



● FNAB ●

Fédération Nationale
d'Agriculture **BIOLOGIQUE**

Dispositif national de formation à l'écoresponsabilité

LIVRET TECHNIQUE

Version d'octobre 2013

Ajout de séquences sur les "Modes opératoires des céréales et cuisson à basse température"



Livret à l'intention des formateurs du module de formation IFORE "Intégrer les produits bio en restauration collective" et les correspondants culinaires du réseau FNAB.

Avec le soutien

De l'Institut de Formation de l'Environnement (IFORE)

De l'Institut de la Gestion Publique et du Développement Economique (IGPDE)

Du Ministère de l'Ecologie, du Développement Durable et de l'Energie (MEDDE)



SOMMAIRE

AVANT PROPOS	3
REMERCIEMENTS	4
TABLEAU DES CUISSONS ET LIAISONS	5
FOCUS SUR LES PROTEINES	8
COMMENT LIRE LES FICHES RECETTES ?	9
ENTREES	
CAVIAR DE LENTILLES	10
CREME CORAIL	11
FLAMICHE VERTE	12
LEGUMES A LA GRECQUE	13
SALADE KASHA	14
SALADE THAÏ	15
TABOULE DE SAISON	16
VELOUTE DE COURGETTES	17
GALETTE MIAM	18
POLENZIA	19
FLAN DE LEGUMES	20
PLATS	
ARLEQUIN KASHA	21
AХOA BASQUE	22
BOLOGNAISES DE LEGUMES	23
CHICO ANDALOU	24
CHILI VALPARAISON	25
GRATIN DE MILLET	26
GRATIN NANTAIS	27
GRATINE BRETON	28
LASAGNES DU MARCHE	29
MARMITATO	30
PARMENTIER	31
PETIT ÉPEAUTRE COURGE ET COURGETTES	32
POIRÉE AU RIZ COMME LÉA	33
POLPETTES MÉDITERRANÉENNES	34
RIZOTTO AU POTIMARRON	35
RIZ COMPLET ET CHOUX RAVES	36
TIAN DE COURGETTES	37
DESSERTS	
FLAN AU BOULGOUR	38
PRECIPITE DE FRUITS DE SAISON	39
POT DE CREME A LA BADIANE	40
POIRE ALBIGOISE	41
MILLAS AUX FRUITS DE SAISON	42
GATEAU AUX CAROTTES	43
FAR BRETON	44
ENCAS DE FLOCONS	45
CRUMBLE DE ROMAINVILLE	46
CREME DOMINICAINE	47
BAVAROIS AUX FRUITS	48
BESSAN LADOU	49
CAKE AU LEVAIN	50
CREME DE LAIT	51
GALETTE COMTOISE	52
GATEAU DEMI LUNE	53
GATEAU FROMAGE BLANC	54
GEПOMMOISE	55
SABLES ABRICOTS	56
SABLES COCO	57
CREME GRAND-MERE AU CHOCOLAT	58
CREME GRAND-MERE AUX FRUITS	59
CAKE AU CITRON	60
MOUSSE AUX FRUITS ROUGES	61
GATEAU AU FROMAGE BLANC ET AUX FRUITS ROUGES	62

Avant propos

Ces fiches techniques sont initialement le fruit du travail concerté de 28 correspondants culinaires des régions de France qui se sont rencontrés lors des 3 sessions de formations organisées par l'IFORE et la FNAB en novembre 2009 en Bretagne, en mars 2010 en Midi Pyrénées, en avril 2010 en Ile de France.

Ce livret a été mis à jour ensuite régulièrement et présenté aux différentes journées d'échanges des formateurs du module "Intégrer des produits biologiques en restauration collective" organisés par le ministère de l'Ecologie du Développement Durable et de l'Energie et la FNAB.

Ces fiches demandent encore à être améliorées par une mise en œuvre régulière en volume, dans des lieux de production variés. Elles nous semblent cependant suffisamment abouties pour être présentées aux cuisiniers que vous allez rencontrer lors de vos interventions en tant que formateurs et correspondants culinaires.

Les formations que nous proposons vont au delà des éléments techniques présentés dans ce livret. Il paraît en effet essentiel de se mobiliser pour mieux nourrir les populations en proposant des aliments sains, à forte densité nutritionnelle, issus d'une agriculture Bio, mais aussi de pratiques culinaires respectueuses de l'environnement et distribués dans des systèmes de restauration cohérents accessibles au plus grand nombre.

Il s'agit aussi de nourrir pour mieux vivre ensemble en considérant que nous devons contribuer à faire évoluer les comportements alimentaires, afin que notre alimentation soit certes synonyme de plaisirs gustatifs, d'échanges et de convivialité, mais qu'elle soit aussi indissociable du respect de la santé, des cultures des individus et des territoires.

Pascal Lachaud, référent correspondant culinaire

Il est important pour nous, diététiciens du réseau FNAB IFORE, que ce livret soit le fruit d'un travail et d'une réflexion collective autour de la cuisine, la nutrition et la santé.

Nous souhaitons, à travers ces recettes et techniques de cuisine, promouvoir le goût et l'utilisation d'aliments de qualité respectant la saisonnalité, issus de l'agriculture biologique, et d'ingrédients essentiels à la cuisine santé, comme :

- les fruits et légumes, en valorisant toutes les parties comestibles de l'aliment ;
- les huiles 1ère pression à froid choisies en fonction de leur utilisation et de leur saveur propre (en privilégiant l'huile de colza pour l'assaisonnement et olive pour la cuisson) ;
- les céréales non décortiquées, les flocons et farines complètes ou semi complètes (pour leur teneur en fibres, minéraux et leur index glycémique bas) ;
- les légumineuses utilisées sous forme variées et originales (riches en protéines végétales, en fibres) ;
- les sucrants naturels non raffinés.

Afin de faciliter leur mise en œuvre, nous avons également voulu intégrer les recettes et fiches techniques dans des menus équilibrés, et mettre en correspondance la catégorie du GEMRCN à laquelle elles appartiennent.

Enfin, nous avons souhaité apporter des informations sur les protéines. Nous montrerons qu'un repas riche en protéines végétales et pauvre en protéines animales répond parfaitement aux besoins nutritionnels des convives, et s'intègre dans une démarche de développement durable.

Aurélie Bénazet, diététicienne

Remerciements

Nous remercions chaleureusement l'ensemble des correspondants culinaires pour leur contribution et leur investissement :

Jérôme ANCELET, Benoît BEAULANDE, Gervais BEAULANDE, Alain BERNE, Gabriel BLAISE, Brigitte BLIESEMER, René-Pierre BRACHET, Jean-Christophe COTET, Patrick CROSNIER, Pascal DAUMAS, Philippe ENEE, Bruno FAS, Sylvère FRADIN, Lionel GOUMY, Jean-Jacques GUERRIER, Denis GGUILLEMARD, Daniel HASCOET, Olivier LOIRE, Olivier MIGRENNE, Jean-Marc MOUILLAC, Bruno NOURRY, Laurent PERRIN, Bernard RODRIGUEZ, Christian ROECKEL, Gaetan SECHER et Pascal VEAULIN.

Ainsi que les formateurs Gilles DAVEAU, Thierry MARION et Pascal LACHAUD.

De mêmes, nous remercions les diététicien(ne)s pour leurs contributions :

Laurent TSCHANZ, Rachel PONCET, Jean-Paul GUERARD, Delphine BEAUCE, Gabrielle INVERNIZZI, Florence BUSSON, Marlène DEBRAY, Pascale DROCHON, Nathalie SIMONET – PICARD, Vanessa GILBERT, Caroline BERNOT, Martine GUILLET, Isabelle MOUGEL, Valérie JACQUIER, Aurélia MICHEL, Magali TEMPO, Flora TRIAT-PUSSACQ, Céline LABARSOUQUE, Maryse LAFONT, Marie Eve DEKEISTER, Isabelle ESPITALIER, Hélène O, Anne BERAUD, Aurélie BENAZET, Isabelle COLLERY, Françoise COTTEN-RHEIN, Hervé FRANC et Philippe GALLEY.

TABLEAU DES CUISSONS ET LIAISONS

TABLEAU DE CUISSON BASSE TEMPERATURE DES VIANDES, VOLAILLES ET FILETS DE POISSON

DESIGNATION	T° DE CUISSON	MODE	TEMPS DE CUISSON	PROGRESSION	
PIECES					
Escalope de volaille (frais)	65°	Mixte 80%	40'	Sur plaque gastro (Ht30) avec 1 pulvérisation d'huile d'olive.	
Grillade de porc (frais)	75°	Mixte 80%	40'		
Filet de poisson (surgelé)	100°	Sec	30'		
Cuisse de canard Cuisse de poule	78°	Vapeur	12h	Sur plaque gastro (Ht100) sans assaisonnement, sans couvercle, sans mouillement. Récupérer le jus de cuisson comme fond de sauce	
ROTIS					
Bœuf (frais)	50	Sec		Saisir à 200°C pendant 15 min (pour assainir) puis baisser la T° de l'enceinte à 80°C et passer en mode sonde à cœur pour atteindre la T° souhaitée.	
Dindonneau (frais)	72	Sec			
Gigot d'agneau (frais)	55	Sec			
Veau (frais)	72	Sec			
Porc (frais)	73	Sec			
Porc (frais ou surgelé)				Sur plaque gastro (Ht100) sans assaisonnement, sans couvercle, sans mouillement. Récupérer le jus de cuisson comme fond de sauce	
Agneau (frais ou surgelé)	68°	Vapeur	12h		
Veau (frais ou surgelé)					
Dindonneau (frais ou surgelé)					
SAUTES					
Boeuf (frais ou surgelé)	85°	Mixte 80%	18h	Rissoler les morceaux de viande, les mettre en bacs gastro (5kg par bac Ht 100). <i>Le rissolage reste à votre appréciation mais n'est en aucun cas indispensable.</i> Déglaçer avec la mirepoix et singer (30g/L). La présence de farine diminue la capacité de cuisson (amidon) Mouiller à hauteur au fond d'os (maison) ou avec n bouillon de légumes Ajouter la garniture aromatique, assaisonner Cuire comme indiqué avec couvercle En fin de cycle : vérifier la cuisson, décanter, rectifier l'assaisonnement et la liaison si besoin (tenir compte de la régénération si vous travaillez en liaison froide)	
Veau (frais)	75	Mixte 80%			
Agneau (frais)	72	Mixte 80%			
Porc (frais)	72	Mixte 80%			
Bœuf (pour les hachés)	78	Vapeur	18h		
Porc (frais ou surgelé)				Sur plaque gastro (Ht100) sans assaisonnement, sans couvercle, sans mouillement. Récupérer le jus de cuisson comme fond de sauce	
Agneau (frais ou surgelé)	68	Vapeur	12h		
Veau (frais ou surgelé)					
Dindonneau (frais ou surgelé)					

ROUX A L'HUILE

TYPE DE CUISSON	QUANTITE POUR 100 PERS	MODE OPERATOIRE	
TORREFACTION AU FOUR	Farine T 80 Huile colza Huile tournesol Huile d'olive	1.8 kg 400 ml 400 ml 400 ml	Mélanger les huiles et la farine à froid Essuyez les bords du bac et couvrir, Enfourner à 100° C durant 2 h. Refroidir.

TABLEAU DE CUISSON DES CÉRÉALES

CEREALES	PRE TREMPAGE	MODE OPERATOIRE	MOUILLEMENT	TEMPS DE CUISSON ET TEMPERATURE
RIZ SEMI COMPLET CAMARGUE			1 volume d'eau Bouillante assaisonnée	90° C, four vapeur sans couvercle 30 minutes. Egrener avec huile vierge. Laisser gonfler 5 mn. Passer en cellule de refroidissement.
RIZ SEMI COMPLET LONG CAMARGUE		Dans la sauteuse. Nacer le riz façon pilaf avec des oignons	2 fois le volume de riz eau chaude du robinet.	Ne pas cuire plus de 25 kg simultanément ou 4 cm d'épaisseur de riz sec. Sel 250 g. A partir de l'ébullition, réduire la température à 100°C Feu doux frémissant 25 minutes à couvert sans remuer, temps total depuis mouillement. Couper le feu. Laisser gonfler 15 mn . Egrener avec un corps gras. Beurre 1 kg Passer en cellule ou maintenir à Température. 65 kg de produit fini.
RIZ LONG SEMI COMPLET ITALIE	Oui 20 minutes avant la cuisson		1 volume de riz pour 1.5 volume d'eau froide.	Rondeau ou sauteuse dans l'eau de trempage à couvert, réduire le feu au premier bouillon, cuire 15 minutes à partir de l'ébullition. Couper le feu, laisser gonfler 10 min, égrener.
RIZ BASMATI	Four vapeur		2 volumes de riz nacré à froid à l'huile pour 2 d'eau Bouillante assaisonnée	GN1/1, Four vapeur, 90° C, 25 minutes, laisser poser 5 min et égrener avec huile vierge. Passer en cellule de refroidissement

CEREALES	PRE TREMPAGE	MODE OPERATOIRE	MOUILLEMENT	TEMPS DE CUISSON ET TEMPERATURE
RIZ COMPLET OU ROUGE DE CAMARGUE	oui la veille	A l'anglaise	4 volumes d'eau salée	40 minutes, égoutter.
PATES SPIRALES, COQUILLETTES SEMI-COMPLETES.....		Préparer une garniture aromatique ajouter les pâtes à cru	1 volume d'eau bouillante salée	15 minutes à couvert
BOULGOUR		Chauffer à blanc 10 minutes à 70°C	2 volumes d'eau bouillante salée	En sauteuse ou rondeau 15 minutes à couvert .Four convection 170° , 25 minute à couvert, égrener avec une huile vierge. Laisser gonfler 15 minutes à couvert passer en cellule ou maintenir à température.
MILLET		Chauffer à blanc 10 minutes à 70°C	1,5 volume d'eau bouillante salée	Rondeau ou sauteuse, 15 minutes à couvert petit feu sans remuer. Laisser gonfler 15 minutes à couvert égrener avec une huile vierge.
QUINOA		Chauffer à blanc 10 minutes à 70°C	2 volumes d'eau bouillante salée	20 à 25 minutes à couvert, feu frémissant, Laisser gonfler 15 minutes. Il faut compter 3 fois plus de produit fini que de produit sec.
POLENTA		Dans l'eau ou le lait Bouillant salé	5 volumes de liquide pour un volume de polenta (+ légumes ou fromage)	Donner deux bouillons en remuant, étaler sur plaque avec papier sulfurisé, 1 cm d'épaisseur
SARRASIN DECORTIQUE		Chauffer à blanc (70°) le grain pour qu'il torréfie	1, 5 fois son volume d'eau bouillante assaisonnée	Rondeau ou sauteuse15 minutes à couvert, maximum 8 cm d'épaisseur, ne pas remuer, petit feu frémistant .Egrener à l'huile vierge. Laisser gonfler hors du feu 15 min
ORGE MONDEE	oui la veille	A l'anglaise	3 volumes d'eau bouillante assaisonnée	30 minutes. Egoutter.

NB : Les céréales semi-complètes peuvent être proposées aux enfants dès le début de l'introduction des céréales. Les légumineuses peuvent être introduites dès 18 mois. En revanche, les céréales complètes peuvent être irritantes pour tout type de convive si elles n'ont pas été trempées au préalable.

FOCUS SUR LES PROTEINES

SOURCES ET TENEUR EN PROTEINES PAR FAMILLE D'ALIMENT

PROTEINES ANIMALES		PROTEINES VEGETALES		
Viande - Poisson	18-23%	Céréales <i>Avec gluten : Blé, orge, avoine, seigle, grand épeautre, petit épeautre(en contient peu)</i> <i>Sans gluten : riz, sarrasin, kasha, quinoa, millet, teff, sorgho,</i>	Blanches ≈ 10% 1/2 complètes ≈ 12% Complètes ≈ 14% NB : Le riz contient moins de protéines	
Oeufs	12%			
Produits laitiers	Fromage Lait Laitage	20% 3% 5%	20-25%	
Légumineuses <i>Lentilles, haricots rouges, haricots blancs, pois cassés, pois chiche</i>			0.5-6%	
Fruits oléagineux <i>Amande, noisette, noix de cajou, graine de sésame, purée d'oléagineux</i>			15-20%	
Tamari (sauce soja)			14%	
Lait de soja			3%	
Algues <i>Brunes : wakamé, kombu, aramé, haricot de mer, spaghetti de mer</i> <i>Vertes : laitue de mer, ulve</i> <i>Rouges : nori, dulse, carraghénanes, agar agar</i>			Algues brunes 8-15% Algues vertes 10-26% Algues rouges 8-47%	

Source : Aprifel ; table de composition des aliments du Ciqual

BESOINS MOYENS EN PROTEINES PAR TRANCHE D'AGE

	BESOINS MOYENS EN PROTEINES PAR JOUR	BESOINS EN PROTEINES POUR LE REPAS DU MIDI
Enfants 1 à 3 ans	40g	15g
Enfants 4 à 9 ans	50g	20g
Enfants 10-12 ans	60g	25g
Adolescents 13-19ans	90g	35g
Adultes	60g à 90g	25 à 35g
Personnes âgées	60g à 80g	25 à 30g

Source : Anses

COMMENT LIRE LES FICHES RECETTES ?

Titre de la recette

gamme de prix / portion

Catégorie de la recette :

Entrée

Plat principal et accompagnement

Dessert



Quantité de protéines animales et végétales par portion

GEMRCN

Catégorie du GEMRCN dans laquelle appartient la recette

Ingrédients pour 100 pers
Pour la catégorie adolescents, adultes, et Personnes âgées si portage à domicile

Grammages à adapter en fonction de l'âge des convives

Liste des ingrédients

dans l'ordre de leur utilisation

Grammages

Mode opératoire

MENU

Idée menu "classique" à 4 ou 5 composantes.

Menu pouvant être totalement ou partiellement bio

MENU ALTERNATIF

Idée menu complet où la portion de protéines animales a été diminuée voire supprimée et remplacée par la complémentarité céréale - légumineuse

Les recettes sont à adapter aux saisons et aux spécificités régionales.

CAVIAR DE LENTILLES

≈ 0.10€ / portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales :
2.5g/portion

GEMRCN

Libre
Entrée Féculent

Ingrédients pour 100 pers		Mode opératoire
Lentilles	1kg	Pré-tremper les lentilles la veille, les rincer. Cuire à l'anglaise dans 3 volumes d'eau. Egoutter les lentilles, les rafraîchir ou les passer en cellule.
Ail	50 g	
Basilic ou coriandre.	20 g	Mixer au cutter les lentilles, l'ail le basilic et 10% d'eau, assaisonner.
Huile d'olive	100ml	
Sel	21 g	Dresser en ramequins.
Poivre	6 g	

Trucs et astuces :

Il existe une grande variété de lentilles : verte, corail, beluga (noir), lentillons

Servir :

- avec des galettes ou un cake salé.
- en tartinade avec des bâtonnets de légumes ou sur des tranches de pain.

MENU

Caviar de lentilles BIO
et bâtonnets de légumes
Escalope de Poulet
Choux fleur
Yaourt
Poire



MENU ALTERNATIF

Caviar de lentilles
Cake au fromage
Blanquette de légumes
2 Kiwis

CREME CORAIL

≈ 0.20€ / portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales :
6g/portion

GEMRCN

Libre
Entrée cuidité

Ingrédients pour 100 pers		Mode opératoire
Poireau	5 kg	Laver et éplucher les légumes, émincer les, puis les faire suer dans le corps gras, mouiller avec l'eau, assaisonner.
Carotte	2 kg	
Eau	25 L	
Huile olive	100 ml	
Lentille corail :	2 kg	Tremper les lentilles 1 heure auparavant, les rincer.
Riz ½ complet :	500 g	Ajouter les lentilles corail et le riz, au bouillon de légumes.
Sel	200 g	Laisser cuire 30 minutes.
Cerfeuil	1 botte	Mixer, assaisonner, ajouter des feuilles de cerfeuil.

MENU

Crème Corail
Saumon à l'oseille
Pommes vapeur
Comté
Pomme



MENU ALTERNATIF

Crème Corail
Pizza aux légumes
salade
Pomme

FLAMICHE VERTE

≈ 0.40€ / portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales : 3.7g/portion
Protéines animales : 3.7g/portion
7.4g/portion

GEMRCN
Libre
Entrée pâtissière salée

Ingrédients pour 100 pers		Mode opératoire
Farine semi complète T80	2,5 kg	
Huile d'olive ou tournesol oléique	800 ml	Au batteur : à la feuille, sabler l'huile avec la farine, ajouter les œufs, le sel dissout dans l'eau. Fraiser au crochet. Laisser reposer 20 minutes à température ambiante.
Œufs	10	
Eau	400 ml	
Sel	20 g	
Epinard	2 kg	
Poireau	3 kg	Eplucher, laver, émincer les légumes. Cuire à couvert et faire évaporer ensuite le surplus d'eau dégagé à la cuisson.
Fenouil	2kg	
Salade	3	
Sel	90 g	
Œufs	25	Abaïsser la pâte en cercle ou en plaque gastro avec rebord sur papier sulfurisé. Préparer l'appareil à flan.
Lait de vache ou lait végétal	6 L	Disposer les légumes dans les cercles à tarte, couvrir d'appareil à flan. Cuire à four chaud 170°C, 40 minutes.
Sel	50 g	Découper et servir avec une chiffonnade.

MENU

Flamiche verte
Osso Bucco
pommes de terre et champignons
Petits suisses au sucre
2 kiwis



MENU ALTERNATIF

Flamiche verte
Osso bucco (grammage réduit)
Haricots blancs
2 petits suisses au sucre
2 kiwis

LÉGUMES À LA GRECQUE

≈ 0.20€ / portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales :
2g/portion

GEMRCN
Libre
Cuidités

	Ingrédients pour 100 pers	Mode opératoire
Champignons, fenouil, carottes, choux, navets....	10 kg	Laver, éplucher et tailler les légumes durs en sifflets, les champignons en 4, émincer les légumes feuilles.
Huile d'olive :	300 ml	Dans l'huile d'olive : Ajouter les légumes, le vin blanc, cuire par ordre de dureté des légumes afin qu'ils restent craquants.
Coriandre grain	10 g	Ajouter les épices.
Sel	70 g	A la fin de la cuisson ajouter le concentré pour lier légèrement.
Concentré de tomates	50 g	
Vin blanc	1 L	

MENU

Légumes à la grecque
Poulet au curry et amandes
Riz semi complet
Brie
Ananas



MENU ALTERNATIF

Légumes à la grecque
Chili de poulet
(grammage réduit et avec haricots rouges)
Riz semi complet
Brie
Ananas

SALADE KASHA

≈ 0.45€ / portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales : 3.5g/portion
Protéines animales : 3g/portion
6.5g/portion

GEMRCN
Libre
Entrée féculent

Ingrédients pour 100 pers		Mode opératoire
Batavia, roquette, mâche, endive	3 kg	Laver les salades, éplucher les betteraves et les râper.
Betterave crue	4 kg	
Sarrasin grillé ou Kasha	2 kg	Chauder à blanc le sarrasin, le mouiller avec de l'eau bouillante à 1.5 fois son volume.
Sel	40 g	Le cuire 15 minutes à couvert sans remuer, feu frémissant, le laisser reposer 10 minutes, l'égrenner avec de l'huile. Le passer en cellule de refroidissement rapide.
Feta ou fromage de chèvre	1,5 kg	Réaliser une sauce avec l'huile et le tamari, dresser en assiettes individuelles.
Huile de colza	500 ml	
Tamari	300 ml	

MENU

Salade Kasha Bio
Filet de julienne
Epinards à la crème
Salade de fruits frais et séchés



MENU ALTERNATIF

Salade Kasha
Gratin de légumes de saison à la béchamel de pois chiche
Poire

SALADE THAÏ

≈ 0.30€ / portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales : 3.3g/portion
Protéines animales : 1.2g/portion
4.5g/portion

GEMRCN
Libre
Entrée féculent

Ingrédients pour 100 pers		Mode opératoire
Salade verte	8 pièces	
Betterave	1 kg	Laver et éplucher les légumes. Râper les carottes et les betteraves séparément, émincer le chou.
Carotte	2 kg	
Chou vert ou chinois	2 kg	Suer dans un rondeau avec l'huile les légumes en séparant la betterave, garder les légumes craquants. Réserver. Râper le gingembre et le mélanger aux légumes selon le public.
Gingembre	5 g	Tailler la salade en chiffonnade.
Riz semi-complet Camargue	1.5 kg	Dans un bac GN, mettre le riz et les lentilles corail, ajouter 1 volume d'eau bouillante, cuire au four vapeur sans couvercle 30 minutes à 90°C.
Lentille corail	500 g	
Tamari	200 ml	Sortir du four, ajouter une partie de l'huile et le tamari et le vinaigre, égrenaer, passer en cellule de refroidissement rapide.
Vinaigre de riz	100 ml	
Œufs	20	Cuire les œufs durs, les rafraîchir et les écaler, les hacher, réserver.
Huile de colza	1 L	Mélanger le tamari et l'huile, le vinaigre, assaisonner les ingrédients. Dresser la salade en coupelle, en harmonisant les couleurs.

MENU

Salade Thaï
Bœuf Bourguignon et ses légumes
fromage blanc vanille Orange



MENU ALTERNATIF

Salade Thaï
Flan de légumes
Fromage de chèvre
Orange

TABOULÉ DE SAISON

≈ 0.35€ / portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales :
3.2g/portion

GEMRCN

Crudité 10/20 minimum

Ingrédients pour 100 pers		Mode opératoire
Boulgour (moyen ou gros, de blé, épeautre sarrasin, etc.)	2 kg	Mouiller la graine à 2 fois le volume d'eau bouillante assaisonnée, cuire 20 minutes. Egrener à l'huile d'olive.
GARNITURE HIVER :		
Carotte	4 kg	Laver et éplucher les légumes,
Chou rave	2 kg	Ciseler les oignons,
Céleri branche	0.5 kg	Tailler tous les légumes finement,
Radis noir	0.5 kg	Mélanger le tout.
Fenouil	0.5 kg	
Oignon	0.5 kg	
Ail	100 g	
Cumin	10 grains	
Huile d'olive	500 ml	
Jus pamplemousse	500 ml	Préparer l'assaisonnement.
Sel	30 g	
Olives noires dénoyautées	500 g	Dresser, décorer avec une olive.

MENU

Taboulé de saison
Rôti de veau
Carottes glacées
Comté
Poire



MENU ALTERNATIF

Taboulé de saison
Sauté de veau (grammage réduit)
aux légumes et haricots blancs
Gouda
Poire

VELOUTÉ DE COURGETTES

≈ 0.35€ / portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales : 1.6g/portion
Protéines animales : 0.7g/portion
(si lait de vache)
2.3g/portion

GEMRCN
Libre
Cuidité

Ingrédients pour 100 pers		Mode opératoire
Poireaux	4 kg	
Courgettes	12 kg	Emincer et suer les poireaux, tailler grossièrement les courgettes, mouiller avec 10 L d'eau.
Huile d'olive	100 ml	
Lait de vache ou végétal	2 L	Assaisonner, ajouter l'épice. Mixer, ajouter le lait.
Gingembre	10 g	
Sel	140 g	

MENU

Velouté de courgettes
Cuisse de poulet
Riz semi complet
Yaourt au sucre intégral
Salade de fruit



MENU ALTERNATIF

Velouté de courgettes
Bolognaises de légumes
Yaourt au sucre intégral
Salade de fruit

GALETTE MIAM

≈ 0.10€/portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales : 3.7g
Protéines animales : 0.3g

4g /portion

GEMRCN
Accompagnement
féculent
10/20

Ingrédients pour 100 galettes		Mode opératoire
Pois cassés ou lentilles verte, corail ou pois chiche...	1 kg	Pré-trempage des légumineuses la veille, 48h avant pour les pois chiches au frais. Rincer les légumineuses
Flocons d'avoine ou d'orge	100 g	Au cutter, mettre dans le bol les légumineuses, ajouter de l'eau si le mélange est trop sec (consistance fromage blanc), les légumes et la garniture, les flocons, les épices, l'assaisonnement. Mixer.
Oignons	150 g	A la sauteuse 150°C, huilé, réaliser des galettes, les retourner à mi-cuisson. ou
Cerfeuil, basilic, persil, coriandre	50 g	En plaque sur papier sulfurisé, effectuer des petites galettes plates, (40 g) à la poche à douille ou à la cuillère, cuire à four chaud 180°C 6 à 8 minutes.
Huile d'olive	200 ml	
Fromage blanc	400 g	
Curry indien ou curcuma...	3 g	Préparer le fromage blanc avec des herbes fraîches hachées. Servir tiède ou froid avec des ramequins de fromage blanc.
Sel	12 g	

MENU

Galette miam + salade
Rôti de dinde
Haricots verts
Fromage
Salade d'orange
à la cannelle



MENU ALTERNATIF

Rillette de sardine
Galette miam
Gratin d'épinards
Pomme surprise
Crème anglaise

POLENZIA

≈ 0.20€/portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales : 1.3g/portion
Protéines animales : 2g/portion

3.3g/portion

GEMRCN
Accompagnement féculent 10/20

Ingrédients pour 100 pers		Mode opératoire
Polenta	1 kg	Préparer 5l de bouillon avec les légumes émincés et les aromates, ajouter à l'ébullition la polenta, assaisonner, donner deux bouillons.
Champignons	1 kg	Plaquer sur papier sulfurisé sur 8mm d'épaisseur.
carottes, fenouil, poireaux	1 kg	
oignons	1 kg	Ciseler et Comporter 500 g d'oignons.
Sauce tomate :	15/1	Réaliser une sauce tomate, assaisonner.
Bergamote, anis étoilé, origan	PM	Emincer les oignons restant. Sauter rapidement les champignons.
Huile olive	300 ml	Couler la tomate sur la polenta, ajouter les oignons crus, les champignons, 1 filet d'huile d'olive, les aromates, la mozzarella, ou le fromage blanc mélangé au comté râpé.
Mozzarella ou fromage blanc et comté	1 kg 1 kg +500g	
Sel	100 g	Cuire à four très chaud 210 ° 15mn.
Origan	PM	Servir immédiatement.

MENU

Polenzia et salade
Sauté d'agneau
Haricots verts
Tarte poire amandes



MENU ALTERNATIF

Polenzia et salade
Sauté d'agneau
(grammage réduit)
Carottes vichy
Tarte citron meringuée

FLAN DE LÉGUMES

≈ 0.50€ /portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales : 0.8 g/portion
Protéines animales : 4.9g/portion

5.7g/portion

GEMRCN
Libre
Entrée

Ingrédients pour 5 GN		Mode opératoire
Oeufs Légumes Selon saison (poireaux, carottes, navets, courgettes...)	40 8 kg	Tailler les légumes, les émincer, les suer pour leur faire rendre l'eau. Assaisonner. Préparer un appareil avec le fromage blanc les œufs, les épices. Assaisonner.
Huile de colza Fromage Blanc Sel Curcuma	200 ml 5 kg 120 g 30 g	Mélanger l'appareil aux légumes, couler en bac gastro sur papier sulfurisé. Cuire à 180°C au four 30 minutes. Refroidir en cellule de refroidissement.

MENU

Flan de légumes
Curry de poulet
banane-coco
Quinoa
Fromage blanc
au coulis de fruits rouges



MENU ALTERNATIF

Avocat
Flan de légumes
Salade
Riz au lait amande citron

ARLEQUIN KASHA

≈ 0.36€/portion

Entrée

Plat principal

Dessert



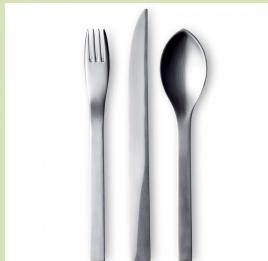
Protéines végétales :
7g/portion

GEMRCN
Accompagnement
Fécule 10/20

Ingrédients pour 100 pers		Mode opératoire	
Carottes	7 kg	Laver et éplucher les légumes, si carottes nouvelles, brosser simplement. Tailler en brunoise, émincer les. Suer les oignons, ajouter les carottes, puis enfin les poivrons, assaisonner, ajouter le gingembre.	
Oignons	1 kg		
Poivrons ou autre selon saison	3 kg		
Huile colza		Cuire 30 minutes à couvert, réserver.	
Sarrasin décortiqué	5 kg	Chauffer à blanc le sarrasin, mouiller à une fois et demi son volume d'eau bouillante, cuire 15 à 20 mn à couvert, feu doux. Laisser gonfler 10 mn, égrenaer à l'huile de colza.	
Sel	100g		
Gingembre	30g	Présenter en mélangeant les couleurs dans les GN.	

MENU

Concombre au yaourt
Steak de boeuf
Arlequin kasha
Précipité de fruit



MENU ALTERNATIF

Concombre au yaourt
Polpette méditerranéenne
Arlequin kasha
Précipité de fruit

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales : 7g/portion
Protéines animales : 16g/portion
23g/portion

GEMRCN

Préparation de Viande poisson oeufs (VPO) contenant moins de 70% de la portion recommandée en VPO 4/20 maxi

Ingrédients pour 100 pers		Mode opératoire
Oignons	7 kg	Eplucher l'ail et les oignons, laver les choux raves. Tailler en macédoine les légumes.
Choux raves ou navets	10 kg	Suer les oignons à l'huile puis ajouter la viande hachée. Ajouter la tomate concassée et le concentré. ajouter l'ail et assaisonner. Cuire 45 mn Plonger les légumes, les cuire 15 à 20 minutes à partir de la reprise d'ébullition afin de les garder craquant.
Ail	0.5 kg	
Tomates fraîches ou tomates concassées	15 kg	
Tomate concentrée	3/5/1	
Huile d'olive	1/4/4	
Riz basmati	1 L	
Viande hachée de veau	5 kg	Cuire le riz au four vapeur démarrage à chaud à 90°C sans couvercle durant 20 minutes, 1 volume d'eau bouillante pour 1 volume de riz.
Sel	8 kg	
Poivre	20 g	Egrener à l'huile d'olive. Bloquer en cellule de refroidissement.
Persil	30 g	
	50g	

MENU

Betterave crue en salade
Axoas basque
Yaourt vanille
Précipité de fruits



MENU ALTERNATIF

Carottes râpées
Axoas basque
Fromage
Compote et sablé coco

BOLOGNAISE DE LÉGUMES

≈ 0.40€ / portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales :
13.2g/portion

GEMRCN

Alternatif :
Préparation de Viande
poisson oeufs (VPO)
contenant moins de 70%
de la portion
recommandée en VPO
4/20 maxi

Menu classique
Accompagnement
légumes cuits 10/20

Ingrédients pour 100 pers	Mode opératoire
Spaghetti / pâtes Sel	10 kg PM Cuire à l'anglaise dans un grand volume d'eau 8 à 15 minutes. Rincer ajouter l'huile d'olive.
Légumes de saison <u>Printemps :</u> Oignon, ail, fenouil, céleri branche Carottes <u>Eté :</u> tomate, carotte, courgette, aubergine, ail, basilic <u>Automne :</u> chou rave, potimarron, oignon, carotte : <u>Hiver :</u> panais, céleri rave, carotte, oignon, Sel Huile d'olive	6 à 7 Kg Eplucher et laver les légumes, les passer au coupe légumes, taille mirepoix. Suer les légumes dans de l'huile d'olive, les garder craquants, ajouter la sauce tomate porter à ébullition, assaisonner
Sauce tomate : la sauce en boite sera remplacée à la saison par des tomates fraîches	140 g 100 ml 1/5/1 ou 5kg

MENU

Carottes râpées
Bolognaise de légumes
Jambon
Gruyère râpé
Compote pomme rhubarbe



MENU ALTERNATIF

Lentilles en salade
Bolognaise de légumes
Gruyère râpé
Pomme

Entrée

Plat principal

Dessert

Protéines végétales : 18.4 g/portion
Protéines animales : 10.8g/portion

29.3g/portion

GEMRCN

Préparation de Viande poisson oeufs (VPO) contenant moins de 70% de la portion recommandée en VPO 4/20 maxi

	Ingédients pour 100 pers		Mode opératoire
Oignons	8 kg	Pré-tremper 48 h avant les pois chiches.	
Ail	0.5 kg	Eplucher l'ail et les oignons. Emincer les oignons, écraser l'ail.	
Tomates fraîches ou tomates concassées	10 kg	Suer les oignons à l'huile puis ajouter les pois chiche, mouiller à 3 fois le volume, ajouter la tomate fraîche ou concassée et le concentré.	
Tomate concentrée	2/5/1		
Huile d'olive	1/4/4	Cuire trois heures à couvert, écumer, assaisonner.	
	1 L		
semoule	5 kg	Couvrir la semoule d'eau bouillante un volume d'eau pour 1 volume de semoule, laissé gonfler à couvert, égrener à l'huile d'olive.	
Pois chiches	4 kg	Ajouter la viande coupée en dés ou en tranche ainsi que le chorizo, 30 minutes avant la fin de cuisson des pois chiches,	
Poitrine fraiche	3 kg		
Chorizo	3 kg	Servir un cordon de semoule autour des pois chiches .	
Sel	150 g		

MENU

Tapas
Chico Andalou
Flan espagnol
Salade d'orange



MENU ALTERNATIF

Salade composée
Chico Andalou
Crème à la badiane
Orange

Entrée

Plat principal

Dessert

	Ingrédients pour 100 pers	Mode opératoire
Protéines végétales : 13.8g/portion	Oignons 5 kg Poivrons rouges et verts 3 kg Ail 0.5 kg Tomates fraîches ou tomates concassées 5 kg 1/5/1 Mais grains 1/3/1 Huile d'olive 1 L	Eplucher l'ail et les oignons, émincer les poivrons Suer les oignons et les poivrons, ajouter la tomate concassée et l'eau. Verser le boulgour dans le mélange en prenant soin de respecter le mouillage à deux fois.
GEMRCN Alternatif : Préparation de Viande poisson oeufs (VPO) contenant moins de 70% de la portion recommandée en VPO, 4/20 maxi	Boulgour 2 kg Haricots rouges 2 kg Haricots noirs 2 kg Sel 150 g	Pré-tremper la veille les haricots, cuire 3 h dans 4 volumes d'eau parfumée, écumer. Assembler les haricots avec le boulgour et le maïs, servir légèrement mouillé.
Menu classique Accompagnement féculent 10/20	Aneth 10 g	

MENU

Salade
Chile valparaison
 Saucisse
 Yaourt
 fruit

**MENU ALTERNATIF**

Soupe à la courgette
Chile valparaison
 Fromage
 fruit

GRATIN DE MILLET

≈ 0.75€ / portion

Entrée

Plat principal

Dessert

	Ingrédients pour 100 personnes		Mode opératoire
Protéines végétales : 7.7g/portion Protéines animales : 5.6g/portion 13.3g/portion	Oignons Carottes Fenouil Chou chinois Courgettes <i>Modifier les légumes selon saison</i> Huile olive	3kg 2kg 2kg 2kg 2kg 0,5L	Laver et éplucher les légumes, émincer les. Faire suer les oignons, en GN à couvert 160° 20 mn. Procéder de même pour les autres légumes. Ce travail peut se réaliser en sauteuse en ordonnançant l'ordre de dureté des légumes!
GEMRCN Accompagnement légumes 10/20	Millet Farine Sel	5 kg 480g 200g	Réaliser un roux blanc puis une béchamel Cuire le millet comme indiqué sur le tableau de cuisson des céréales. Torréfier à chaud le millet 10 minutes, le mouiller avec 1 fois et demi son volume d'eau parfumée bouillante (Thym, badiane....). Le cuire à couvert 20 minutes, le sortir du feu, le laisser gonfler 10 minutes l'égrenner..
	Beurre Lait Fromage râpé	480g 8L 1,5 kg	Mélanger le millet à la béchamel Plaquer en GN/1/1 sur papier sulfurisé, intercalé avec une couche de légumes, finir avec du fromage râpé Gratiner 40 minutes à 160°

MENU

- Pamplemousse
- Pavé de saumon
- Gratin de millet**
- Yaourt
- Encas de flocons



MENU ALTERNATIF

- Soupe de poisson
- Gratin de millet**
- Yaourt
- Banane

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales : 9 g/portion
Protéines animales : 7 g/portion
16g/portion

GEMRCN

Préparation de Viande poisson œufs (VPO) contenant moins de 70% de la portion recommandée en VPO 4/20 maxi

Ingrédients pour 100 pers		Mode opératoire
Sarrasin Eau Sel Pois chiche Huile d'olive Sel	5 kg 7,5 L PM 1 kg 200 ml 42 g	Chauffer à sec 10 minutes, mouiller avec 1.5 volume d'eau bouillante. Cuire à l'étouffée 15 min à couvert. Egrener avec un corps gras.
Chou vert Poireau Carotte Sauce tomate Sel Oignon Fromage Chair à saucisse	2 kg 1 kg 1 kg 1/5/1 35 g 500 g 500 g 3 kg	Tremper les pois chiche 24 h au frais. Cuire dans 5 volumes d'eau froide à couvert, 2 à 3 h de cuisson sans sel. Assaisonner en fin de cuisson. Garder la moitié du volume des pois chiches en jus de cuisson. Mixer en sauce « type béchamel ». Emincer, suer à couvert, assaisonner. Ciseler l'oignon, le suer, ajouter la chair à saucisse, la cuire, mouiller avec de la sauce tomate, donner deux bouillons, assaisonner. Disposer dans des bacs GN huilé ou sur papier sulfurisé une couche de sarrasin, les légumes mélangés avec la viande. Napper de béchamel de pois chiche. Parsemer de fromage émincé. Gratiner 20 à 30 minutes à 150° C.

TRUCS ET ASTUICES

Attention au service : présenter en couches alternées

MENU ALTERNATIF

Salade verte aux noix
Gratin Nantais
Ratatouille
Clafoutis aux fruit de saison



MENU ALTERNATIF

Soupe de légumes
Gratin Nantais
Salade verte
Crème au chocolat
Poire

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines

végétales : 3.6 g/portion

Protéines

animales : 4.6g/portion

8.2g/portion

GEMRCN

Préparation de Viande
poisson oeufs (VPO)
contenant moins de 70%
de la portion
recommandée en VPO.
4/20 maxi

Ingrédients pour 5 GN		Mode opératoire
Sarrasin	2 kg	Chauffer la graine à blanc 10 minutes à feu doux, mouiller à 1,5 fois le volume avec de l'eau bouillante, assaisonner. Cuire 15 minutes à couvert.
Farine T80	500 g	Égrener avec l'huile. Laisser gonfler 10 minutes.
Lardons fumés	1 kg	Sauter les lardons.
Chou-fleur	5 kg	Cuire à la vapeur les choux fleurs Bacs perforés en laissant tout le légume.
Oignons	1 kg	Emincer les oignons et les compoter, mélanger au Sarrasin.
Huile d'olive	200 ml	
Beurre ou huile	500 g	Réaliser le roux puis la béchamel.
Lait	5 L	En GN huilé, Plaquer le Sarrasin puis le chou-fleur, ajouter le fromage et les lardons, napper de béchamel.
Tome locale râpée Selon région	500 g	Gratiner à 200°C durant 30 minutes.
Sel	77 g	

MENU ALTERNATIF

Carottes râpées à l'orange
Gratiné Breton
Gouda
Compote pomme framboise



MENU ALTERNATIF

Poireaux vinaigrette
Gratiné Breton
Gouda
Kiwis

LASAGNES DU MARCHÉ

≈ 0.63€/portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales : 4.6 g/portion
Protéines animales : 7g/portion
 11.6g/portion

GEMRCN

Préparation de Viande poisson œufs (VPO) contenant moins de 70% de la portion recommandée en VPO, 4/20 maxi

Ingrédients pour 100 pers Ou 3 bacs GN 1/1			Mode opératoire
Carotte	5 kg	Eplucher et laver les légumes, les émincer au coupe légumes.	
Navet	5 kg	Suer les légumes dans de l'huile d'olive, les garder craquants, assaisonner	
Chou rave	5 kg		
Oignon	1 kg		
Ail	100 g		
Lasagnes	1,5 kg	Cuire le roux à l'huile Réaliser une béchamel (Mornay)	
Sel	200 g	Dans un GN1/1, étaler une couche de béchamel, plaquer les lasagnes, ajouter les légumes, une autre couche de lasagnes et une couche de béchamel, parsemer de fromages.	
Huile d'olive	900 ml	Passer au four chaud 150°C, 45 minutes	
Farine	1 kg		
Lait de vache ou végétal	15 L		
Fromage de vache	1 kg		

MENU ALTERNATIF

Pâté de foie cornichon
Lasagnes du marché
 Yaourt aux fruits
 Salade de fruit



MENU ALTERNATIF

Houmous et bâtons de légumes
Lasagnes du marché
 Crème Dominicaine
 Biscuit sec

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales :
7.4g/portion

GEMRCN
Accompagnement féculent
10/20

Ingrédients pour 100 pers		Mode opératoire
Pommes de terre	30 kg	Laver et éplucher les légumes, émincer les oignons finement, puis les pommes de terre (5 mm). Suer les oignons dans l'huile.
Oignons	10 kg	
Ail	500 g	
Huile d'olive	1 L	
Tomates concassées	3/5/1	Ajouter les pommes de terre, mouiller avec les tomates concassées, le concentré, l'eau. Ajouter l'ail, assaisonner.
Tomate concentrée	500 g	
Eau	10 L	Laisser cuire 45 minutes, afin que les pommes de terre commencent à se défaire.
Sel		
Aneth	200g	Ajouter le hachis d'aneth au départ.

MENU

Chou rouge en salade
Sauté de bœuf
Marmitato
Fromage
Poire Albigoise



MENU ALTERNATIF

Salade haricots rouges et maïs
Sauté de bœuf aux légumes
(Grammage réduit)
Marmitato
Fromage
Poire Albigoise

PARMENTIER

≈ 1€/portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales : 12 g/portion
Protéines animales : 10g/portion
 22g/portion

GEMRCN

Préparation de Viande poisson oeufs (VPO) contenant moins de 70% de la portion recommandée en VPO 4/20 maxi

Ingrédients pour 100 pers Ou 3 GN		Mode opératoire
Pois chiche (cru avant trempage)	3 kg	Tremper 24 h au frais, départ à froid dans 5 volumes d'eau non salée.
Viande hachée de bœuf	4 kg	Cuire à couvert 2 à 3 h h.
Sauce tomates	1 bte 5/1	Garder 1/3 du jus de cuisson, Mixer pour obtenir une sauce type béchamel épaisse.
Oignon	3 kg	Suer les oignons et l'ail Sauter la viande et l'assaisonner Ajouter la tomate
Pommes de terre ou Flocons de pommes de terre	25 kg 3,8 kg	Eplucher et laver les légumes, cuire les pommes de terre à l'anglaise, les passer au presse purée. Ajouter de l'huile d'olive et
Eau	7,5 L	3 L de lait ou procéder à la confection d'une purée flocons.
Sel	250 g	Monter le Parmentier en bac GN. Alterner une couche de purée, une couche, une couche de viande et pois chiche mélangée, une couche de purée. Parsemer le fromage râpé.
Levure maltée	100 g	
Huile d'olive	300 ml	Gratiner le hachis Parmentier à 170°C, 30 minutes
Lait de vache ou végétal	3 L	
Fromage de vache ou de brebis	500 g	

MENU ALTERNATIF

Œuf cocotte
Parmentier
 Salade de mâche et noix
 Fromage
 Sorbet



MENU ALTERNATIF

Salade de crudités de saison au thon sauce yaourt
Parmentier
 Banane rôti cannelle

Entrée

Plat principal

Dessert

Ingrédients pour 100 pers		Mode opératoire
Courgettes	20 kg	
Oignons	2 kg	Laver et éplucher les oignons, laver les courgettes. Les émincer , suer les oignons, ajouter les courgettes puis enfin l'ail, assaisonner. Cuire 20 minutes à découvert en remuant, réserver.
Ail	0.5 kg	
Huile olive	1 L	
Petit épeautre	6 kg	Pré-tremper la veille. Cuire dans 2 volumes d'eau parfumée (sauge, queue de coriandre, ...) saler
Sel	170 g	35 minutes.
Sauge	30 g	Servir le petit épeautre en dôme et les courgettes autour en ajoutant les herbes fraîches hachées au dernier moment sur les préparations
Coriandre		
Menthe	20 g	

GEMRCN

Accompagnements
légumes cuits 10/20

MENU

Tomate macédoine
Cuisse de poulet

**Petit épeautre courges et
courgettes**

Gâteau fromage blanc
et fruits rouges



MENU ALTERNATIF

Salade verte houmous et croutons
Petit épeautre courge et courgettes

Crème grand mère au chocolat
Galette comtoise

POIREE AU RIZ COMME LEA

≈ 0.66€/portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales :
6g/portion

GEMRCN
Accompagnement
légumes cuits 10/20

Ingrédients pour 100 personnes		Mode opératoire
Poirée ou blettes	15 kg	
oignons	4 kg	Laver et éplucher les légumes, émincer les.
Ail	500 g	Sauter les oignons, ajouter les poirées, suer pour faire sortir l'eau, assaisonner, ajouter l'ail et les tomates fraîches ou concassées.
Huile olive	0.5 L	Cuire 30 minutes
Tomates fraîches ou concassée	5 kg 1/5/1	
Carottes, poireaux (G Aromatiques).	1Kg	Faire bouillir 9 litres de bouillon de légumes ou eau bouillante déposer le riz dans deux GN/1/1. nacer à froid avec l'huile, ajouter le bouillon bouillant, cuire 45 minutes au four à 180 ° à couvert.
Riz Basmati	5 kg	Egrener en sortie de four.
Sel	170 g	
Thym	2 g	

MENU
Céleri et carottes râpées
Côte de porc
Poirée au riz comme Léa
Fromage
Crumble de fruit



MENU ALTERNATIF

Salade carottes et lentilles
Poirée au riz comme Léa
Fromage
Crumble de fruit

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales : 5.9 g/portion
Protéines animales : 16.6g/portion
22.5g/portion

GEMRCN

Préparation de Viande poisson œufs (VPO) contenant moins de 70% de la portion recommandée en VPO 4/20 maxi

Ingrédients pour 3 GN ou 100 personnes		Mode opératoire
Oignons	1 kg	Comporter les oignons dans l'huile d'olive.
Huile d'olive	300 ml	Dans un bac mélanger les oignons, la viande hachée, la moutarde, les flocons, la chapelure, les oeufs, assaisonner.
Flocons 5 céréales	500 g	Faconner les boudins de Polpettes dans du papier sulfurisé, (diamètre du boudin 4 cm).
Moutarde	200 g	Faire prendre la viande en cellule de refroidissement rapide à 0° C.
Chapelure	300 g	
Viande hachée de bœuf	8 kg	Découper des Polpettes régulières (60g), Plaquer.
œufs	10	
Oignons	1 kg	Cuire à four chaud 180°C 10 minutes.
Sel	70 g	Réaliser la sauce tomate avec les oignons et les aromates, assaisonner.
Sauce tomate	1/5/1	Servir les Polpettes, napper de sauce tomate, parsemer de basilic.
Thym	5 g	
Basilic	50 g	

MENU

Salade de lentilles
Polpettes méditerranéennes
Sauté de choux chinois
Petits suisses
Pomme



MENU ALTERNATIF

Salade de choux aux pommes
Polpettes méditerranéennes
Pâtes aux champignons
Crumble de Romainville

RIZOTTO AU POTIMARRON

≈ 0.18€ / portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales : 3.5 g/portion

GEMRCN
Accompagnement
féculent
10/20

Ingrédients pour 100 pers		Mode opératoire
Riz semi complet	5 kg	Réaliser un bouillon (20 l) avec les légumes taillés en brunoise et les aromates. Cuire 35 minutes.
LEGUMES POUR BOUILLON : Carottes, oignons, fenouil	3 kg	Chauffer à blanc 10 minutes la céréale, mouiller à 4 fois son volume avec le bouillon, assaisonner.
Potimarron	2 kg	Cuire en rondeau ou en sauteuse en remuant.
		Précuire les potimarrons taillés en brunoise au coupe légume, à four sec, 20 minutes à 150°C dans la sauteuse en remuant.
Huile d'olive	100 ml	Mélanger les potimarrons au riz, servir.
Sel	140 g	
Laurier, Thym, sarriette.	PM	

MENU

Endives aux pommes
Dinde aux pruneaux
Rizotto au potimarron
Yaourt



MENU ALTERNATIF

Endives aux pommes
Rizotto au potimarron
Purée de pois cassés
Fromage de chèvre
Pomme meringuée

RIZ COMPLET ET CHOU RAVE

0.41€/portion

Entrée

Plat principal

Dessert

Ingrédients pour 100 pers	Mode opératoire
Choux raves ou choux blancs	11
Oignons	2 kg
Huile colza	0.5 L
Riz complet de Camargue rouge et noir	5 kg
Sel	170 g
Romarin	5 g

Protéines

végétales : 4.8g/portion

GEMRCN
Accompagnement
féculent 10/20

MENU

Velouté de potimarron
Omelette
Riz complet au chou rave
Fromage
Ananas



MENU ALTERNATIF

Velouté de potimarron
Et galette miam
Riz complet au chou rave
Fromage
Ananas

TIAN DE COURGETTES

≈ 1€ / portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales : 4.6g/portion
Protéines animales : 9.6g/portion

14.2g/portion

GEMRCN
Accompagnement féculents
10/20

	Ingrédients pour 100 pers	Mode opératoire
Riz semi complet	4 kg	Chauffer le riz à sec et le cuire avec deux fois son volume d'eau bouillante salée à couvert façon pilaf, 30 à 45 mn.
Courgettes	15 kg	
Huile d'olive	PM	Faire dorer les courgettes dans l'huile d'olive.
Œufs	83	Pendant ce temps battre les œufs, la crème, le lait
Crème épaisse	1 L	
Lait	8 L	Ajouter la noix de muscade, le poivre et l'ail haché.
Sel	210 g	Répartir le riz dans les bacs gastro avec les courgettes, ajouter l'appareil avec le fromage râpé.
Poivre	30 g	
Muscade	10 g	
Ail	25 g	
Comté ou emmental	1 kg	Cuisson 45 mn à 160°, réduire en fin de cuisson.
Salades	15 unités	

MENU

Carottes et radis noir râpés
sauce pamplemousse
Tian de courgettes
Jambon braisé
Panna cota aux fruits rouges



MENU ALTERNATIF

Pommes de terre aux harengs
Tian de courgettes
Panna cota
Figues séchées

FLAN AU BOULGOUR

≈ 0.26€ / portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales : 0.6 g/portion
Protéines animales : 5g/portion

5.6g/portion

GEMRCN
Libre
Dessert féculent

Ingrédients pour 100 pers		Mode opératoire
Lait 1/2 écrémé	8 L	Casser les œufs, les battre avec le sucre, ajouter le lait.
Œufs	40	
Sucre blond	1,4 kg	
Boulgour de blé fin	0.5 kg	Saupoudrer le boulgour dans les ramequins, les remplir d'appareil à flan. Cuire à four chaud 130°C, température à cœur des flans : 95 °C. Passer en cellule de refroidissement rapide.
Oranges	1 kg	Presser les oranges, émincer les zestes, les blanchir.
Sucre blond	300 g	Confire les zestes au sucre durant 1 h dans le jus d'orange Servir avec les zestes confits
Zeste d'orange	200 g	

MENU

1/2 pamplemousse
Sauté de bœuf
aux petits légumes
purée de pommes de terre
Flan au boulgour



MENU ALTERNATIF

1/2 pamplemousse
Sauté de bœuf (grammage réduit)
aux petits légumes
Purée de pommes de terre
Flan au boulgour

PRÉCIPITÉ DE FRUITS DE SAISON

≈ 0.40€ / portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales : 0.2g/portion

GEMRCN
Libre

Ingrédients pour 100 pers		Mode opératoire
Pommes, poires ou autres fruits selon saison (fraises, kiwi...)	13 kg	Laver et éplucher les fruits, les couper en grosse mirepoix au coupe légumes.
Beurre	100 g	Plaquer les fruits à peau dans un bac GN/1/1 graissé au four, 160°C convection 20 minutes à couvert.
Agar agar	30 g	Préparer un jus avec les épluchures des fruits et du thé vert, délayer l'agar, monter à ébullition, cuire 15 minutes
Jus	5 L	
Thé vert, noir ou parfumé.	10 g	Remplir des verrines de fruits individuelles ou couler en GN ½, Couler la gelée, ajouter des amandes concassées.
Amandes entières	100 g	Faire prendre en cellule 40 minutes Trancher en parts individuelles.

MENU

Salade de tomate mozzarella
Gratin de poisson
Pommes vapeur
Précipité de fruits



MENU ALTERNATIF

Salade composée
Flan de cabillaud aux légumes nouveaux
Fromage Blanc
Précipité de fruits

POT DE CRÈME À LA BADIANE

≈ 0.22€ / portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines animales : 5g/portion

GEMRCN
Dessert lacté 6/20 mini

Ingrédients pour 100 pers		Mode opératoire
Lait	8 L	Infuser la badiane dans le lait en le chauffant à 80°C ou puis ajouter à l'appareil.
Œufs	40	Casser les œufs avec le sucre, remuer au fouet au batteur mélangeur
Sucre intégral	1,4 kg	
Badiane	16 g	Remplir les ramequins.
		Cuire sur grille à 100°C, Température des pots de crème à cœur à 82/85°C.
		Passer en cellule de refroidissement.

MENU

Salade de fond d'artichaut
Filet de poisson sauce citron
Purée de patate douce
Pot de crème à la badiane
Raisin



MENU ALTERNATIF

Crudités aux pois chiches
Poisson et légumes au curry
(grammage réduit)
Riz semi complet
Pot de crème à la badiane
Poire

Entrée

Plat principal

Dessert



protéines végétales :
1g/portion

GEMRCN
Libre
Fruit cuits

Ingrédients pour 100 personnes		Mode opératoire
Poires	10 kg	En bac gastro, étaler les poires, mouiller au vin et sucrer à 100 g au litre, si utilisation de jus de fruit, supprimer le sucre.
Menthe	PM	Couvrir les bacs, cuire au four 1h15 minutes à 150 ° C à couvert.
Sucre intégral	1 kg	Egoutter en bac perforé, réduire le vin avec le sucre pour atteindre un niveau sirupeux.
Vin rouge ou jus de fruits	5 L	Refroidir les poires Servir à l'assiette
cardamone fraîche	10 g	
Cannelle	PM	

MENU

Salade verte
aux dés d'agrumes et noix
Couscous
Flan vanille
Poire Albigoise



MENU ALTERNATIF

Salade verte aux noix
Couscous végétal
mélange de céréales, légumes,
grammage de viande réduit
Flan vanille
Poire Albigoise

MILLAS AUX FRUITS DE SAISON

≈ 0.20€ / portion

Entrée

Plat principal

Dessert



	Ingrédients pour 100 personnes	Mode opératoire
Farine de maïs	500 g	Mélanger les œufs et le sucre, ajouter les farines avec 1 l de lait tiéde et le beurre, homogénéiser, puis ajouter 4l de lait froid et le parfum.
Farine de blé type 80	300 g	
Fruits de saison	5 kg	Sur plaque pâtisserie beurrée, couper les figues en 2, cuire à four chaud sec 7 minutes à 160°.
Menthe	50 g	
Protéines végétales : 0.8g/portion		
Protéines animales : 2.3g/portion		
3.1g/portion		
GEMRCN Libre		

MENU

- Radis beurre
- Cuisse de poulet rôtie
- Légumes sautés
- Yaourt
- Millas aux fruits de saison**



MENU ALTERNATIF

- Radis beurre
- Sauté de porc en sauce
- Purée de pois cassés
- Yaourt
- Millas aux fruits de saison**

GATEAU AUX CAROTTES

≈ 0.08€ / portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales : 1.5g/portion
Protéines animales : 1g/portion
2.5g/portion

GEMRCN
Libre

Ingrédients pour 100 personnes

Mode opératoire

Farine type 80	1.2 kg	Monter les œufs au batteur avec le sucre au ruban.
Carottes râpées	1.2 kg	Ajouter l'huile peu à peu.
Huile d'olive	1 l	Incorporer la farine, la poudre à lever, les épices, ajouter les carottes râpées.
Muscade, Cannelle	PM	Couler en GN sur papier sulfurisé.
Œufs	16	Cuire au four 170° 30 minutes
Sel	PM	
Sucre de canne intégral	800 g	
Poudre à lever	48 g	

TRUCS ET ASTUCES

Ce gâteau peut se réaliser au minimum la veille

MENU

- Salade de pâtes
- Steak haché
- Haricots beurre
- Yaourt à boire
- Gâteau aux carottes**



MENU ALTERNATIF

- Salade niçoise
- Galettes végétales
- Ratatouille
- Fromage blanc
- Gâteau aux carottes**

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales : 2.4g/portion
Protéines animales : 5.5g/portion
7.9g/portion

GEMRCN
Dessert lacté 6/20 mini

Ingrédients Pour 100 personnes ou 4 gastro		Mode opératoire
Œufs	48	
Sucre de canne	1.2 kg	Blanchir les œufs et le sucre au batteur mélangeur.
Farine T80	2 kg	Ajouter la farine et bien mélanger.
Lait entier	8 L	Ajouter le lait et la vanille (bien lisser).
Pommes Ou Pruneaux dénoyautés	1.2 kg 600 g	Verser l'appareil en GN plats beurrés et ajouter les pommes émincées ou les pruneaux.
Beurre	80 g	
Vanille en poudre	4 g	Cuisson : $\frac{1}{4}$ d'heure à 200 et $\frac{3}{4}$ d'heure à 170.

Variantes : on peut remplacer les pruneaux par des morceaux des pommes, ou 50% pommes et 50 % abricots secs coupés en morceaux.

MENU

Champignons en salade
Moussaka à l'agneau
Far breton
Smoothie pomme orange



MENU ALTERNATIF

Soupe de pois cassés
Moussaka de légumes
Far breton
Jus de pomme

ENCAS DE FLOCONS

≈ 0.05€ / portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales : 1g/portion
Protéines animales : 0.4g/portion
 8.2g/portion

Quantité pour 1 GN		Mode opératoire
Flocons 5 céréales	800 g	Réaliser un caramel
Lait	1,5 L	Couler le caramel dans le gastro, ajouter le lait la cannelle et les flocons
Sucre intégral	250 g	
Cannelle	3 g	Cuire au four 30 minutes à 140 °C, servir en accompagnement d'un fruit ou d'une compote.

GEMRCN
 Libre

MENU

Salade de carottes céleri
 Tagine de poulet
 aux abricots secs
 Boulgour
 Compote
Encas de flocons



MENU ALTERNATIF

Mâche aux betterave
 Gratin nantais
 Salade de fruit
Encas de flocons

CRUMBLE DE ROMAINVILLE

≈ 0.50€ / portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales : 1.4 g/portion

GEMRCN
Libre

Ingrédients pour 100 pers		Mode opératoire
Bananes Abricots secs Pomme	6 kg 500 g 6 kg	Eplucher les bananes, couper les fruits en gros cubes, graisser les bacs GN, les remplir avec les fruits ou : Dans des ramequins beurrés, couper les fruits en deux (garder la peau des bananes, pommes coupés sens équateur)
Farine de blé ou d'épeautre Sucre intégral Beurre	750 g 1 kg 500 g	Réaliser le crumble Sabler à la feuille du batteur le beurre et la farine, ajouter le sucre
Amandes Chocolat noir à 70% en option	250 g 500 g	Dans les GN ou dans les ramequins, répartir l'appareil à crumble, le chocolat en morceaux, les amandes, Cuire à four chaud 180°C, 30 minutes. Pour les demi-fruits en ramequins, précuire avant d'ajouter le crumble 20 minutes à 160°, puis cuire 15 minutes à 180° avec le crumble.

MENU

- Légumes à la grecque
- Darne de saumon
- Rizotto au potimarron
- Yaourt
- Crumble de romainville**



MENU ALTERNATIF

- Salade aux dès de fromage
- Gratin choux fleur-pomme de terre à la béchamel de pois chiche
- Crumble de romainville**

CRÈME DOMINICAINE

0.58€/ portion

Entrée

Plat principal

Dessert



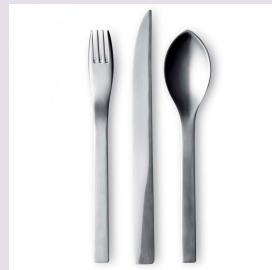
Protéines végétales : 2.4g/portion

GEMRCN
Libre

	Ingrédients pour 100 pers	Mode opératoire
Bananes fraîches	3 kg	Peler et plaquer les bananes au four convection 12 minutes à 170°C Emincer les abricots secs
Abricots secs	500 g	
Tofu soyeux	4 kg	Fondre le chocolat au four à 50°
Chocolat noir	2 kg	Passer au cutter le tofu soyeux avec le chocolat pour confectionner la crème.
Amandes concassées	200 g	Dresser dans des ramequins la crème avec un morceau de banane, des abricots et des amandes concassées.

MENU

Melon
Brochettes
Tomates provençales
Boulgour aux poivrons
fromage de chèvre
Crème dominicaine



MENU ALTERNATIF

Salade de tomates
Brochettes viande et légumes
Pommes de terre
au fromage blanc et fines herbes
Crème dominicaine

BAVAROIS AUX FRUITS

≈ 0.12€ / portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines animales : 2.5g/portion

GEMRCN
Libre
dessert fruit cuit

Quantité pour 3 GN 1/1 100 personnes		Mode opératoire
Fruits	3kg net	Laver les fruits, peler les bananes. Les couper en macédoine. Les disposer dans un GN 1/1 huilé, cuire à four chaud 15minutes.
Eau ou jus de fruit non acide (raisin, mangue...)	5 l	Réaliser un sirop avec le sucre et du thé ou des épices ou utiliser un jus de fruit, délayer l'agar agar à froid, porter à ébullition.
Sucre intégral	500 g	
Agar Agar	60 g	
Fromage blanc	5 kg	A jouter le fromage blanc dans la préparation chaude avec les fruits.
Parfum à discrédition.		Couler dans les GN sur du papier sulfurisé.
Thé noir	10 g	
Epices, aromatiques (bergamote, menthe...)	4 g	

MENU

Salade de mâche
aux betteraves
Chipolatas
Boulgour à l'oriental
Bavarois aux fruits



MENU ALTERNATIF

Salade de mâche
aux betteraves
Boulgour aux pois chiche
Légumes à l'oriental
Bavarois aux fruits

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales : 0.8 g/portion

GEMRCN
Libre

Ingrédients pour 100 biscuits de 15g

Farine de pois chiche

500 g

Beurre

400 g

Huile d'olive

100 g

Mode opératoire

Fondre le beurre avec l'huile, cuire la farine et la noix de coco 20 minutes à feu doux jusqu'à légère coloration ou au four à 90 °C à cœur

noix de coco râpée

100 g

Sucre intégral

400 g

Incorporer le sucre hors du feu et bien mélanger.

Etaler sur du papier sulfurisé à 5 mm d'épaisseur,

Laisser tiédir, découper en losanges, refroidir

MENU

- Salade d'endives aux pommes
- Omelette aux épinards
- Riz semi complet
- Fromage blanc
- Besan Ladou**



MENU ALTERNATIF

- Salade d'endives aux pommes
- Riz cantonnais
- Fromage blanc
- Besan Ladou**

CAKE AU LEVAIN

≈ 0.27€ / portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales : 5.5 g/portion

GEMRCN
Libre

Ingrédients pour 100 personnes		Mode opératoire
Levain	2 kg	<u>Jour 1</u> : Mélanger 200 gr de farine T110 avec 220 gr d'eau tiède, pétrir 1 mn. Laisser à T° ambiante.
Eau	2.7kg	<u>Jour 2</u> : Au levain de la veille ajouter 200 gr de farine T110 avec 220 gr d'eau, pétrir 1 mn. Laisser à T° ambiante.
Farine T55	2.8kg	Refaire la même opération en ajoutant farine et eau tous les jours pendant 1 semaine.
Farine de seigle	600g	Lors de la préparation du cake garder 1 kg de levain pour la fois prochaine.
Farine T110	300g	A partir du moment où vous avez 1 kg de levain comme base (peut se garder 5 jours au frais) ajouter 1kg de farine et 1,1 kg d'eau en 1 fois pour faire votre levain.
Cannelle	3 c à soupe	Mélanger les farines, la cannelle et le sel, ajouter à la préparation du levain. NE PAS PETRIR.
sel	3 c à soupe	Mettre les fruits.
Noix de coco	400 gr	Mettre en moule.
Raisin	2,7 kg	Laisser reposer pendant 3-4 h.
Figue	400 gr	Mettre au four 200° 35-40 mn.

Le levain et les fruits secs amène tout le goût sucré à cette préparation sans œufs, sans beurre, sans sucre.

MENU

Salade de pomme de terre
Veau à la provençale
Brocolis
Yaourt
Cake au levain



MENU ALTERNATIF

Salade de pommes de terre et lentillons
Sauté de veau à la provençale (Grammage réduit + haricots rouges)
Yaourt
Cake au levain

CREME DE LAIT

≈ 0.13€ / portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines animales : 2.4 g/portion

GEMRCN
Dessert lacté 6/20 mini

	Ingrédients pour 100 personnes	Mode opératoire
Lait	7,2 L	Faire réduire 1 L de lait d'avoine ou de riz afin d'obtenir 200 ml de sirop.
Agar agar	14g	
Sucre de canne	400g	
Sirop d'avoine ou de riz	600g	Faire chauffer le lait, ajouter l'agar, après ébullition ajouter le sucre, le sirop, ainsi que la féculle délayée dans un peu d'eau.
Kuzu ou féculle	110g	
Eau	160g	Monter à 90° sur le feu.
Sauce caramel	PM	Mettre en ramequin. Servir avec une sauce caramel.

La réduction du lait végétal permet de diminuer la quantité de sucre ajouté

MENU

Légumes à la grecque
Couscous
Crème de lait
Poire



MENU ALTERNATIF

Toast de caviar de lentilles et salade d'endives
Couscous aux légumes
Crème de lait
Poire

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales : 2.4g/portion
Protéines animales : 4.6g/portion

7 g/portion

GEMRCN

Dessert contenant plus de 15% de lipides

Ingrédients pour 100 personnes		Mode opératoire
Beurre	1 Kg	Faire fondre le beurre dans l'eau sucrée et le sel.
Œufs	72	
Eau	2 L	Quand l'eau frémite, ajouter la farine hors du feu.
Crème fraîche	2 L	
Farine	2 Kg	Dessécher.
Sel	20 g	Incorporer hors du feu les œufs et le sel.
Sucre	400 g	Ajouter la crème et l'eau de fleur d'oranger.
Fleur d'oranger	0.7 L	Couler en plaques gastronomiques sur papier sulfurisé sur 2cm d'épaisseur. Cuisson au four chaleur sèche 160°C, 40 min.

MENU

Estouffade de bœuf aux poireaux
Pâtes
Compote de saison
Galette comtoise



MENU ALTERNATIF

Salade haricots blanc à la marocaine
Parmentier de bœuf aux poireaux
Compote de saison
Galette comtoise

GATEAU DEMI LUNE

≈0.082€/portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales : 1.1 g/portion

GEMRCN
Libre

Ingrédients pour 100 personnes		Mode opératoire
Beurre	500g	Dans un beurre pommade. Ajouter le sucre glace tamisé et la vanille.
Sucre glace	100g	Blanchir la préparation.
Vanille gousse	PM	
Poudre d'amande	200g	Tamiser la poudre d'amande, le sel et la farine.
Farine	600g	Ajouter le mélange à sa préparation.
Sel	3g	Façonner un rouleau et découper en rondelles de 1 cm. Rouler et affiner aux extrémités.
Sucre glace déco	20g	Mettre sur plaque, cuire 15min à 160°C. A la sortie du four, saupoudrer de sucre glace.

Le fait de sucer légèrement à l'extérieur du produit fini permet de limiter considérablement le sucre dans la préparation.

MENU

- Salade frisée
- Filet de poisson
- Epinards - Céréales gourmandes
- Fromage
- Gâteau demi lune**
- Abricots au sirop



MENU ALTERNATIF

- Salade frisée aux croutons et oeufs
- Lasagnes aux épinards et saumon
- Abricots au sirop
- Gâteau demi lune**

GATEAU AU FROMAGE BLANC

≈ 0.18€/portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales : 1.4g/portion
Protéines animales : 2.4g/portion
3.8 g/portion

GEMRCN
Libre

Ingrédients pour 100 personnes		Mode opératoire
Fromage blanc	1 Kg	Mélanger au batteur, la farine, la levure, le sucre.
Oeufs	32	Incorporer les oeufs entiers, l'huile, le fromage blanc.
Farine	1.2 Kg	
Huile de soja ou tournesol désodorisé	0.8 L	Couler en gastronome sur papier sulfurisé. Cuisson à 160°C chaleur sèche 50 minutes
Levure	225 g	
Sucre	1.4 Kg	

C'est une base de pâtes pour marbré, gâteau aux fruits, ananas, caramel, noix de coco

MENU

Salade pamplemousse avocat
Palette de porc
Purée de légumes
Gâteau au fromage blanc



MENU ALTERNATIF

Terrine de saumon et salade verte
Purée de légumes et pois cassés
Gâteau au fromage blanc

GEPOMMOISE

≈ 0.07/portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales : 0.6g/portion
Protéines animales : 0.7g/portion
1.3g/portion

GEMRCN
Libre

Ingrédients pour 100 pièces		Mode opératoire
Pommes	1.5 Kg	Evider et éplucher les pommes. Les mixer à crue.
Oeufs	12	Monter au ruban les pommes et les oeufs.
Farine	550 g	Ajouter la farine à la spatule. Garnir les moules. Cuire à 170°C 15 minutes.

Servir avec un fruit frais ou poché

MENU

Betterave aux pommes
Filet de cabillaud
Risotto aux brocolis
Gépommoise
Crème pâtissière



MENU ALTERNATIF

Terrine de poisson + salade verte
Risotto aux brocolis
Gépommoise
Crème pâtissière

SABLES ABRICOTS

≈ 0.16€/portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales : 2.4g/portion

GEMRCN
Libre

Ingrédients pour 100		Mode opératoire
Beurre	1Kg	Beurre en pommade
Abricots	1Kg	Faire mousser au batteur, le beurre, les abricots mixés, le fructose.
Farine	2Kg	Tamiser la farine et la levure, ajouter à l'appareil.
Poudre à lever	20g	Réserver au frais bien à plat.
Fructose	400g	Mouler des sablés sur papier cuisson.
		Cuire à 180°C 15 minutes.

Peut être fait en sablés plus épais ou en tuiles

MENU

- Flan de légumes
- Canard aux pêches
- Riz sauvage
- Sables abricots**
- Compote d'abricots



MENU ALTERNATIF

- Flan de légumes
- Chile valparaiso
- Sables abricots**
- Compote d'abricots

SABLE COCO

≈ 0.40€/portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales : 10.3g/portion
Protéines animales : 0.6g/portion
 16.3g/portion

GEMRCN
Libre

Ingrédients pour 100 personnes		Mode opératoire
Huile tournesol désodorisée	1.5 L	Mixer légèrement les flocons au robot.
Lait	1.8 L	Dans un bol, mélanger l'huile, le lait, le sucre, les flocons, la noix de coco, le sel, la cannelle et la farine.
Farine T80	1.5 L	Dresser des petits tas sur plaque sur du papier sulfurisé, aplatis à la fourchette
Flocons de céréales	3 Kg	
Noix de coco râpée	2.1 Kg	Cuire au four 170°C 15 min
Sucre brun	600 g	
Sel	PM	
Cannelle	PM	

Servir avec laitage ou fruits frais

MENU

- Salade à la féta
- Paëlla
- Mousse de mangue
- Sablé coco**



MENU ALTERNATIF

- Soupe de légumes de saison
- Paëlla
- Mousse de mangue
- Sablé coco**

CREME GRAND MERE AU CHOCOLAT

≈ 0.16€/portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales ou Protéines animales :
1.65g/portion

GEMRCN
Dessert lacté
6/20 mini

Ingrédients pour 60 portions de 100g		Mode opératoire
Lait de vache ou végétal	5 litres	Mélanger la féculle et le sucre à sec Faire bouillir le lait (avec un peu de sucre pour éviter la peau).
Sucre	0.8 Kg	Verser le mélange sucre amidon dans le lait bouillant en fouettant vivement.
Amidon ou féculle	0.2 Kg	
Chocolat	0.600 Kg	Débarrasser dans un bac gastro et passer en cellule.
		Vanner de temps en temps pour éviter la formation de peau. Garnir des coupes ou des ramequins.

Réalisable avec tous les arômes naturels (vanille, praliné, pistache) et huiles essentielles.

MENU

Salade radis noir et carottes
Rôti de porc
Petit épeautre à la courge
Crème grand mère au chocolat
Poire



MENU ALTERNATIF

Salade radis noir et carottes
Sauté de porc aux haricots blancs (grammage réduit)
Petit épeautre à la courge
Crème grand mère au chocolat
Poire

CREME GRAND MERE AUX FRUITS

≈ 0.15€/ portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales : g/portion
Protéines animales : g/portion
g/portion

GEMRCN
Libre

Ingrédients pour 60 portions		Mode opératoire
Lait de vache ou végétal	2.5 L	Mélanger la féculle et le sucre. Faire bouillir la purée de fruits. Ajouter le lait et faire bouillir.
Purée de fruit	2.5 L	Verser le mélange sucre amidon en fouettant vivement. Débarrasser dans un bac gastro et passer en cellule.
Sucre	0.8 Kg	
Amidon ou féculle	0.200 Kg	
		Vanner de temps en temps pour éviter la formation de peau. Garnir des coupes ou des ramequins.

MENU

Concombre
Moules
Frites
Crème grand-mère aux fruits



MENU ALTERNATIF

Salade de chou sauce yaourt curry
Pizza aux légumes
salade
Crème grand mère aux fruits

CAKE AU CITRON

=0.29€/portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines végétales : 1.25 g/portion

Protéines animales : 2.45g/portion
3.7g/portion

GEMRCN
Libre

Ingrédients pour 100 personnes		Mode opératoire
Oeufs	40	Mélanger les œufs et le sucre dans un bol au bain marie et chauffer jusqu'à 40°C.
Sucre blond	1.25 Kg	Monter au batteur comme pour une génoise.
Jus de citron	50 cl	Ajouter la farine et le beurre fondu ainsi que le jus de citron et le zeste râpé.
Zeste de citron	100 g	Couler sur papier sulfurisé
Farine T55	1.25 Kg	Mouler les cakes et cuire à 170°C 30 min
Beurre	1.40 Kg	

MENU

Crème d'asperge
Gratin Dauphinois
Bifteck
Cake au citron
Pomme



MENU ALTERNATIF

Crème d'asperges
Chico andalou
Cake au citron
Pomme

MOUSSE AUX FRUITS ROUGES

≈ 0.29€/portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines animales :
2.7g/portion

GEMRCN
Libre

Ingrédients pour 100 portions		Mode opératoire
Fraises (ou autres fruits)	2 kg	Monter la crème et réserver au frais Laver et équeuter les fraises. Mixer avec le sucre et l'agar agar. Cuire à 104°C.
Agar agar	0,020 kg	
Sucre blond	1.6 kg	
Crème	2 kg	
Blanc d'œuf	2 kg	Verser sur les blancs d'œufs et monter à grande vitesse jusqu'au refroidissement. Incorporer la crème fouettée. Garnir des coupes ou des ramequins. Passer en cellule. Puis mettre au frais (+4°C).

MENU

- Taboulé
- Jambon poêlé
- Panaché de légumes
- Petits suisses
- Mousse aux fruits rouges**



MENU ALTERNATIF

- Taboulé au poulet
- Tian de courgettes
- Petits suisses
- Mousse aux fruits rouges**

GATEAU FROMAGE BLANC ET FRUITS ROUGES

≈ 0.34€/portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines

végétales : 1g/portion

Protéines

animales : 2g/portion
3g/portion

GEMRCN
Libre

	Ingrédients pour 100 personnes	Mode opératoire
Biscuit cuillère		Séparer les œufs. Blanchir les jaunes avec la ½ du sucre. Monter les blancs avec l'autre moitié. Incorporer les jaunes dans les blancs. Incorporer la farine. Dresser sur deux plaques. Peigner, et saupoudrer de sucre glace. Cuire 8 minutes à 180°C Débarrasser sur grille à la sortie du four
Appareil fruits rouges	Fraises 0,750 kg Eau 0,750 kg Sucre semoule 0,600 kg Amidon de maïs 0,150 kg	Faire bouillir les fruits rouges, l'eau et le sucre. Mélanger la féculle (maïzena) avec un peu d'eau. Verser sur les fruits et faire bouillir. Verser sur une abaisse de biscuit et étaler
Mousse fromage blanc	Crème fouettée 1.500Kg Agar agar 0,030Kg Fromage blanc battu 1.500Kg Citron jus 3 pièces Sucre semoule 0,300 kg	Monter la crème et réserver au frais. Mélanger le fromage blanc avec le zeste et le jus de citron, ajouter l'agar agar et porter à ébullition. Laisser tiédir (25°C) et incorporer dans la crème fouettée bien froide. Étaler l'appareil fromage blanc. Recouvrir avec la deuxième abaisse de biscuit Laisser bloquer au frais et couper en parts

MENU

Carottes râpées aux raisins secs
Blanquette de veau
Riz semi-complet
Gâteau fromage blanc et fruits rouges



MENU ALTERNATIF

Carottes râpées aux raisins secs
Blanquette de veau (grammage réduit)
Riz aux légumes
Gâteau fromage blanc et fruits rouges

Vos interlocuteurs :

Julie Portier

Chargée de mission Restauration Collective Bio

Pascal Lachaud

Référent Correspondants culinaires

Aurélie Bénazet

Référente Diététiciens

F.N.A.B - 40, rue de Malte 75011 Paris

Tél. : 01 43 38 18 70

Email : jportier@fnab.org. <http://www.repasbio.org>