonmbor l'ail, néserves

doubes et le potinon 15 autété su four vepeur. Réduire en purée. némec, ajouter le noix de mustade, assaisonnec éserver au chaud (+ 63 °C).

- Porter à ébulition les pois cassés, cuire 40 minute à couvert. Egouttes; néserver au chaud (+63 °C).
- Suer dans le matière grasse frémissente les oignons et les caroties 5 à 5 minutes, singes. Moullier de la quantité d'eau froide nécessaire, ajouter les pois cassés. Cuire 20 minutes à feu doux. Miser grossièrement, incorporer l'ell, asselsonnes.
- Elgartir une couche de punte de patries douces dans les gastronomes perforés, nepper de la préparation aux pois cassés, recouvrir de la punte de patries douces rectante. Passer au /yur (170/180 °C) 20 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'eu moment du service.

| NU | RITIO | UNELLES, S | OUR 100 G |       |             | , |
|----|-------|------------|-----------|-------|-------------|---|
| ď  | AGS   | Glucides   | Phone     | Sel   | Rapport P/L |   |
| i  | 44    | 13,6 g     | 1,        | 0.2 g | 1,03        |   |

Critères GEMRCN

Préparations contenant moins de 70 %
 Légumes secs, Noulents ou céréales, r
Noulents ou céréales

emmage recommendé pour la d. 's protidique en mélange contenant au moins . de légames s

### Cible Enfant

(maternelle / primaire) Ado (collège / lycée)

#### Ingrédients pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

#### remplacez

Si vous souhaites réduire le goût sucré apporté par les patates douces, remplaces la moitté de celles-ci par des pommes de terre.

#### 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

0

Très bon marché



Bon marché



Accessible

# Proposition de menu végétarien associé

- Salade verte aux pommes
- Parmentier de patates douces et pois cassés
- Emmental
- Flan ananas coco



Protéines 13,1 % Glucides 46,2 % Lipides 40,7 %





# Entrée Hiver

# Salade de chou chinois





#### Ingrédients pour 100 Adolescents

|    | Chou chinois pak-choi frais     | 6,100 | KG |
|----|---------------------------------|-------|----|
|    | Pousse de haricot mungo fraîche | 2,200 | KG |
|    | Champignon de Paris frais       | 2,200 | KG |
| ДД | Moutarde de Dijon seau          | 0,080 | KG |
|    | Huile de colza                  | 1,100 | LT |
|    | Jus de citron concentré         | 0,330 | LT |
|    | Sel fin                         | 0,025 | KG |
|    | Poivre blanc moulu              | 0,008 | KG |
|    | Coriandre fraîche               | 1,000 | UN |
|    |                                 |       |    |

| Portion              | 105 g    |
|----------------------|----------|
| Coût                 | <b>●</b> |
| Temps de préparation | 00       |



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer le chou chinois et la coriandre. Détailler les champignons en tranches fines, citronner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Déconditionner les pousses de soja dans des gastronormes perforés, cuire au four vapeur 6 à 7 minutes. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée et citronnée.
- Mélanger délicatement la vinaigrette avec les légumes. Dresser la salade sur assiette, parsemer de coriandre au départ.

| VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G |           |         |          |          |        |            |       |
|------------------------------------|-----------|---------|----------|----------|--------|------------|-------|
| Apport calorique                   | Protéines | Lipides | dont AGS | Glucides | Fibres | Vitamine C | Sel   |
| 126 kcal<br>521 kJ                 | 1,6 g     | 10,9 g  | 0,8 g    | 4,4 g    | 1,6 g  | 15,6 mg    | 0,4 g |

#### Critère GEMRCN

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





Pour plus de saveur, vous pouvez remplacer une partie de l'huile de colza par de l'huile de sésame et ajouter quelques graines de sésame.





Type de plat / période Entrée / plat / Dessert Automne / Hiver / Printemps / Eté



Cible Salade de chou chinois Enfant (maternelle / primaire) Ado (collège / lycée)

Mélanger délicatement le vinaignette avec les

Ingrédients pour 100 convives

> Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

#### Critères GEMRCN L'astuce

Critères nutritionnels Proposition de variante de la recette pour les fréquences

d'apparition des plats

Temps de préparation Très rapide

Rapide

99 00

> Coût Très bon marché Bon marché Accessible

# Proposition de menu végétarien associé

- Salade de chou chinois
- Menu fromage emmental
- Brocolis persillés
- Gâteau de tapioca au potiron



Protéines 13,6 % Glucides 37,4 % Lipides 49,0 %







# Salade d'agrumes





#### Ingrédients pour 100 Adolescents

|    | Orange                          | 8,000 | KG |
|----|---------------------------------|-------|----|
|    | Clémentine                      | 4,000 | KG |
|    | Jus d'orange pur jus            | 3,000 | KG |
|    | Sucre semoule                   | 0,300 | KG |
|    | Arôme vanille liquide           | 0,010 | LT |
|    | Cannelle moulue                 | 0,015 | KG |
| 00 | Pain d'épices en tranche        | 0,500 | KG |
| 0  | Noisettes entières décortiquées | 0,200 | KG |
| 0  | Amandes hachées                 | 0,200 | KG |

| Portion              | 126 g |
|----------------------|-------|
| Coût                 | 00    |
| Temps de préparation | 00    |



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les agrumes. Peler à vif et détailler en rondelles les oranges, séparer les segments des clémentines. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger le jus d'orange, le sucre, l'arôme vanille et la cannelle. Laisser mariner minimum 1 heure en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Concasser les noisettes, tailler le pain d'épices en fins bâtonnets. Réserver.
- Dresser sur assiette les agrumes, arroser de la préparation au jus d'orange. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Décorer la salade d'agrumes de bâtonnets de pain d'épices, parsemer d'amandes et de noisettes au départ.

| VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G |           |         |          |             |        |            |
|------------------------------------|-----------|---------|----------|-------------|--------|------------|
| Apport calorique                   | Protéines | Lipides | Glucides | dont sucres | Fibres | Vitamine C |
| 86 kcal<br>364 kJ                  | 1,4 g     | 2,0 g   | 14,0 g   | 12,1 g      | 1,9 g  | 39 mg      |

#### Critère GEMRCN

Aucun



Pour gagner du temps de préparation, vous pouvez utiliser des segments d'orange ou de clémentine frais en seau de 5 kg.







Type de plat / période Entrée / plat / Dessert Automne / Hiver / Printemps / Eté



Dessert Hiver Salade d'agrumes



détailler en rondelles les orann-

préparation au jus d'orange. Réserver en enceinte réfrigérée (0/4 3 °C) jusqu'au moment du service.

 Décorer la salade d'agrumes de bâtonnets de pain d'épices, pamemer d'amendes et de noiset

Critère GEMRON

Temps de préparation

Enfant (maternelle / primaire)

Ado (collège / lycée)

Cible

Ingrédients pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Pour gagner du temps de préparation, vous pod'arange au de démentine frais en seau de 5 kg. Paur varier les goûts, cette recette peut également être préparée avec des on ajouters du jus de pomme 100 % pur jus.

#### 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

#### Coût

Très bon marché

Bon marché

Accessible

# Proposition de menu végétarien associé

- Cocos blancs et avocat en salade
- Crêpe au fromage
- Blettes sautées
- Camembert
- Salade d'agrumes



Protéines 13,8 % Glucides 35,3 % Lipides 50,9 %





# Entrée Hiver

# Velouté de légumes d'antan





#### Ingrédients pour 100 Adolescents

|   | Panais frais            | 5,700 | KG |
|---|-------------------------|-------|----|
|   | Chou rave frais         | 5,700 | KG |
|   | Potiron frais           | 3,400 | KG |
|   | Pommes de terre fraîche | 3,800 | KG |
|   | Eau                     | 4,800 | LT |
| Ð | Lait 1/2 écrémé UHT     | 3,800 | LT |
| Ð | Crème liquide 35 % UHT  | 1,300 | LT |
|   | Persil frais            | 0,300 | KG |
|   | Sel gros                | 0,060 | KG |
|   |                         |       |    |

Portion 253 g

Temps de préparation



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer le persil, éplucher et détailler en cubes les panais, le potiron, les pommes de terre et le chou rave. Réserver.
- Plonger le chou rave dans la quantité d'eau bouillante salée nécessaire. Cuire à couvert 30 minutes environ.
- Ajouter le lait, puis les autres légumes et le persil.
   Cuire à couvert 20 minutes. Mixer, crémer, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

| VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G |           |         |          |          |        |       |         |
|------------------------------------|-----------|---------|----------|----------|--------|-------|---------|
| Apport calorique                   | Protéines | Lipides | dont AGS | Glucides | Fibres | Sel   | Calcium |
| 53 kcal<br>222 kJ                  | 1,3 g     | 2,2 g   | 1,3 g    | 6,4 g    | 1,1 g  | 0,3 g | 30 mg   |

#### Critère GEMRCN

Aucun



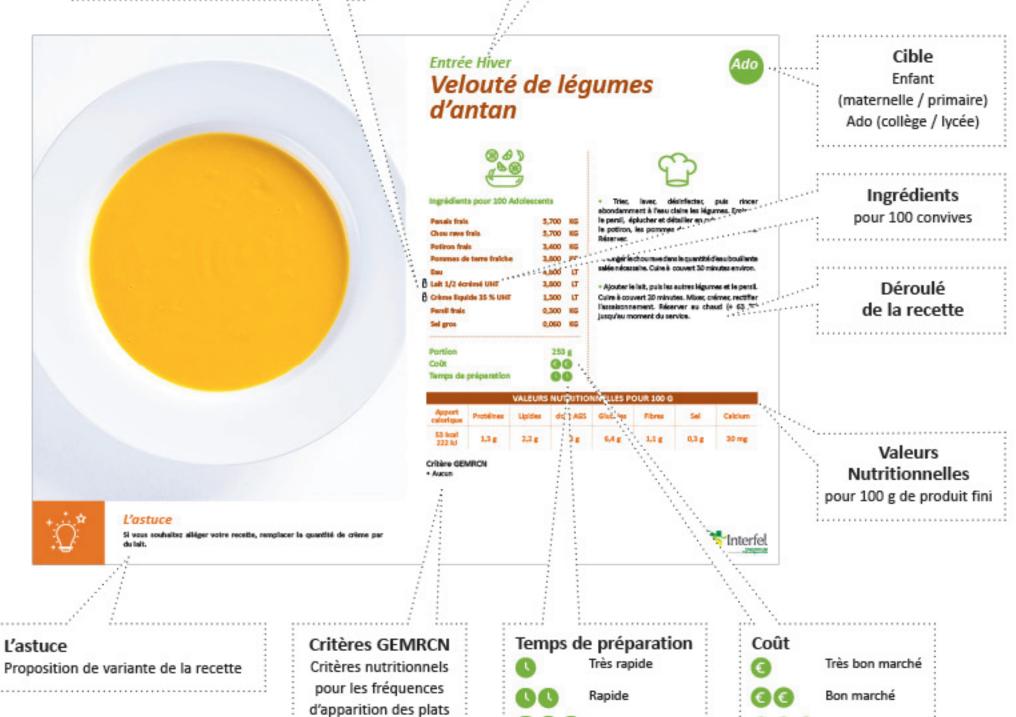


Si vous souhaitez alléger votre recette, remplacer la quantité de crème par du lait.





Type de plat / période Entrée / plat / Dessert Automne / Hiver / Printemps / Eté



# Proposition de menu végétarien associé

- Velouté de légumes d'antan
- Omelette aux poireaux
- Spaghetti au fromage
- Pomme Granny Smith



Protéines 17,3 % Glucides 45,4 % Lipides 37,4 %

Accessible

