

● **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'Écologie, du Développement Durable et de l'Énergie (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	TABOULE DE SAISON	16
CREME CORAIL	11	VELOUTE DE COURGETTES	17
FLAMICHE VERTE	12	GALETTE MIAM	18
LEGUMES A LA GRECQUE	13	POLENZIA	19
SALADE KASHA	14	FLAN DE LEGUMES	20
SALADE THAÏ	15		
PLATS			
ARLEQUIN KASHA	21	MARMITATO	30
AXOA BASQUE	22	PARMENTIER	31
BOLOGNAISES DE LEGUMES	23	PETIT ÉPEAUTRE COURGE	32
CHICO ANDALOU	24	ET COURGETTES	
CHILI VALPARAISON	25	POIRÉE AU RIZ COMME LÉA	33
GRATIN DE MILLET	26	POLPETTES MÉDITERRANÉENNES	34
GRATIN NANTAIS	27	RIZOTTO AU POTIMARRON	35
GRATINE BRETON	28	RIZ COMPLET ET CHOUX RAVES	36
LASAGNES DU MARCHE	29	TIAN DE COURGETTES	37
DESSERTS			
FLAN AU BOULGOUR	38	CREME DE LAIT	51
PRECIPITE DE FRUITS DE SAISON	39	GALETTE COMTOISE	52
POT DE CREME A LA BADIANE	40	GATEAU DEMI LUNE	53
POIRE ALBIGEOISE	41	GATEAU FROMAGE BLANC	54
MILLAS AUX FRUITS DE SAISON	42	GEPOMMOISE	55
GATEAU AUX CAROTTES	43	SABLES ABRICOTS	56
FAR BRETON	44	SABLES COCO	57
ENCAS DE FLOCONS	45	CREME GRAND-MERE AU CHOCOLAT	58
CRUMBLE DE ROMAINVILLE	46	CREME GRAND-MERE AUX FRUITS	59
CREME DOMINICAINE	47	CAKE AU CITRON	60
BAVAROIS AUX FRUITS	48	MOUSSE AUX FRUITS ROUGES	61
BESSAN LADOU	49	GATEAU AU FROMAGE BLANC	62
CAKE AU LEVAIN	50	ET AUX FRUITS ROUGES	

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 sucraants 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 GUILLEMARD, 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)	68°	Vapeur	12h	Sur plaque gastro (Ht100) sans assaisonnement, sans couvercle, sans mouillement. Récupérer le jus de cuisson comme fond de sauce
Agneau (frais ou surgelé)				
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> Déglacer 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	Sur plaque gastro (Ht100) sans assaisonnement, sans couvercle, sans mouillement. Récupérer le jus de cuisson comme fond de sauce
Porc (frais ou surgelé)	68	Vapeur	12h	
Agneau (frais ou surgelé)				
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. Nacrer 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, COQUILLETES 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 rondau 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 sauteuse 15 minutes à couvert, maximum 8 cm d'épaisseur, ne pas remuer, petit feu frémissant .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		
Viande - Poisson	18-23%	
Oeufs	12%	
Produits laitiers	Fromage	20%
	Lait	3%
	Laitage	5%

PROTEINES VEGETALES		
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	
Légumineuses <i>Lentilles, haricots rouges, haricots blancs, pois cassés, pois chiche</i>	20-25%	
Légumes frais	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

Source : Aprifel ; table de composition des aliments du Ciquel

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

**PHOTO DU
PLAT**

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

**Quantité de protéines animales
et végétales par portion**

GEMRCN

Catégorie du GEMRCN dans
laquelle appartient la recette

Trucs et astuces pour des variantes gourmandes

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 rafraichir ou les passer en cellule.
Ail	50 g	Mixer au cutter les lentilles, l'ail le basilic et 10% d'eau, assaisonner. Dresser en ramequins.
Basilic ou coriandre.	20 g	
Huile d'olive	100ml	
Sel	21 g	
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 bâtons 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. Ajouter les lentilles corail et le riz, au bouillon de légumes. Laisser cuire 30 minutes.
Riz ½ complet :	500 g	
Sel	200 g	
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	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.
Huile d'olive ou tournesol oléique	800 ml	
Œufs	10	
Eau	400 ml	
Sel	20 g	Eplucher, laver, émincer les légumes. Cuire à couvert et faire évaporer ensuite le surplus d'eau dégagé à la cuisson.
Epinard	2 kg	
Poireau	3 kg	
Fenouil	2kg	
Salade	3	Abaisser la pâte en cercle ou en plaque gastro avec rebord sur papier sulfurisé. Préparer l'appareil à flan. Disposer les légumes dans les cercles à tarte, couvrir d'appareil à flan. Cuire à four chaud 170°C, 40 minutes. Découper et servir avec une chiffonnade.
Sel	90 g	
Œufs	25	
Lait de vache ou lait végétal	6 L	
Sel	50 g	

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

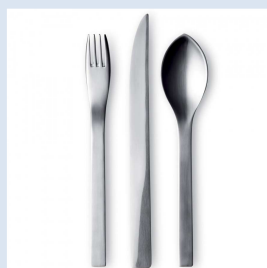
50 g

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

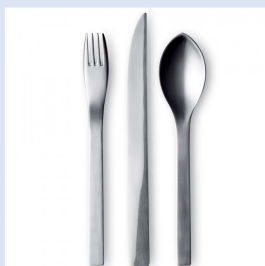
6.5g/portion

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	Chauffer à blanc le sarrasin, le mouiller avec de l'eau bouillante à 1.5 fois son volume. Le cuire 15 minutes à couvert sans remuer, feu frémissant, le laisser reposer 10 minutes, l'égrener avec de l'huile. Le passer en cellule de refroidissement rapide.
Sel	40 g	
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



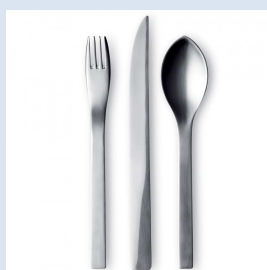
Protéines végétales : 3.3g/portion
Protéines animales : 1.2g/portion
4.5g/portion

GEMRCN
 Libre
 Entrée féculent

Ingrédients pour 100 pers		Mode opératoire
Salade verte	8 pièces	Laver et éplucher les légumes. Râper les carottes et les betteraves séparément, émincer le chou. Suer dans un rondau 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. Tailler la salade en chiffonnade.
Betterave	1 kg	
Carotte	2 kg	
Chou vert ou chinois	2 kg	
Gingembre	5 g	
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. Sortir du four, ajouter une partie de l'huile et le tamari et le vinaigre, égrener, passer en cellule de refroidissement rapide.
Lentille corail	500 g	
Tamari	200 ml	
Vinaigre de riz	100 ml	Cuire les œufs durs, les rafraichir et les écaler, les hacher, réserver. Mélanger le tamari et l'huile, le vinaigre, assaisonner les ingrédients. Dresser la salade en coupelle, en harmonisant les couleurs.
Œufs	20	
Huile de colza	1 L	

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
Bulgour (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. Egrenier à l'huile d'olive.
GARNITURE HIVER : Carotte Chou rave Céleri branche Radis noir Fenouil Oignon Ail Cumin	4 kg 2 kg 0.5 kg 0.5 kg 0.5 kg 0.5 kg 100 g 10 grains	Laver et éplucher les légumes, Ciseler les oignons, Tailler tous les légumes finement, Mélanger le tout.
Huile d'olive Jus pamplemousse Sel	500 ml 500 ml 30 g	Préparer l'assaisonnement.
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

Poireaux	4 kg
Courgettes	12 kg
Huile d'olive	100 ml
Lait de vache ou végétal	2 L
Gingembre	10 g
Sel	140 g

Mode opératoire

Emincer et suer les poireaux, tailler grossièrement les courgettes, mouiller avec 10 L d'eau.

Assaisonner, ajouter l'épice.
Mixer, ajouter le lait.

MENU

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



MENU ALTERNATIF

Velouté de courgettes
Bolognaïses 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

Pois cassés ou lentilles verte, corail ou pois chiche...

1 kg

Flocons d'avoine ou d'orge

100 g

Oignons

150 g

Cerfeuil, basilic, persil, coriandre

50 g

Huile d'olive

200 ml

Fromage blanc

400 g

Curry indien ou curcuma...

3 g

Sel

12 g

Mode opératoire

Pré-trempage des légumineuses la veille, 48h avant pour les pois chiches au frais. Rincer les légumineuses
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.

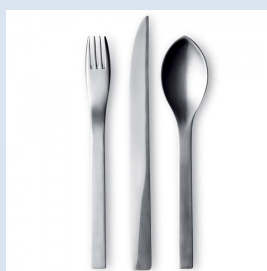
A la sauteuse 150°C, huilé, réaliser des galettes, les retourner à mi-cuisson.
ou
En plaque sur papier sulfurisé, effectuer des petites galettes plates, (40 g) à la poche à douille ou à la cuillère, cuire à four chaud 180°C 6 à 8 minutes.

Préparer le fromage blanc avec des herbes fraîches hachées. Servir tiède ou froid avec des ramequins de fromage blanc.

MENU

Galette miam + salade

Rôti de dindonneau
Haricots verts
Fromage
Salade d'orange
à la cannelle



MENU ALTERNATIF

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

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

Polenta	1 kg
Champignons	1 kg
carottes, fenouil, poireaux	1 kg
oignons	1 kg
Sauce tomate :	15/1
Bergamote, anis étoilé, origan	PM
Huile olive	300 ml
Mozzarella ou fromage blanc et comté	1 kg 1 kg +500g
Sel	100 g
Origan	PM

Mode opératoire

Préparer 5l de bouillon avec les légumes émincés et les aromates, ajouter à ébullition la polenta, assaisonner, donner deux bouillons.
 Plaquer sur papier sulfurisé sur 8mm d'épaisseur.

Ciseler et Compoter 500 g d'oignons.
 Réaliser une sauce tomate, assaisonner.

Emincer les oignons restant. Sauter rapidement les champignons.

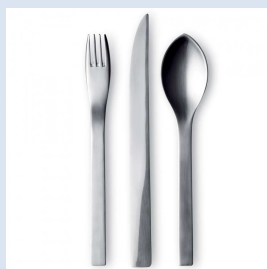
Couler la tomate sur la polenta, ajouter les oignons crus, les champignons, 1 filet d'huile d'olive, les aromates, la mozzarella, ou le fromage blanc mélangé au comté râpé.

Cuire à four très chaud 210 ° 15mn.

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

Oeufs
Légumes
Selon saison
(poireaux,
carottes,
navets,
courgettes...)

40
8 kg

Huile de colza
Fromage
Blanc

200 ml
5 kg

Sel
Curcuma

120 g
30 g

Mode opératoire

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.

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
Féculent 10/20

Ingrédients pour 100 pers

Carottes	7 kg
Oignons	1 kg
Poivrons ou autre selon saison	3 kg
Huile colza	

Sarrasin décortiqué	5 kg
Sel	100g
Gingembre	30g

Mode opératoire

Laver et éplucher les légumes, si carottes nouvelles, broser simplement. Tailler en brunoise, émincer les. Suer les oignons, ajouter les carottes, puis enfin les poivrons, assaisonner, ajouter le gingembre.

Cuire 30 minutes à couvert, réserver.

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, égrener à l'huile de colza.

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

Oignons	7 kg
Choux raves ou navets	10 kg
Ail	0.5 kg
Tomates fraîches ou tomates concassées	15 kg 3/5/1
Tomate concentrée	1/4/4
Huile d'olive	1 L

Riz basmati	5 kg
Viande hachée de veau	8 kg
Sel	20 g
Poivre	30 g

Persil	50g
--------	-----

Mode opératoire

Eplucher l'ail et les oignons, laver les
choux raves. Tailler en macédoine les
légumes.

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.

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.

Egrener à l'huile d'olive. Bloquer en
cellule de refroidissement.

MENU

Betterave crue en salade
Axoas basque
Yaourt vanille
Précipité de fruits



MENU ALTERNATIF

Carottes râpées
Axoas basque
Fromage
Compote et sablé coco

≈ 0.40€ / portion

Dessert



Accompagnement
légumes cuits 10/20

[illegible]

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

Ingrédients pour 100 pers		Mode opératoire
Oignons	8 kg	Pré-tremper 48 h avant les pois chiches. Eplucher l'ail et les oignons. Emincer les oignons, écraser l'ail.
Ail	0.5 kg	
Tomates fraîches ou tomates concassées	10 kg 2/5/1	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	1/4/4	
Huile d'olive	1 L	Cuire trois heures à couvert, écumer, assaisonner.
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. Ajouter la viande coupée en dés ou en tranche ainsi que le chorizo, 30 minutes avant la fin de cuisson des pois chiches,
Pois chiches	4 kg	
Poitrine fraîche	3 kg	Servir un cordon de semoule autour des pois chiches .
Chorizo	3 kg	
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

Protéines végétales :
13.8g/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 féculent
10/20

Ingrédients pour 100 pers		Mode opératoire
Oignons	5 kg	Eplucher l'ail et les oignons, émincer les avec 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 mouillement à deux fois.
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	
Boulgour	2 kg	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.
Haricots rouges	2 kg	
Haricots noirs	2 kg	
Sel	150 g	
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

Protéines
végétales : 7.7g/portion
Protéines
animales : 5.6g/portion

13.3g/portion

GEMRCN
Accompagnement
légumes 10/20

Ingrédients pour 100 personnes		Mode opératoire
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 ordonnant l'ordre de dureté des légumes!
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. Torrifier 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'égrener..
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

Ingédients pour 100 pers

Sarrasin **5 kg**
Eau **7,5 L**
Sel **PM**

Pois chiche **1 kg**
Huile d'olive **200 ml**
Sel **42 g**

Chou vert **2 kg**
Poireau **1 kg**
Carotte **1 kg**
Sauce tomate **1/5/1**
Sel **35 g**
Oignon **500 g**

Fromage **500 g**

Chair à saucisse **3 kg**

Mode opératoire

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.

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 ASTUCES

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

Sarrasin	2 kg
Farine T80	500 g
Lardons fumés	1 kg
Chou-fleur	5 kg
Oignons	1 kg
Huile d'olive	200 ml
Beurre ou huile	500 g
Lait	5 L
Tome locale râpée Selon région	500 g
Sel	77 g

Mode opératoire

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.
Égrener avec l'huile. Laisser gonfler 10 minutes.

Sauter les lardons.

Cuire à la vapeur les choux fleurs Bacs perforés en laissant tout le légume.
Emincer les oignons et les compoter, mélanger au Sarrasin.

Réaliser le roux puis la béchamel.
En GN huilé, Plaquer le Sarrasin puis le chou-fleur, ajouter le fromage et les lardons, napper de béchamel.

Gratiner à 200°C durant 30 minutes.

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

Carotte	5 kg
Navet	5 kg
Chou rave	5 kg
Oignon	1 kg
Ail	100 g

Lasagnes	1,5 kg
Sel	200 g
Huile d'olive	900 ml
Farine	1 kg
Lait de vache ou végétal	15 L
Fromage de vache	1 kg

Mode opératoire

Eplucher et laver les légumes, les émincer au coupe légumes.

Suer les légumes dans de l'huile d'olive, les garder craquants, assaisonner

Cuire le roux à l'huile
Réaliser une béchamel (Mornay)

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.

Passer au four chaud 150°C, 45 minutes

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 Albigeoise



MENU ALTERNATIF

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

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

Pois chiche (cru avant trempage)	3 kg
Viande hachée de bœuf	4 kg
Sauce tomates	1 bte 5/1
Oignon	3 kg
Pommes de terre ou Flocons de pommes de terre	25 kg 3,8 kg
Eau	7,5 L
Sel	250 g
Levure maltée	100 g
Huile d'olive	300 ml
Lait de vache ou végétal	3 L
Fromage de vache ou de brebis	500 g

Mode opératoire

Tremper 24 h au frais, départ à froid dans 5 volumes d'eau non salée.
 Cuire à couvert 2 à 3 h h.
 Garder 1/3 du jus de cuisson, Mixer pour obtenir une sauce type béchamel épaisse.
 Suer les oignons et l'ail
 Sauter la viande et l'assaisonner
 Ajouter la tomate
 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
 3 L de lait ou procéder à la confection d'une purée flocons.
 Monter le Parmentier en bac GN. Alternier une couche de purée, une couche, une couche de viande et pois chiche mélangée, une couche de purée. Parsemer le fromage râpé.
 Gratiner le hachis Parmentier à 170°C, 30 minutes

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

Protéines végétales :
9.5g/portion

GEMRCN
Accompagnements
légumes cuits 10/20

Ingrédients pour 100 pers		Mode opératoire
Courgettes	20 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.
Oignons	2 kg	
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 35 minutes.
Sel	170 g	
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	20 g	
Menthe		

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	Laver et éplucher les légumes, émincer les. Sauter les oignons, ajouter les poirées, suer pour faire sortir l'eau, assaisonner, ajouter l'ail et les tomates fraîches ou concassées. Cuire 30 minutes
oignons	4 kg	
Ail	500 g	
Huile olive	0.5 L	
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. nacrer à froid avec l'huile, ajouter le bouillon bouillant, cuire 45 minutes au four à 180 ° à couvert. Egrener en sortie de four.
Riz Basmati	5 kg	
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

Oignons	1 kg
Huile d'olive	300 ml
Flocons 5 céréales	500 g
Moutarde	200 g
Chapelure	300 g
Viande hachée de bœuf	8 kg
œufs	10
Oignons	1 kg
Sel	70 g
Sauce tomate	1/5/1
Thym	5 g
Basilic	50 g

Mode opératoire

Compoter les oignons dans l'huile d'olive.

Dans un bac mélanger les oignons, la viande hachée, la moutarde, les flocons, la chapelure, les oeufs, assaisonner.

Façonner les boudins de Polpettes dans du papier sulfurisé, (diamètre du boudin 4 cm).
Faire prendre la viande en cellule de refroidissement rapide à 0° C.

Découper des Polpettes régulières (60g), Plaquer.

Cuire à four chaud 180°C 10 minutes.

Réaliser la sauce tomate avec les oignons et les aromates, assaisonner.
Servir les Polpettes, napper de sauce tomate, parsemer de basilic.

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

Riz semi complet

5 kg

LEGUMES POUR BOUILLON :

Carottes, oignons, fenouil

3 kg

Potimarron

2 kg

Huile d'olive

100 ml

Sel

140 g

Laurier, Thym, sarriette.

PM

Mode opératoire

Réaliser un bouillon (20 l) avec les légumes taillés en brunoise et les aromates. Cuire 35 minutes.

Chauffer à blanc 10 minutes la céréale, mouiller à 4 fois son volume avec le bouillon, assaisonner.

Cuire en rondou ou en sauteuse en remuant.

Pré cuire les potimarrons taillés en brunoise au coupe légume, à four sec, 20 minutes à 150°C dans la sauteuse en remuant.

Mélanger les potimarrons au riz, servir.

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

**Protéines
végétales** : 4.8g/portion

GEMRCN
Accompagnement
féculent 10/20

Ingrédients pour 100 pers		Mode opératoire
Choux raves ou choux blancs	11	Laver et éplucher les légumes, émincer les Suer les oignons, ajouter les choux, suer pour faire sortir l'eau, assaisonner, ajouter le romarin. Cuire 30 minutes à couvert.
Oignons	2 kg	
Huile colza	0.5 L	
Riz complet de Camargue rouge et noir	5 kg	Pré-tremper la veille à 2 volumes d'eau, Cuire en bac GN à couvert au four à 100°C pendant 1h45 ou cuire créole en 45 minutes. Présenter en mélangeant les couleurs dans les GN.
Sel	170 g	
Romarin	5 g	

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

Riz semi complet	4 kg
Courgettes	15 kg
Huile d'olive	PM
Œufs	83
Crème épaisse	1 L
Lait	8 L
Sel	210 g
Poivre	30 g
Muscade	10 g
Ail	25 g
Comté ou emmental	1 kg
Salades	15 unités

Mode opératoire

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.

Faire dorer les courgettes dans l'huile d'olive.

Pendant ce temps battre les œufs, la crème, le lait

Ajouter la noix de muscade, le poivre et l'ail haché.

Répartir le riz dans les bacs gastro avec les courgettes, ajouter l'appareil avec le fromage râpé.

Cuisson 45 mn à 160°, réduire en fin de cuisson.

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. Confire les zestes au sucre durant 1 h dans le jus d'orange Servir avec les zestes confits
Sucre blond	300 g	
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

Lait	8 L
Œufs	40
Sucre intégral	1,4 kg
Badiane	16 g

Mode opératoire

Infuser la badiane dans le lait en le chauffant à 80°C ou puis ajouter à l'appareil.
Casser les œufs avec le sucre, remuer au fouet au batteur mélangeur

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. Couvrir les bacs, cuire au four 1h15 minutes à 150 ° C à couvert.
Menthe	PM	
Sucre intégral	1 kg	Egoutter en bac perforé, réduire le vin avec le sucre pour atteindre un niveau sirupeux. Refroidir les poires Servir à l'assiette
Vin rouge ou jus de fruits	5 L	
cardamone fraîche	10 g	
Cannelle	PM	

MENU

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



MENU ALTERNATIF

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

MILLAS AUX FRUITS DE SAISON

≈ 0.20€ / portion

Entrée

Plat principal

Dessert



Protéines

végétales : 0.8g/portion

Protéines

animales : 2.3g/portion

3.1g/portion

GEMRCN

Libre

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 tiédie 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	
Œufs	12	En GN1/1 Plat, sur une feuille de papier sulfurisé, étaler l'appareil, (1,5 cm) d'épaisseur. Cuire 40 minutes à 130° C. Débarrasser. Passer en cellule de refroidissement. Découper en carrés, tiédir si possible à l'envoi et servir avec un fruit ou une confiture ou compote de fruits. Dresser à l'assiette avec une feuille de menthe.
Lait	5 l	
Beurre	300 g	
Sucre intégral	600 g	
Fleur d'oranger	PM	
Sel	PM	

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

Farine type 80	1.2 kg
Carottes râpées	1.2 kg
Huile d'olive	1 l
Muscade, Cannelle	PM
Œufs	16
Sel	PM
Sucre de canne intégral	800 g
Poudre à lever	48 g

Mode opératoire

Monter les œufs au batteur avec le sucre au ruban.
 Ajouter l'huile peu à peu.
 Incorporer la farine, la poudre à lever, les épices, ajouter les carottes râpées.
 Couler en GN sur papier sulfurisé.
 Cuire au four 170° 30 minutes

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	Blanchir les œufs et le sucre au batteur mélangeur.
Sucre de canne	1.2 kg	
Farine T80	2 kg	Ajouter la farine et bien mélanger.
Lait entier	8 L	
Pommes Ou Pruneaux dénoyautés	1.2 kg 600 g	Ajouter le lait et la vanille (bien lisser).
Beurre	80 g	
Vanille en poudre	4 g	Verser l'appareil en GN plats beurrés et ajouter les pommes émincées ou les pruneaux.
		Cuisson : ¼ d'heure à 200 et ¾ 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

GEMRCN

Libre

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	Cuire au four 30 minutes à 140 °C, servir en accompagnement d'un fruit ou d'une compote.
Cannelle	3 g	

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	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)
Abricots secs	500 g	
Pomme	6 kg	
Farine de blé ou d'épeautre	750 g	Réaliser le crumble
Sucre intégral	1 kg	Sabler à la feuille du batteur le beurre et la farine, ajouter le sucre
Beurre	500 g	
Amandes	250 g	Dans les GN ou dans les ramequins, répartir l'appareil à crumble, le chocolat en morceaux, les amandes,
Chocolat noir à 70% en option	500 g	
		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

Bananes fraîches

3 kg

Abricots secs

500 g

Tofu soyeux

4 kg

Chocolat noir

2 kg

Amandes concassées

200 g

Mode opératoire

Peler et plaquer les bananes au four convection 12 minutes à 170°C
Emincer les abricots secs

Fondre le chocolat au four à 50°

Passer au cutter le tofu soyeux avec le chocolat pour confectionner la crème.

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

Eau ou jus de fruit non acide (raisin, mangue...)

5 l

Sucre intégral

500 g

Agar Agar

60 g

Laver les fruits, peler les bananes. Les couper en macédoine. Les disposer dans un GN 1/1 huilé, cuire à four chaud 15minutes.

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.

Fromage blanc

5 kg

Parfum à discrétion.

Thé noir

10 g

Epices, aromatiques (bergamote, menthe...)

4 g

A jouter le fromage blanc dans la préparation chaude avec les fruits. Couler dans les GN sur du papier sulfurisé.

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

noix de coco râpée	100 g
Sucre intégral	400 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

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	Jour 1 : Mélanger 200 gr de farine T110 avec 220 gr d'eau tiède, pétrir 1 mn. Laisser à T° ambiante. Jour 2 : Au levain de la veille ajouter 200 gr de farine T110 avec 220 gr d'eau, pétrir 1 mn. Laisser à T° ambiante. Refaire la même opération en ajoutant farine et eau tous les jours pendant 1 semaine.
Eau	2.7kg	
Farine T55	2.8kg	
Farine de seigle	600g	Lors de la préparation du cake garder 1 kg de levain pour la fois prochaine.
Farine T110	300g	
Cannelle	3 c à soupe	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.
sel	3 c à soupe	
Noix de coco	400 gr	Mélanger les farines, la cannelle et le sel, ajouter à la préparation du levain. NE PAS PETRIR. Mettre les fruits. Mettre en moule.
Raisin	2,7 kg	
Figue	400 gr	Laisser reposer pendant 3-4 h. 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

Lait	7,2 L
Agar agar	14g
Sucre de canne	400g
Sirop d'avoine ou de riz	600g
Kuzu ou fécule	110g
Eau	160g
Sauce caramel	PM

Mode opératoire

Faire réduire 1 L de lait d'avoine ou de riz afin d'obtenir 200 ml de sirop.

Faire chauffer le lait, ajouter l'agar, après ébullition ajouter le sucre, le sirop, ainsi que la fécule délayée dans un peu d'eau.

Monter à 90° sur le feu.

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. Quand l'eau frémit, ajouter la farine hors du feu. Dessécher. Incorporer hors du feu les œufs et le sel.
Œufs	72	
Eau	2 L	
Crème fraîche	2 L	
Farine	2 Kg	
Sel	20 g	Ajouter la crème et l'eau de fleur d'oranger. Couler en plaques gastronomes sur papier sulfurisé sur 2cm d'épaisseur. Cuisson au four chaleur sèche 160°C, 40 min.
Sucre	400 g	
Fleur d'oranger	0.7 L	

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

Le fait de sucrer 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. Réserver au frais bien à plat. Mouler des sablés sur papier cuisson. Cuire à 180°C 15 minutes.
Poudre à lever	20g	
Fructose	400g	

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 valparaison
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, aplatir à la fourchette
Flocons de céréales	3 Kg	Cuire au four 170°C 15 min
Noix de coco râpée	2.1 Kg	
Sucre brun	600 g	
Sel	PM	
Cannelle	PM	

Servir avec laitage ou fruits frais

MENU

Salade à la fêta
 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 fécule 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 fécule	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 fécule et le sucre. Faire bouillir la purée de fruits. Ajouter le lait et faire bouillir. Verser le mélange sucre amidon en fouettant vivement. Débarasser dans un bac gastro et passer en cellule.
Purée de fruit	2.5 L	
Sucre	0.8 Kg	
Amidon ou fécule	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. Monter au batteur comme pour une génoise.
Sucre blond	1.25 Kg	
Jus de citron	50 cl	Ajouter la farine et le beurre fondu ainsi que le jus de citron et le zeste râpé. Couler sur papier sulfurisé Mouler les cakes et cuire à 170°C 30 min
Zeste de citron	100 g	
Farine T55	1.25 Kg	
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
<u>Biscuit cuillère</u>		
Oeufs	1.2 Kg	Séparer les œufs.
Sucre semoule	0.750 Kg	Blanchir les jaunes avec la ½ du sucre.
Farine	0.750 Kg	Monter les blancs avec l'autre moitié.
Zeste de citron	3 pièces	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
<u>Appareil fruits rouges</u>		
Fraises	0,750 kg	Faire bouillir les fruits rouges, l'eau et le sucre. Mélanger la fécule (maïzena) avec un peu d'eau.
Eau	0,750 kg	Verser sur les fruits et faire bouillir.
Sucre semoule	0,600 kg	Verser sur une abaisse de biscuit et étaler
Amidon de maïs	0,150 kg	
<u>Mousse fromage blanc</u>		
Crème fouettée	1.500Kg	Monter la crème et réserver au frais.
Agar agar	0.030Kg	Mélanger le fromage blanc avec le zeste et le jus de citron, ajouter l'agar agar et porter à ébullition.
Fromage blanc battu	1.500Kg	Laisser tiédir (25°C) et incorporer dans la crème fouettée bien froide. Étaler l'appareil fromage blanc.
Citron jus	3 pièces	Recouvrir avec la deuxième abaisse de biscuit
Sucre semoule	0,300 kg	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

Aurélien 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>