

## Entrée Hiver

# Avocat macédoine sauce légère



## Ingrédients pour 100 Enfants

|                               |        |    |
|-------------------------------|--------|----|
| Avocat frais                  | 30,000 | UN |
| Jus de citron concentré       | 0,045  | LT |
| Macédoine de légumes surgelée | 2,300  | KG |
| Fromage blanc battu 2 à 4 %   | 1,000  | KG |
| Moutarde de Dijon seau        | 0,090  | KG |
| Tomate double concentré 28 %  | 0,150  | KG |
| Paprika doux                  | 0,005  | KG |
| Sel fin 1 kg                  | 0,015  | KG |
| Ciboulette surgelée           | 0,040  | KG |

|                      |      |
|----------------------|------|
| Portion              | 74 g |
| Coût                 | € €  |
| Temps de préparation | L L  |

• Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les avocats. Peler, couper en deux, ôter le noyau, détailler en cubes, citronner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

• Déconditionner la macédoine dans des gastronormes perforés. Cuire au four vapeur 8 à 10 minutes. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

• Mélanger le fromage blanc, la moutarde, le concentré de tomate et le paprika. Mélanger délicatement les cubes d'avocat, la macédoine et la sauce. Dresser dans des récipients individuels, parsemer de ciboulette. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique   | Protéines | Lipides | dont AGS | Glucides | Fibres | Vitamine C | Sel   |
|--------------------|-----------|---------|----------|----------|--------|------------|-------|
| 127 kcal<br>527 kJ | 3,1 g     | 9,1 g   | 1,9 g    | 5,8 g    | 3,6 g  | 6,5 mg     | 0,1 g |

## Critère GEMRCN

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

## L'astuce

Pour plus de saveurs, réalisez votre macédoine à partir de carottes, pommes de terre et navets frais auxquels vous pourrez rajouter des petits pois surgelés.





## Comment lire et utiliser votre fiche recette :

### Allergènes

Lait  
 Gluten  
 Fruits à coque  
 Œuf  
 Céleri  
 Soja  
 Moutarde  
 Sulfites

### Type de plat / période

Entrée / plat / Dessert  
 Automne / Hiver / Printemps / Été

### Entrée Hiver

## Avocat macédoine sauce légère

**Enfant**

**Ingédients pour 100 Enfants**

|                               |        |    |
|-------------------------------|--------|----|
| Avocat frais                  | 30,000 | UN |
| Jus de citron concentré       | 0,045  | LT |
| Macédoine de légumes surgelée | 2,300  | KG |
| Fromage blanc battu 2 à 4 %   | 1,000  | g  |
| Moutarde de Dijon sans        | 0,005  | KG |
| Tomate double concentré 20 %  | 0,150  | KG |
| Paprika doux                  | 0,005  | KG |
| Sel fin 1 kg                  | 0,015  | KG |
| Ciboulette surgelée           | 0,040  | KG |

Portion: 74 g  
 Coût: 3 €  
 Temps de préparation: 5 min

**VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G**

| Apport calorique   | Protéines | Lipides | de 2 AGS | Glucides | Fibres | Vitamine C | Sel   |
|--------------------|-----------|---------|----------|----------|--------|------------|-------|
| 127 kcal<br>527 kJ | 3,1 g     | 9,1 g   | 0 g      | 5,8 g    | 3,6 g  | 6,5 mg     | 0,1 g |

**Critères GEMRCN**  
 • Cruautés de légumes ou de fruits, contiennent au moins 50 % de légumes ou de fruits

**Instructions :**

- Tout d'abord, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les avocats. Peler, couper en deux, ôter le noyau, détailler en cubes. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Préparer la macédoine dans des gastrotonnes perforées. Cuire au four vapeur 8 à 10 minutes. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Mélanger le fromage blanc, la moutarde, le concentré de tomate et le paprika. Mélanger délicatement les cubes d'avocat, la macédoine et la sauce. Dresser dans des récipients individuels, parsemer de ciboulette. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C) jusqu'au moment du service.

**Déroulé de la recette**

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

**L'astuce**  
 Pour plus de saveurs, réalisez votre macédoine à partir de carottes, pommes de terre et navets frais auxquels vous pourrez rajouter des petits pois surgelés.

**Interfel**  
 Interférencement des fruits et légumes frais

### L'astuce

Proposition de variante de la recette

### Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

### Temps de préparation

Très rapide  
 Rapide  
 A anticiper

### Coût

Très bon marché  
 Bon marché  
 Accessible

## Proposition de menu végétarien associé

- Avocat macédoine sauce légère
- Kebbeh aux pois chiches
- Haricots verts au coulis
- Brie
- Entremets de semoule pomm'poire



**Protéines 13,7 %**  
**Glucides 34,8 %**  
**Lipides 51,1 %**

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



## Entrée Hiver

# Betteraves rouges aux oranges et pignons



## Ingrédients pour 100 Enfants

|                                                                                                           |       |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|
| Betterave rouge cuite lanière                                                                             | 5,800 | KG |
| Orange                                                                                                    | 1,300 | KG |
|  Moutarde de Dijon     | 0,080 | KG |
| Huile de colza                                                                                            | 0,700 | LT |
| Echalote fraîche                                                                                          | 0,110 | KG |
|  Vinaigre de vin rouge | 0,045 | LT |
| Sel fin                                                                                                   | 0,012 | KG |
|  Pignons de pin      | 0,110 | KG |

Portion 78 g

Coût €

Temps de préparation L L

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les oranges et les échalotes. Peler à vif les oranges et détailler en tranches, émincer finement les échalotes. Réserver.

• Confectionner une vinaigrette moutardée, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

• Dresser une rondelle d'orange sur assiette. Surmonter de betteraves rouges, parsemer d'échalotes émincées, napper de vinaigrette. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• Parsemer de pignons de pin au départ.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique   | Protéines | Lipides | dont AGS | Glucides | Fibres | Sel   |
|--------------------|-----------|---------|----------|----------|--------|-------|
| 132 kcal<br>545 kJ | 2,2 g     | 10,1 g  | 0,8 g    | 6,7 g    | 2,1 g  | 0,3 g |

## Critère GEMRCN

• Aucun

## L'astuce

Si vous souhaitez utiliser des betteraves crues et les faire cuire ensuite pour la préparation, la quantité à mettre en œuvre sera alors de 7 kg.



## Comment lire et utiliser votre fiche recette :

### Allergènes

Lait  
 Gluten  
 Fruits à coque  
 Œuf  
 Céleri  
 Soja  
 Moutarde  
 Sulfites

### Type de plat / période

Entrée / plat / Dessert  
 Automne / Hiver / Printemps / Été

### Entrée Hiver

## Betteraves rouges aux oranges et pignons

**Enfant**

**Ingédients pour 100 Enfants**

|                             |       |    |
|-----------------------------|-------|----|
| Betterave rouge cuite lavée | 5,800 | KG |
| Orange                      | 1,300 | KG |
| Mustarde de Dijon           | 0,080 | KG |
| Huile de colza              | 0,700 | LT |
| Echalote fraîche            | 0,040 | KG |
| Vinaigre de vin rouge       | 0,045 | LT |
| Sel fin                     | 0,012 | KG |
| Pignons de pin              | 0,110 | KG |

**Portion** 70 g  
**Coût** €  
**Temps de préparation** 15 min

**VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G**

| Apport calorique   | Protéines | Lipides | dont AGS | Glucides | Fibres | Sel   |
|--------------------|-----------|---------|----------|----------|--------|-------|
| 132 kcal<br>545 kJ | 2,2 g     | 30,1 g  | 0,8 g    | 6,7 g    | 2,1 g  | 0,3 g |

**Critère GEMRCN**  
• Aucun

**Interfel**

**Notes :**

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les oranges et les échalotes. Peler à vif les oranges et dépecer en tranches, émincer finement. Réserver.
- Préparer une vinaigrette moutardée, réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Dresser une rondelle d'orange sur assiette. Surmonter de betteraves rouges, parsemer d'échalotes émincées, napper de vinaigrette. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C) jusqu'au moment du service.
- Parsemer de pignons de pin au départ.

### Cible

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

### Ingédients

pour 100 convives

### Déroulé

de la recette

### Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

### L'astuce

Si vous souhaitez utiliser des betteraves crues et les faire cuire ensuite pour la préparation, la quantité à mettre en œuvre sera alors de 7 kg.

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

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

**Temps de préparation**

Très rapide  
 Rapide  
 A anticiper

**Coût**

Très bon marché  
 Bon marché  
 Accessible

## Proposition de menu végétarien associé

- Betteraves rouges aux oranges et pignons
- Parmentier aux lentilles champignons et carottes
- Comté
- Poire Passe Crassane



**Protéines 15,2 %**  
**Glucides 36,6%**  
**Lipides 48,2 %**

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





Dessert Hiver

# Crème aux kiwis

Enfant



Ingrédients pour 100 Enfants

|                               |        |    |
|-------------------------------|--------|----|
| Préparation pour crème brûlée | 1,040  | KG |
| Kiwi                          | 40,000 | UN |
| Boisson végétale amande       | 8,000  | LT |

Portion 115 g

Coût €

Temps de préparation L



• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les kiwis. Eplucher, détailler en tranches. Réserver.

• Porter à ébullition la quantité de boisson végétale à l'amande nécessaire. Hors du feu, verser en pluie tout en fouettant la préparation pour crème brûlée, continuer à mélanger énergiquement pendant 1 à 2 minutes.

• Répartir la préparation pour crème brûlée en ramequin, décorer de rondelles de kiwi. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique  | Protéines | Lipides | dont AGS | Glucides | dont sucres | Fibres |
|-------------------|-----------|---------|----------|----------|-------------|--------|
| 48 kcal<br>201 kJ | 0,4 g     | 0,3 g   | traces   | 10,3 g   | 9,3 g       | 0,6 g  |

Critère GEMRCN

• Aucun

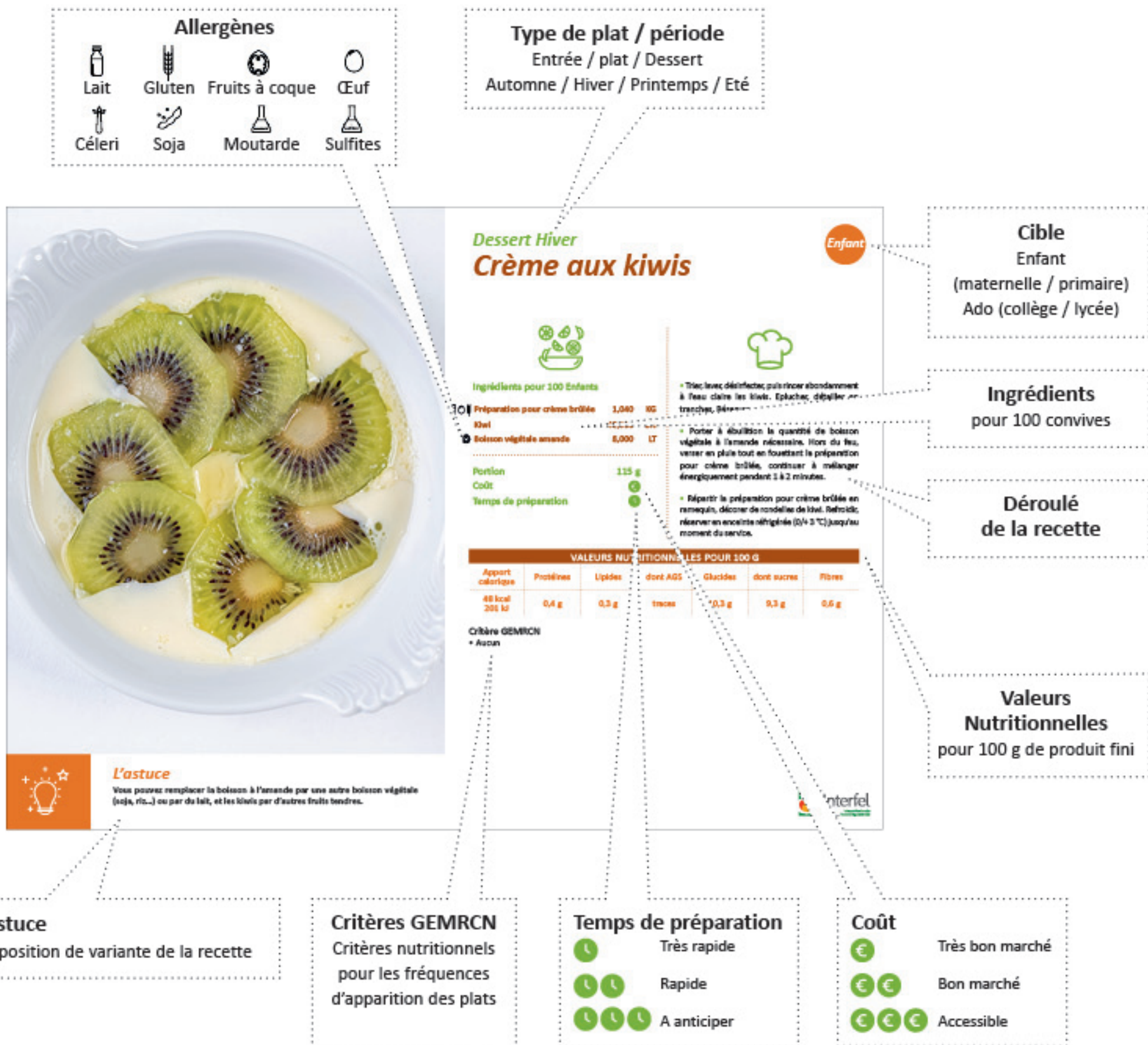
## L'astuce

Vous pouvez remplacer la boisson à l'amande par une autre boisson végétale (soja, riz...) ou par du lait, et les kiwis par d'autres fruits tendres.





### Comment lire et utiliser votre fiche recette :



### Proposition de menu végétarien associé

- Mêlée de mâche et d'endives garnie
- Spaghetti en carbonara végétale
- Tomme blanche
- Crème aux kiwis



Protéines 15,1 %  
Glucides 34,0 %  
Lipides 50,9 %

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



## Dessert Hiver

Entremets de semoule  
pomme-poire

## Ingrédients pour 100 Enfants

|                            |       |    |
|----------------------------|-------|----|
| Boisson au soja nature UHT | 4,700 | LT |
| Semoule de blé fine        | 0,700 | KG |
| Sucre cassonade            | 0,700 | KG |
| Arôme vanille liquide      | 0,075 | LT |
| Œuf entier liquide         | 0,700 | LT |
| Pomme Reinette             | 1,000 | KG |
| Poire Conférence           | 1,200 | KG |
| Jus de citron concentré    | 0,100 | LT |
| Sucre semoule              | 0,600 | KG |
| Eau                        | 0,230 | LT |
| Beurre doux 250            | 0,300 | KG |
| Crème liquide 35 % UHT     | 0,150 | LT |

Portion 101 g

Coût € €

Temps de préparation L L L

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Eplucher, détailler en dés, citronner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Confectionner un caramel en mélangeant le sucre semoule et la quantité d'eau froide nécessaire. Sur feu doux, ajouter le beurre, laisser fondre, puis incorporer la crème. Répartir le caramel dans le fond des ramequins. Parsemer de quelques dés de poires et de pommes, réserver.

- Porter la boisson au soja à ébullition, ajouter la semoule et le sucre cassonade en pluie, cuire à feu doux 10 à 15 minutes environ en remuant constamment. Hors du feu, incorporer l'arôme de vanille, les fruits et l'œuf entier liquide en remuant énergiquement. Verser l'appareil dans les moules caramélisés, cuire au four (170/180 °C) 15 à 20 minutes. Refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) minimum 2 heures.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique   | Protéines | Lipides | dont AGS | Glucides | dont sucres | Fibres | Calcium |
|--------------------|-----------|---------|----------|----------|-------------|--------|---------|
| 140 kcal<br>588 kJ | 3,4 g     | 4,8 g   | 2,4 g    | 20,1 g   | 14,9 g      | 0,9 g  | 65 mg   |

## Critère GEMRCN

• Aucun

## L'astuce

Vous pouvez remplacer la boisson au soja par une autre boisson végétale (amande, noisette, riz...) ou par du lait demi-écrémé.





## Comment lire et utiliser votre fiche recette :

### Allergènes

Lait

Gluten

Fruits à coque

Œuf

Céleri

Soja

Moutarde

Sulfites

### Type de plat / période

Entrée / plat / Dessert

Automne / Hiver / Printemps / Été

### Dessert Hiver

## Entremets de semoule pomme-poire

**Enfant**

#### Ingrédients pour 100 Enfants

|                            |       |    |
|----------------------------|-------|----|
| Boisson au soja nature UHT | 4,700 | LT |
| Semoule de blé fine        | 0,700 | KG |
| Sucre cassonade            | 0,100 | KG |
| Aromase vanille liquide    | 0,075 | LT |
| Œuf entier liquide         | 0,700 | LT |
| Pomme Reinette             | 1,000 | KG |
| Poire Confolence           | 1,200 | KG |
| Jus de citron concentré    | 0,100 | LT |
| Sucre semoule              | 0,600 | KG |
| Eau                        | 0,230 | LT |
| Beurre doux 250            | 0,300 | KG |
| Crème liquide 35 % UHT     | 0,150 | LT |

#### Déroulé de la recette

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Éplucher, détailler en dés, égrainer, peler, réfrigérer.

• Confectionner un caramel en mélangeant le sucre semoule et le quantité d'eau froide nécessaire. Sur feu doux, ajouter le beurre, laisser fondre, puis incorporer la crème. Répartir le caramel dans le fond des ramequins. Parsemer de quelques dés de poires et de pommes, réserver.

• Porter la boisson au soja à ébullition, ajouter la semoule et le sucre cassonade en pluie, cuire à feu doux 10 à 15 minutes environ en remuant constamment. Hors du feu, incorporer l'arôme de vanille, les fruits et l'œuf entier liquide en remuant énergiquement. Verser l'appareil dans les moules caramélisés, cuire au four (170/180 °C) 15 à 20 minutes. Refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (2/+3 °C) minimum 2 heures.

#### Valeurs Nutritionnelles pour 100 g

| Apport calorique   | Protéines | Lipides | Font AGS | Gluc, % | dont sucres | Fibres | Calcium |
|--------------------|-----------|---------|----------|---------|-------------|--------|---------|
| 140 kcal<br>580 kJ | 3,4 g     | 4,8 g   | 2,4 g    | 20,1 g  | 14,9 g      | 0,9 g  | 65 mg   |

#### Critère GEMRCN

• Aucun

### Cible

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

### Ingrédients

pour 100 convives

### Déroulé de la recette

### Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

### L'astuce

Vous pouvez remplacer la boisson au soja par une autre boisson végétale (amande, noisette, etc...) ou par du lait demi-écrémé.

### L'astuce

Proposition de variante de la recette

### Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

### Temps de préparation

Très rapide

Rapide

A anticiper

### Coût

Très bon marché

Bon marché

Accessible

## Proposition de menu végétarien associé

- Avocat macédoine sauce légère
- Kebbeh aux pois chiches
- Haricots verts au coulis
- Brie
- Entremets de semoule pomm'poire



**Protéines 13,7 %**  
**Glucides 34,8 %**  
**Lipides 51,1 %**

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



## Plat Hiver

## Far normand salé



## Ingrédients pour 100 Enfants

|                        |       |    |
|------------------------|-------|----|
| Pomme de terre fraîche | 3,300 | KG |
| Chou-fleur moyen frais | 1,500 | KG |
| Camembert              | 3,000 | UN |
| Œuf entier liquide     | 0,650 | LT |
| Lait 1/2 écrémé UHT    | 1,300 | LT |
| Crème liquide 35 % UHT | 0,850 | LT |
| Noix de muscade moulue | 0,002 | KG |
| Sel fin                | 0,015 | KG |

|                      |      |
|----------------------|------|
| Portion              | 71 g |
| Coût                 | €    |
| Temps de préparation | ⌚    |



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes de terre et les choux-fleurs. Eminer en tranches, débarrasser dans des gastronormes perforés. Cuire au four vapeur 5 à 7 minutes. Débarrasser dans des gastronormes pleins, réserver.
- Détailler les camemberts en petits morceaux. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Fouetter ensemble le lait, la crème, l'œuf entier liquide et la noix de muscade, assaisonner. Parsemer les morceaux de camembert sur les légumes, napper de l'appareil. Cuire au four (170/180 °C), 40 à 45 minutes. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique   | Protéines | Lipides | dont AGS | Glucides | Sel   | Calcium |
|--------------------|-----------|---------|----------|----------|-------|---------|
| 123 kcal<br>510 kJ | 5,2 g     | 7,7 g   | 4,6 g    | 7,3 g    | 0,4 g | 75 mg   |

## Critère GEMRCN

- Aucun

## L'astuce

N'hésitez pas à remplacer le camembert par un fromage de votre région, ou par un fromage au goût moins prononcé.





## Comment lire et utiliser votre fiche recette :

### Allergènes

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

### Type de plat / période

Entrée / plat / Dessert  
Automne / Hiver / Printemps / Eté

### Plat Hiver

## Far normand salé

**Enfant**

**Ingédients pour 100 Enfants**

|                         |       |    |
|-------------------------|-------|----|
| Pomme de terre fraîche  | 3,300 | KG |
| Chou-fleur moyen frais  | 1,500 | KG |
| Camembert               | 0,100 | KG |
| Œuf entier liquide      | 0,850 | LT |
| Lait 1,1/2 écrémé UNIT  | 3,300 | LT |
| Crème liquide 35 % UNIT | 0,850 | LT |
| Noix de muscade moulue  | 0,002 | KG |
| Sel fin                 | 0,015 | KG |

**Portion** 71 g  
**Coût** 1,3 €  
**Temps de préparation** 15 min

**VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G**

| Apport calorique | Protéines | Lipides | dont AGS | Glucides | Sel   | Calcium |
|------------------|-----------|---------|----------|----------|-------|---------|
| 123 kcal         | 5,2 g     | 7,7 g   | 4,6 g    | 7,3 g    | 0,4 g | 75 mg   |

**Critère GEMRCN**  
• Aucun

**Interfel**

**Notes :**  
• Triés, lavés, désinfectés, puis rincés abondamment à l'eau claire les pommes de terre et les choux-fleurs. Écraser les légumes dans des gâteaux pleins, réserver.  
• Détailler les camemberts en petits morceaux. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).  
• Fouetter ensemble le lait, la crème, l'œuf entier liquide et la noix de muscade, assaisonner. Parsemer les morceaux de camembert sur les légumes, napper de l'appareil. Cuire au four (170/180 °C), 40 à 45 minutes. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

### Cible

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

### Ingédients

pour 100 convives

### Déroulé

de la recette

### Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

**L'astuce**  
N'hésitez pas à remplacer le camembert par un fromage de votre région, ou par un fromage au goût moins prononcé.

### L'astuce

Proposition de variante de la recette

### Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

### Temps de préparation

Très rapide  
Rapide  
A anticiper

### Coût

Très bon marché  
Bon marché  
Accessible

## Proposition de menu végétarien associé

- Far normand salé
- Quenelles forestières
- Blettes en persillade
- Faisselle au coulis de framboise
- Verrine kiwi-grenade



**Protéines 15,1 %**  
**Glucides 34,9 %**  
**Lipides 50,0 %**

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



## Entrée Hiver

## Feuilleté de chou-fleur et carotte



## Ingrédients pour 100 Enfants

|                                    |       |    |
|------------------------------------|-------|----|
| ✎ Pâte feuilletée margarine gastro | 3,000 | UN |
| Margarine de cuisine               | 0,100 | KG |
| Carotte fraîche                    | 2,500 | KG |
| Chou-fleur frais                   | 1,700 | KG |
| Cumin moulu                        | 0,005 | KG |
| Sel fin                            | 0,010 | KG |
| Lait de coco                       | 1,000 | KG |
| Citronnelle                        | 0,005 | UN |
| ○ Jaune d'œuf liquide              | 0,070 | LT |

## Portion

58 g

## Coût



## Temps de préparation



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et la citronnelle. Détailler en brunoise les carottes et le chou-fleur, réserver.

- Porter le lait de coco à ébullition. Hors du feu, mettre à infuser la citronnelle. Réserver.

- Déposer la pâte feuilletée sur les plaques à pâtisserie préalablement recouvertes de papier sulfurisé, laisser dégeler.

- Suer 15 minutes à couvert dans la matière grasse frémissante la brunoise de légumes. Ajouter le cumin, assaisonner, puis mouiller du lait de coco. Faire réduire 10 min, réserver au chaud (+ 63 °C).

- Découper la pâte feuilletée en carrés. Dorer les pourtours au jaune d'œuf détendu à l'eau froide à l'aide d'un pinceau. Déposer au centre de chaque carré un peu de préparation. Fermer les chaussons en soudant les bords. Cuire au four (180/200 °C) 15 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique   | Protéines | Lipides | dont AGS | Glucides | Fibres | Sel   |
|--------------------|-----------|---------|----------|----------|--------|-------|
| 184 kcal<br>771 kJ | 2,6 g     | 12,8 g  | 5,5 g    | 14,1 g   | 1,6 g  | 0,5 g |

## Critère GEMRCN

- Aucun

## L'astuce

Pour une recette plus classique, remplacer le lait de coco par du lait de vache, ainsi que la citronnelle et le cumin par de la noix de muscade.



## Comment lire et utiliser votre fiche recette :

### Allergènes

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

### Type de plat / période

Entrée / plat / Dessert  
Automne / Hiver / Printemps / Été

### Entrée Hiver

## Feuilleté de chou-fleur et carotte

**Enfant**

**Ingédients pour 100 Enfants**

|                                 |       |    |
|---------------------------------|-------|----|
| Pâte feuilletée margarine gélée | 3,000 | UN |
| Margarine de cuisine            | 0,100 | KG |
| Carotte fraîche                 | 0,001 | KG |
| Chou-fleur frais                | 1,700 | KG |
| Cumin moulu                     | 0,005 | KG |
| Sel fin                         | 0,010 | KG |
| Lait de coco                    | 1,000 | KG |
| Citronnelle                     | 0,005 | UN |
| Œuf d'œuf liquide               | 0,070 | LT |

**Portion** 50 g  
**Coût** 1 €  
**Temps de préparation** 15 min

**Valeurs Nutritionnelles pour 100 g**

| Apport calorique  | Protéines | Lipide | dont AGS | Glucide | Fibres | Sel   |
|-------------------|-----------|--------|----------|---------|--------|-------|
| 184 kcal / 771 kJ | 2,6 g     | 12 g   | 0,5 g    | 34,1 g  | 1,6 g  | 0,5 g |

**Instructions :**

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et la citronnelle. Détailler en brunoise le chou-fleur.
- Porter le lait de coco à ébullition. Hors du feu, mettre à infuser la citronnelle. Réserver.
- Déposer la pâte feuilletée sur les plaques à pâtisserie préalablement recouvertes de papier sulfurisé, laisser déplier.
- Suer 15 minutes à couvert dans la matière grasse frémissante la brunoise de légumes. Ajouter le cumin, assaisonner, puis mouiller du lait de coco. Faire réduire 10 min, réserver au chaud (+63 °C).
- Découper la pâte feuilletée en carrés. Donner les pourtours au jaune d'œuf débarrassé à l'eau froide à l'aide d'un pinceau. Déposer au centre de chaque carré un peu de préparation. Fermer les bords en soudant les bords. Cuire au four (180 °C / 350 °F) 15 minutes. Réchauffer au chaud (+63 °C) jusqu'au moment du service.

**Cratère GEMRCN**  
• Aucun

**Interfel**

### Cible

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

### Ingédients

pour 100 convives

### Déroulé

de la recette

### Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

### L'astuce

Pour une recette plus classique, remplacer le lait de coco par du lait de vache, ainsi que la citronnelle et le cumin par de la noix de muscade.

## Proposition de menu végétarien associé

- Feuilleté de chou-fleur
- Omelette aux fines herbes
- Purée aux trois légumes
- Petit-suisse nature
- Salade pomme-banane au sirop d'épices douces



**Protéines 14,8 %**  
**Glucides 32,7 %**  
**Lipides 52,5 %**

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

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

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

**Temps de préparation**

Très rapide  
Rapide  
A anticiper

**Coût**

Très bon marché  
Bon marché  
Accessible



## Dessert Hiver

## Gâteau au pain d'épices et orange



## Ingrédients pour 100 Enfants

|  |                                     |       |    |
|--|-------------------------------------|-------|----|
|  | Pain d'épices tranché               | 1,700 | KG |
|  | Chocolat noir couverture 55 % cacao | 1,400 | KG |
|  | Eau                                 | 0,150 | LT |
|  | Crème sucrée vanillée UHT           | 2,100 | LT |
|  | Orange                              | 3,000 | KG |

|                      |      |
|----------------------|------|
| Portion              | 77 g |
| Coût                 | €    |
| Temps de préparation | ⌚ ⌚  |

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les oranges. Presser le jus de la moitié d'entre elles, détailler le reste en rondelles, réserver.

• Faire fondre au bain-marie le chocolat noir avec la quantité d'eau froide nécessaire. Réserver.

• Monter au batteur-mélangeur la crème sucrée vanillée en chantilly. Mélanger délicatement au chocolat noir.

• Tapisser les moules à cake de film alimentaire, puis garnir le fond d'une couche de crème au chocolat. Recouvrir de tranches de pain d'épices préalablement trempées dans le jus d'orange. Renouveler l'opération. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) minimum 5 heures.

• Démouler délicatement le gâteau. Détailler en tranche, dresser sur assiette, décorer d'une rondelle d'orange au départ.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique    | Protéines | Lipides | dont AGS | Glucides | dont sucres | Fibres | Vitamine C |
|---------------------|-----------|---------|----------|----------|-------------|--------|------------|
| 268 kcal<br>1118 kJ | 2,7 g     | 13,2 g  | 8,2 g    | 32,7 g   | 23,6 g      | 2,6 g  | 16 mg      |

Critère GEMRCN

• Aucun

## L'astuce

Pour un dessert un peu moins sucré et moins prononcé en saveurs, vous pouvez remplacer le pain d'épices par des plaques de génoise.





## Comment lire et utiliser votre fiche recette :

### Allergènes

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

### Type de plat / période

Entrée / plat / Dessert  
Automne / Hiver / Printemps / Eté

### Dessert Hiver

## Gâteau au pain d'épices et orange

**Enfant**

**Ingédients pour 100 Enfants**

- Pain d'épices tranché 1,700 KG
- Chocolat noir couverture 55 % cacao 1,400 KG
- Eau 0,150 LT
- Crème sucrée vanillée UHT 2,100 LT
- Orange 3,000 KG

**Portion** 77 g  
**Coût** 1 €  
**Temps de préparation** 15 min

**Instructions :**

- Triés, lavés, désinfectés, puis rincés abondamment à l'eau claire les oranges. Presser le jus de la moitié d'entre elles, en récupérer le jus.
- Faire fondre au bain-marie le chocolat noir avec la quantité d'eau froide nécessaire. Réserver.
- Monter au batteur-mélangeur la crème sucrée vanillée en chantilly. Mélanger délicatement au chocolat noir.
- Tapiser les moules à cake de film alimentaire, puis garnir le fond d'une couche de crème au chocolat. Recouvrir de tranches de pain d'épices préalablement trempées dans le jus d'orange. Renouveler l'opération. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) minimum 5 heures.
- Décoller délicatement le gâteau. Détailler en tranches, dresser sur assiette, décorer d'une rondelle d'orange au départ.

| VALEURS             |           |         | NUTRITIONNELLES POUR 100 G |          |             |        |            |
|---------------------|-----------|---------|----------------------------|----------|-------------|--------|------------|
| Apport énergétique  | Protéines | Lipides | Protéines                  | Glucides | Acides gras | Fibres | Vitamine C |
| 268 kcal<br>1120 kJ | 2,7 g     | 13,2 g  | 1,2 g                      | 32,7 g   | 23,4 g      | 2,6 g  | 16 mg      |

**Critère GEMRCN**  
• Aucun

**L'astuce**  
Pour un dessert un peu moins sucré et moins prononcé en saveurs, vous pouvez remplacer le pain d'épices par des plaques de génoise.

**Interfel**

### Cible

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

### Ingédients

pour 100 convives

### Déroulé

de la recette

### Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

## Proposition de menu végétarien associé

- Frisée aux croûtons
- Terrine de haricots blancs
- Gratin de potiron
- Pyramide cendrée
- Gâteau au pain d'épices et orange



**Protéines 10,9 %**  
**Glucides 33,1 %**  
**Lipides 55,0 %**

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



## Dessert Hiver

## Kissiel aux poires



## Ingrédients pour 100 Enfants

|                              |       |    |
|------------------------------|-------|----|
| Lait 1/2 écrémé UHT          | 9,000 | LT |
| Poire Louise-Bonne           | 3,000 | KG |
| Sucre semoule sac            | 1,200 | KG |
| Arôme vanille liquide        | 0,040 | LT |
| Fécule de pomme de terre     | 0,400 | KG |
| Jus de citron vert concentré | 0,050 | LT |

Portion 140 g

Coût €

Temps de préparation L



• Trier, laver, désinfecter, puis rincer les poires à l'eau claire. Eplucher, vider et découper en dés. Citronner et réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

• Porter à ébullition la quantité de lait nécessaire additionnée du sucre semoule. Incorporer l'arôme vanille, lier à la fécule de pomme de terre, cuire 3 minutes.

• Garnir les ramequins de cubes de poires, ajouter l'appareil. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique  | Protéines | Lipides | dont AGS | Glucides | dont sucres | Calcium | Vitamine C |
|-------------------|-----------|---------|----------|----------|-------------|---------|------------|
| 99 kcal<br>420 kJ | 2,2 g     | 1,1 g   | 0,6 g    | 19,6 g   | 13,9 g      | 78,6 mg | 1,8 mg     |

## Critère GEMRCN

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

## L'astuce

N'hésitez pas à remplacer les poires par d'autres fruits tendres tels que le kiwi, la banane ou encore la mangue.



## Comment lire et utiliser votre fiche recette :

### Allergènes

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

### Type de plat / période

Entrée / plat / Dessert  
Automne / Hiver / Printemps / Eté

### Dessert Hiver Kissiel aux poires

**Enfant**

**Ingédients pour 100 Enfants**

|                              |       |    |
|------------------------------|-------|----|
| Lait 1/2 écrémé UHT          | 9,000 | LT |
| Poires Louise-Bonne          | 3,000 | KG |
| Sucre semoule sac            | 0,040 | KG |
| Arôme vanille liquide        | 0,040 | LT |
| Fécule de pomme de terre     | 0,400 | KG |
| Jus de citron vert concentré | 0,050 | LT |

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

**VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G**

| Apport calorique  | Protéines | Lipides | do - 4 AGS | GL - ides | dont sucres | Calcium | Vitamine C |
|-------------------|-----------|---------|------------|-----------|-------------|---------|------------|
| 99 kcal<br>420 kJ | 2,2 g     | 1,1 g   | 4 g        | 39,6      | 13,9 g      | 78,6 mg | 1,8 mg     |

**Critère GEMRCN**  
• Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier et moins de 5 g de lipides par portion

**Instructions :**  
• Triez, lavez, désinfectez, puis rincez les poires à l'eau claire. Épluchez, videz et découpez en 4.  
• Citronner et réserver au réfrigérateur (0/+ 3 °C).  
• Porter à ébullition la quantité de lait nécessaire additionnée du sucre semoule. Incorporer l'arôme vanille, lier à la fécule de pomme de terre, cuire 3 minutes.  
• Garnir les ramequins de cubes de poires, ajouter l'appareil. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

**Déroulé de la recette**

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

**Interfel**

**L'astuce**  
N'hésitez pas à remplacer les poires par d'autres fruits tendres tels que le kiwi, la banane ou encore la mangue.

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

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

**Temps de préparation**

- Très rapide
- Rapide
- A anticiper

**Coût**

- Très bon marché
- Bon marché
- Accessible

## Proposition de menu végétarien associé

- Chou bicolore
- Œufs durs en verdurette d'épinards
- Coquillettes
- Kissiel aux poires



**Protéines 17,8 %**  
**Glucides 48,5 %**  
**Lipides 33,7 %**

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



## Entrée Hiver

Mêlée de mâche  
et d'endives garnie

## Ingrédients pour 100 Enfants

|                                   |       |    |
|-----------------------------------|-------|----|
| Mâche                             | 3,200 | KG |
| Endive                            | 1,700 | KG |
| Pois chiches appertisés           | 0,750 | KG |
| Betterave rouge en dés appertisée | 0,750 | KG |
| Echalote fraîche                  | 0,110 | KG |
| Huile d'olive vierge extra        | 0,450 | LT |
| Moutarde de Dijon                 | 0,030 | KG |
| Vinaigre balsamique               | 0,090 | KG |
| Sel fin                           | 0,012 | KG |

|                      |      |
|----------------------|------|
| Portion              | 68 g |
| Coût                 | €    |
| Temps de préparation | L    |

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler les endives en lamelles, essorer avec la mâche. Eplucher et émincer finement l'échalote. Réserver.

• Egoutter les pois chiches et les betteraves rouges. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

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

• Dresser harmonieusement la salade de mâche et les endives sur assiette, décorer de pois chiches et de betteraves rouges. Parsemer d'échalotes émincées. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• Napper de sauce vinaigrette au départ.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique  | Protéines | Lipides | dont AGS | Glucides | Fibres | Vitamine C | Sel   |
|-------------------|-----------|---------|----------|----------|--------|------------|-------|
| 94 kcal<br>391 kJ | 2,5 g     | 7,1 g   | 1,0 g    | 4,1 g    | 1,9 g  | 7 mg       | 0,3 g |

## Critère GEMRCN

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

## L'astuce

Pour donner un peu de piquant à la préparation et faire découvrir cette salade aux enfants, pensez à ajouter quelques brins de roquette.



## Comment lire et utiliser votre fiche recette :

### Allergènes

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

### Type de plat / période

Entrée / plat / Dessert  
Automne / Hiver / Printemps / Été

### Entrée Hiver

## Mêlée de mâche et d'endives garnie

**Enfant**

**Ingrédients pour 100 Enfants**

|                                 |        |    |
|---------------------------------|--------|----|
| Mâche                           | 3,200  | KG |
| Endive                          | 1,700  | KG |
| Pois chiches appertisés         | 14,500 | KG |
| Bettes rouges en dés appertisés | 0,750  | KG |
| Échalote fraîche                | 0,110  | KG |
| Huile d'olive vierge extra      | 0,450  | LT |
| Moutarde de Dijon               | 0,030  | KG |
| Vinaigre balsamique             | 0,030  | KG |
| Sel fin                         | 0,012  | KG |

**Portion** 65 g  
**Coût** 2  
**Temps de préparation** 3

**VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G**

| Apport calorique  | Protéines | Lipides | Glucides | Fibres | Vitamine C | Sel  |
|-------------------|-----------|---------|----------|--------|------------|------|
| 94 kcal<br>391 kJ | 2,5 g     | 7,1 g   | 9 g      | 4,1 g  | 1,9 g      | 7 mg |

**Critères GEMRCN**  
• Criteres de légumes ou de fruits, cont... (au moins 50 % de légumes ou de fruits)

**Instructions :**

- Triés, lavés, désinfectés, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes mâche, endive.
- Egoutter les pois chiches et les bettes rouges. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Dresser harmonieusement la salade de mâche et les endives sur assiette, décorer de pois chiches et de bettes rouges. Parsemer d'échalotes émincées. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C) jusqu'au moment du service.
- Napper de sauce vinaigrette au départ.

**Déroulé de la recette**

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

**L'astuce**  
Pour donner un peu de piquant à la préparation et faire découvrir cette salade aux enfants, pensez à ajouter quelques brins de roquette.

**Interfel**

## Proposition de menu végétarien associé

- Mêlée de mâche et d'endives garnie
- Spaghetti en carbonara végétale
- Tomme blanche
- Crème aux kiwis



**Protéines 15,1 %**  
**Glucides 34,0 %**  
**Lipides 50,9 %**

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

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

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

**Temps de préparation**

Très rapide  
Rapide  
A anticiper

**Coût**

Très bon marché  
Bon marché  
Accessible



## Plat Hiver

## Œufs durs en verdurette d'épinards



## Ingrédients pour 100 Enfants

|                        |         |    |
|------------------------|---------|----|
| Œuf dur écalé          | 200,000 | UN |
| Épinards frais         | 2,000   | KG |
| Oseille fraîche botte  | 2,000   | UN |
| Margarine de cuisine   | 0,240   | KG |
| Huile de tournesol     | 0,240   | LT |
| Farine ménagère        | 0,480   | KG |
| Noix de muscade moulue | 0,004   | KG |
| Lait 1/2 écrémé UHT    | 3,600   | LT |
| Sel fin                | 0,015   | KG |

Portion 132 g

Coût €

Temps de préparation L



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les épinards et l'oseille. Essorer, émincer.

- Suer les légumes dans le mélange de matières grasses frémissantes 2 à 3 minutes. Singer, ajouter la noix de muscade, puis le lait préalablement chauffé. Laisser épaissir la sauce, puis mixer. Assaisonner. Réserver au bain-marie (+ 63 °C).

- Déconditionner les œufs durs dans des gastronomes pleins, napper de la sauce aux épinards.

- Passer au four (140/150 °C) 35 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique   | Protéines | Lipides | dont AGS | Glucides | Sel   | Rapport P/L |
|--------------------|-----------|---------|----------|----------|-------|-------------|
| 158 kcal<br>658 kJ | 11,7 g    | 10,2 g  | 3,0 g    | 4,6 g    | 0,2 g | 1,14        |

## Critère GEMRCN

- Aucun

## L'astuce

Si vous souhaitez remplacer l'oseille et les épinards frais par des légumes surgelés, utilisez la moitié des quantités indiquées dans la recette.





## Comment lire et utiliser votre fiche recette :

### Allergènes

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

### Type de plat / période

Entrée / plat / Dessert  
Automne / Hiver / Printemps / Été

### Plat Hiver

## Œufs durs en verdurette d'épinards

**Enfant**

**Ingédients pour 100 Enfants**

- Œuf dur décalé 200,000 UN
- Epinards frais 2,000 KG
- Oseille fraîche botte 2,000 UN
- Margarine de cuisine 0,240 KG
- Huile de tournesol 0,240 LT
- Farine ménagère 0,480 KG
- Noix de muscade mouline 0,004 KG
- Lait 1/2 écrémé UNIT 3,600 LT
- Sel fin 0,015 KG

**Portion** 132 g  
**Coût** €  
**Temps de préparation** 10 min

**Instructions :**

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les épinards, l'oseille. Essorer, équeuxer.
- Mettre les "égouttés" dans le mélange de matières grasses frémissantes 2 à 3 minutes. Singer, ajouter le noix de muscade, puis le lait préalablement chauffé. Laisser épaissir la sauce, puis mixer. Assaisonner. Réserver, au bain-marie (+ 63 °C).
- Déconditionner les œufs durs dans des gâteaux en papier, napper de la sauce aux épinards.
- Passer au four (180/150 °C) 35 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

| VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G |           |         |          |          |       |             |
|------------------------------------|-----------|---------|----------|----------|-------|-------------|
| Apport calorifique                 | Protéines | Lipides | dont AGS | Glucides | Sel   | Rapport P/L |
| 158 kcal<br>658 kJ                 | 11,7 g    | 10,2 g  | 3,0 g    | 4,6 g    | 0,2 g | 1,14        |

**Critère GEMRCN**  
• Aucun

**Interfel**

### Cible

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

### Ingédients

pour 100 convives

### Déroulé

de la recette

### Valeurs

Nutritionnelles  
pour 100 g de produit fini

**L'astuce**  
Si vous souhaitez remplacer l'oseille et les épinards frais par des légumes surgelés, utiliser la moitié des quantités indiquées dans la recette.

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

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

**Temps de préparation**

- Très rapide
- Rapide
- A anticiper

**Coût**

- Très bon marché
- Bon marché
- Accessible

## Proposition de menu végétarien associé

- Chou bicolore
- Œufs durs en verdurette d'épinards
- Coquillettes
- Kissiel aux poires



**Protéines 17,8 %**  
**Glucides 48,5 %**  
**Lipides 33,7 %**

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



## Plat Hiver

# Parmenier aux lentilles, champignons et carottes



## Ingrédients pour 100 Enfants

|                            |       |    |
|----------------------------|-------|----|
| Pomme de terre fraîche     | 6,200 | KG |
| Potiron frais              | 8,600 | KG |
| Lait 1/2 écrémé UHT        | 2,500 | LT |
| Noix de muscade moulue     | 0,008 | KG |
| Huile d'olive vierge extra | 0,500 | LT |
| Champignon de Paris frais  | 2,500 | KG |
| Oignon jaune moyen frais   | 1,250 | KG |
| Carotte fraîche            | 1,800 | KG |
| Lentille verte sèche       | 1,300 | KG |
| Eau                        | 5,200 | LT |
| Thym                       | 0,030 | KG |
| Persil frais               | 0,600 | KG |
| Sel fin                    | 0,040 | KG |

Portion 258 g

Coût €

Temps de préparation

- Trier, laver, désinfecter, éplucher (sauf les champignons), puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler en gros cubes le potiron et les pommes de terre, débarrasser dans des gastronormes perforés. Emincer les champignons en fines lamelles, hacher les oignons, détailler en mirepoix les carottes, réserver.

- Cuire les pommes de terre et le potiron au four vapeur 15 minutes environ. Réduire en purée, ajouter le lait et la noix de muscade. Finir de détendre à l'eau si nécessaire, assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C).

- Faire suer rapidement le hachis d'oignons dans la matière grasse. Ajouter la mirepoix de carottes, les champignons et les lentilles. Couvrir de la quantité d'eau nécessaire, ajouter le thym, cuire à couvert 15 minutes environ. Ajouter le persil, assaisonner, mijoter 2 à 3 minutes.

- Répartir la moitié de la purée dans le fond des gastronormes pleins, napper de la préparation aux lentilles, puis recouvrir de la purée restante. Passer 35 à 40 minutes au four (170/180 °C). Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique  | Protéines | Lipides | dont AGS | Glucides | Fibres | Sel   | Rapport P/L |
|-------------------|-----------|---------|----------|----------|--------|-------|-------------|
| 74 kcal<br>310 kJ | 2,8 g     | 2,6 g   | 0,7 g    | 9 g      | 1,8 g  | 0,2 g | 1,07        |

## Critères GEMRCN

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

## L'astuce

Si vous manquez de temps et d'espace, vous pouvez utiliser des légumes en 4<sup>ème</sup> gamme (5 kg de pommes de terre et 7,5 kg de potiron lors de la préparation).



## Comment lire et utiliser votre fiche recette :

### Allergènes

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

### Type de plat / période

Entrée / plat / Dessert  
Automne / Hiver / Printemps / Eté

### Plat Hiver

## Parmentier aux lentilles, champignons et carottes

**Enfant**

**Ingrédients pour 100 Enfants**

|                            |       |    |
|----------------------------|-------|----|
| Pomme de terre fraîche     | 6,200 | KG |
| Potiron frais              | 8,600 | KG |
| Lait 1/2 écrémé UHT        | 2,500 | LT |
| Noix de muscade moulue     | 0,008 | KG |
| Huile d'olive vierge extra | 0,500 | LT |
| Champignon de Paris frais  | 2,500 | KG |
| Oignon jeune moyen frais   | 1,250 | KG |
| Carotte fraîche            | 1,800 | KG |
| Lentille verte sèche       | 1,300 | KG |
| Eau                        | 5,200 | LT |
| Thym                       | 0,000 | KG |
| Perail frais               | 0,600 | KG |
| Sel fin                    | 0,040 | KG |

**Portion** 250 g  
**Coût** 3  
**Temps de préparation** 3

**VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G**

| Apport calorique  | Protéines | Lipides | d 3 AGS | Glucides | Fibres | Sel   | Rapport P/L |
|-------------------|-----------|---------|---------|----------|--------|-------|-------------|
| 74 kcal<br>310 kJ | 2,8 g     | 2,6 g   | 7 g     | 9 g      | 4 g    | 0,2 g | 1,07        |

**Instructions :**

- Triez, lavez, désinfectez, éplucher (sauf les champignons), puis rincer abondamment. À l'eau claire les légumes. Dévisser le potiron.
- Écraser les pommes de terre et le potiron au four vapeur 15 minutes environ. Réduire en purée, ajouter le lait et la noix de muscade. Finir de diluer à l'eau si nécessaire, assaisonner, réserver au chaud (+ 60 °C).
- Faire suer rapidement le haché d'oignons dans la matière grasse. Ajouter la mirepoix de carottes, les champignons et les lentilles. Couvrir de la quantité d'eau nécessaire, ajouter le thym, cuire à couvert 15 minutes environ. Ajouter le persil, assaisonner, mijoter 2 à 3 minutes.
- Répartir le moitié de la purée dans le fond des gastronomes pleins, rapper de la préparation aux lentilles, puis recouvrir de la purée restante. Passer 35 à 40 minutes au four (170/180 °C). Réserver au chaud (+ 60 °C) jusqu'au moment de servir.

**Cratères GEMRCN**

- Préparations contenant moins de 70 % de légumes secs, féculents ou céréales, 50 % de légumes secs, féculents ou céréales.

grammage recommandé pour le régime protéidique ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales.

**Interfel**

### Cible

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

### Ingrédients

pour 100 convives

### Déroulé

de la recette

### Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

**L'astuce**

Si vous manquez de temps et d'espace, vous pouvez utiliser des légumes en 4ème gamme (5 kg de pommes de terre et 7,5 kg de potiron lors de la préparation).

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

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

**Temps de préparation**

Très rapide  
Rapide  
A anticiper

**Coût**

Très bon marché  
Bon marché  
Accessible

## Proposition de menu végétarien associé

- Betteraves rouges aux oranges et pignons
- Parmentier aux lentilles, champignons et carottes
- Comté
- Poire Passe Crassane



**Protéines 15,2 %**  
**Glucides 36,6%**  
**Lipides 48,2 %**

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



## Dessert Hiver

## Poire rôtie au miel



## Ingrédients pour 100 Enfants

|                           |        |    |
|---------------------------|--------|----|
| Poire Conférence          | 11,000 | KG |
| Jus de citron concentré   | 0,200  | LT |
| Eau                       | 2,500  | LT |
| Sucre cassonade           | 1,000  | KG |
| Miel mille fleurs liquide | 0,500  | KG |
| ✶ Amandes effilées        | 0,200  | KG |

Portion 121 g

Coût € €

Temps de préparation L L

• Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les poires. Eplucher, citronner. Plaquer dans des gastronormes pleins. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

• Porter la quantité d'eau nécessaire à ébullition, ajouter le sucre cassonade et le miel. Cuire à découvert 30 minutes à petits frémissements.

• Napper les poires du sirop, puis cuire au four 140/160 °C, 30 à 35 minutes. Parsemer d'amandes effilées, passer sous le grill et retirer dès la première coloration. Refroidir, dresser dans des récipients individuels. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique   | Protéines | Lipides | Glucides | dont sucres | Fibres |
|--------------------|-----------|---------|----------|-------------|--------|
| 107 kcal<br>454 kJ | 0,8 g     | 1,2 g   | 21,9 g   | 21,7 g      | 2,6 g  |

## Critère GEMRCN

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

## L'astuce

Si votre budget le permet, vous pouvez réaliser votre sirop uniquement avec du miel, cela apportera un parfum particulier à votre dessert.



## Comment lire et utiliser votre fiche recette :

### Allergènes

Lait  
 Gluten  
 Fruits à coque  
 Œuf  
 Céleri  
 Soja  
 Moutarde  
 Sulfites

### Type de plat / période

Entrée / plat / Dessert  
 Automne / Hiver / Printemps / Été

### Dessert Hiver

## Poire rôtie au miel

**Enfant**

**Ingrédients pour 100 Enfants**

|                           |        |    |
|---------------------------|--------|----|
| Poire Conférence          | 11,000 | KG |
| Jus de citron concentré   | 0,200  | LT |
| Eau                       | 2,500  | LT |
| Sucre cassonade           | 1,000  | KG |
| Miel mille fleurs liquide | 0,500  | KG |
| Amandes effilées          | 0,200  | KG |

**Portion** 121 g  
**Coût** 3 €  
**Temps de préparation** 5 min

• Triez, lavez, désinfectez puis rincer abondamment à l'eau claire les poires. Épluchez, évider. Placer dans des gâteaux en papier.  
 • Porter la quantité d'eau nécessaire à ébullition, ajouter le sucre cassonade et le miel. Cuire à découvert 30 minutes à petits frémissements.  
 • Napper les poires du sirop, puis cuire au four 160/180 °C, 30 à 35 minutes. Passer d'amandes effilées, passer sous le grill et retirer dès la première coloration. Refroidir, dresser dans des récipients individuels. Réserver en enceinte réfrigérée (0/4 °C) jusqu'au moment du service.

| Apport énergétique | Protéines | Lipides | Glucides | dont sucres | Fibres |
|--------------------|-----------|---------|----------|-------------|--------|
| 107 kcal<br>454 kJ | 0,8 g     | 1 g     | 21,1 g   | 21,7 g      | 2,6 g  |

**Critère GEMRCN**  
 • Desserts ou produits laitiers contenant de 15 % de lipides  
 • de 20 g de glucides  
 • totaux par portion et moins

**Interfel**

### Cible

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

### Ingrédients

pour 100 convives

### Déroulé de la recette

### Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

### L'astuce

Si votre budget le permet, vous pouvez réaliser votre sirop uniquement avec du miel, cela apportera un parfum particulier à votre dessert.

### L'astuce

Proposition de variante de la recette

### Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

### Temps de préparation

Très rapide  
 Rapide  
 A anticiper

### Coût

Très bon marché  
 Bon marché  
 Accessible

## Proposition de menu végétarien associé

- Velouté de potiron muscadé
- Quiche quinoa et champignons
- Salade d'endives
- Fromage de chèvre frais
- Poire rôtie au miel



**Protéines 9,4 %**  
**Glucides 51,8%**  
**Lipides 38,8 %**

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



## Plat Hiver

Quiche quinoa  
et champignons

## Ingrédients pour 100 Enfants

|                                                                                                                  |         |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|
|  Fonds de tartelette PB 10 cm | 100,000 | UN |
| Quinoa                                                                                                           | 1,500   | KG |
| Eau                                                                                                              | 5,800   | LT |
| Echalote fraîche                                                                                                 | 0,200   | KG |
| Huile d'olive vierge extra                                                                                       | 0,150   | LT |
| Champignon de Paris frais                                                                                        | 2,000   | KG |
|  Lait 1/2 écrémé UHT         | 2,500   | LT |
|  Œuf entier liquide         | 1,000   | LT |
|  Crème liquide 35 % UHT     | 0,250   | LT |
| Noix de muscade moulue                                                                                           | 0,004   | KG |
|  Emmental râpé 45 %         | 0,300   | KG |
| Sel fin                                                                                                          | 0,015   | KG |

Portion 153 g

Coût € €

Temps de préparation L L



• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Ciseler les échalotes et émincer les champignons. Réserver.

• Rincer le quinoa à l'eau froide, puis cuire dans la quantité d'eau nécessaire 15 à 20 minutes. Refroidir, réserver.

• Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes 2 à 3 minutes. Ajouter les champignons, cuire jusqu'à évaporation de l'eau. Réserver au chaud (+ 63 °C).

• Préparer l'appareil à quiche en mélangeant le lait, l'œuf entier liquide et la crème. Assaisonner. Incorporer le quinoa et les champignons.

• Répartir l'appareil à quiche sur les fonds de tartelette, parsemer d'emmental râpé. Cuire au four (160/180 °C) 35 à 40 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique   | Protéines | Lipides | dont AGS | Glucides | Fibres | Sel   | Calcium | Rapport P/L |
|--------------------|-----------|---------|----------|----------|--------|-------|---------|-------------|
| 194 kcal<br>814 kJ | 5,2 g     | 8,6 g   | 4,4 g    | 23,3 g   | 1,0 g  | 0,3 g | 39 mg   | 0,60        |

## Critères GEMRCN

- Préparations contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique
- Plats protidiques ayant un rapport P/L < ou = à 1

## L'astuce

Afin de diversifier cette préparation, n'hésitez pas à utiliser d'autres légumes d'hiver tels que des poireaux, du potiron, des épinards ou encore des carottes.





## Comment lire et utiliser votre fiche recette :

### Allergènes

Lait  
 Gluten  
 Fruits à coque  
 Œuf  
 Céleri  
 Soja  
 Moutarde  
 Sulfites

### Type de plat / période

Entrée / plat / Dessert  
Automne / Hiver / Printemps / Eté

### Plat Hiver

## Quiche quinoa et champignons

**Enfant**

**Ingédients pour 100 Enfants**

| Fonds de tartelette PB 10 cm | 300,000 | UN |  |
|------------------------------|---------|----|--|
| Quinoa                       | 1,500   | KG |  |
| Eau                          | 2,000   | LT |  |
| Echalote fraîche             | 0,200   | KG |  |
| Huile d'olive vierge extra   | 0,150   | LT |  |
| Champignons de Paris frais   | 2,000   | KG |  |
| Lait 1/2 écrémé UHT          | 2,500   | LT |  |
| Œuf entier liquide           | 1,000   | LT |  |
| Crème liquide 35 % UHT       | 0,250   | LT |  |
| Noix de muscade moulue       | 0,004   | KG |  |
| Emmental râpé 45 %           | 0,300   | KG |  |
| Sel fin                      | 0,015   | KG |  |

**Portion** 155 g  
**Coût** 3,30 €  
**Temps de préparation** 30 min

**VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 g**

| Apport calorique   | Protéines | Lipides | dont A.S. | Glucides | Fibres | Sel   | Calcium | Rapport P/L |
|--------------------|-----------|---------|-----------|----------|--------|-------|---------|-------------|
| 194 kcal<br>814 kJ | 9,2 g     | 8,6 g   | 4,4       | 23,3 g   | 1,1    | 0,3 g | 39 mg   | 0,60        |

**Critères GEMRCN**  
 • Préparations contenant moins de 70 % grammage recommandé  
 • Plats protidiques ayant un rapport P/L >= 1

**Déroulé de la recette**

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Couper les échalotes et éplucher le quinoa.
- Rincer le quinoa à l'eau froide, puis cuire dans la quantité d'eau nécessaire 15 à 20 minutes. Refroidir, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes 2 à 3 minutes. Ajouter les champignons, cuire jusqu'à évaporation de l'eau. Réserver au chaud (> 60 °C).
- Préparer l'appareil à quiche en mélangeant le lait, l'œuf entier liquide et la crème. Assaisonner. Incorporer le quinoa et les champignons.
- Répartir l'appareil à quiche sur les fonds de tartelette, parsemer d'emmental râpé. Cuire au four (180/160 °C) 35 à 40 minutes. Réserver au chaud (> 60 °C) jusqu'au moment du service.

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

**L'astuce**  
Afin de diversifier cette préparation, n'hésitez pas à utiliser d'autres légumes d'hiver tels que des poireaux, du potiron, des épinards ou encore des carottes.

### L'astuce

Proposition de variante de la recette

### Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

### Temps de préparation

Très rapide  
 Rapide  
 A anticiper

### Coût

Très bon marché  
 Bon marché  
 Accessible

## Proposition de menu végétarien associé

- Velouté de potiron muscadé
- Quiche quinoa et champignons
- Salade d'endives
- Fromage de chèvre frais
- Poire rôtie au miel



**Protéines 9,4 %**  
**Glucides 51,8 %**  
**Lipides 38,8 %**

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



Plat Hiver

## Risotto aux poireaux



## Ingrédients pour 100 Enfants

|                                   |        |    |
|-----------------------------------|--------|----|
| Riz long étuvé indica type US     | 6,300  | KG |
| Poireau frais                     | 3,200  | KG |
| Echalote fraîche                  | 0,700  | KG |
| Margarine de cuisine              | 0,200  | KG |
| Eau                               | 16,000 | LT |
| Bouillon de légumes               | 0,160  | KG |
| Maïs doux en grains               | 2,000  | KG |
| Crème liquide 35 % UHT            | 2,000  | LT |
| Parmigiano Reggiano 28 % râpé AOP | 0,550  | KG |
| Sel fin                           | 0,015  | KG |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| Portion              | 269 g |
| Coût                 | €     |
| Temps de préparation | ⌚     |



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les poireaux et les échalotes. Emincer finement.
- Suer à feu doux dans la matière grasse le mélange poireau/échalote 10 minutes à couvert. Ajouter le riz, nacer. Mouiller du bouillon de légumes dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire à couvert 20 minutes environ. Ajouter le maïs préalablement égoutté et rincé à l'eau claire, mijoter 5 minutes. Incorporer la crème et le parmesan, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le risotto sur l'assiette.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique   | Protéines | Lipides | dont AGS | Glucides | Fibres | Sel   | Calcium | Rapport P/L |
|--------------------|-----------|---------|----------|----------|--------|-------|---------|-------------|
| 141 kcal<br>592 kJ | 3,2 g     | 4,3 g   | 2,4 g    | 21,9 g   | 0,8 g  | 0,1 g | 35 mg   | 0,74        |

## Critères GEMRCN

- Préparations contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique
- Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales
- Plats protidiques ayant un rapport P/L < ou = à 1

## L'astuce

Pour plus de couleurs et de saveurs, vous pouvez accompagner les poireaux avec des champignons, des carottes et des petits pois.





## Comment lire et utiliser votre fiche recette :

### Allergènes

Lait  
 Gluten  
 Fruits à coque  
 Œuf  
 Céleri  
 Soja  
 Moutarde  
 Sulfites

### Type de plat / période

Entrée / plat / Dessert  
 Automne / Hiver / Printemps / Été

### Plat Hiver

## Risotto aux poireaux

**Enfant**

**Ingédients pour 100 Enfants**

|                                  |        |    |
|----------------------------------|--------|----|
| Riz long étuvé indic type US     | 6,300  | KG |
| Poireau frais                    | 3,200  | KG |
| Echalote fraîche                 | 1,400  | KG |
| Margarine de cuisine             | 0,200  | KG |
| Eau                              | 16,000 | LT |
| Bouillon de légumes              | 0,160  | KG |
| Maïs doux en grains              | 2,000  | KG |
| Crème liquide 35 % UHT           | 2,000  | LT |
| Parmesan Reggiano 28 % d'aj. ACP | 0,550  | KG |
| Sel fin                          | 0,015  | KG |

Portion: 200 g  
 Coût: 5  
 Temps de préparation: 15

**VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G**

| Apport calorique  | Protéines | Lipides | dont AG | Glucides | Fibres | Sel   | Calcium | Rapport P/L |
|-------------------|-----------|---------|---------|----------|--------|-------|---------|-------------|
| 161 kcal / 592 kJ | 3,2 g     | 4,5 g   | 2,4 g   | 21,9 g   | 0,1 g  | 0,1 g | 35 mg   | 0,76        |

**Critères GEMRCN**  
 • Préparations contenant moins de 70 %  
 • Légumes secs, féculents ou céréales, si secs, féculents ou céréales  
 • Plats protéiques ayant un rapport P/L à 1

Trés, lavez, désinfectez, puis rincer abondamment à l'eau claire les poireaux et les échalotes. Emincer finement.  
 Dans une casserole, faites fondre la margarine dans le mélange poireaux/échalote 10 minutes à couvert. Ajouter le riz, rincer. Mouiller du bouillon de légumes dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire à couvert 20 minutes environ. Ajouter le maïs préalablement égoutté et rincé à l'eau claire, mijoter 5 minutes. Incorporer la crème et le parmesan, assaisonner. Réserver au chaud (+ 60 °C) jusqu'au moment du service.  
 Dresser le risotto sur l'assiette.

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

**L'astuce**  
 Pour plus de couleurs et de saveurs, vous pouvez accompagner les poireaux avec des champignons, des carottes et des petits pois.

### Cible

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

### Ingédients

pour 100 convives

### Déroulé

de la recette

### Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

## Proposition de menu végétarien associé

- Trio de crudités et vinaigrette au pamplemousse
- Risotto aux poireaux
- Yaourt nature
- Coupe de mirabelles



**Protéines 10,6 %**  
**Glucides 59,5%**  
**Lipides 29,9 %**

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





Dessert Hiver

Enfant

# Salade pomme-banane au sirop d'épices douces



Ingrédients pour 100 Enfants

|                         |       |    |
|-------------------------|-------|----|
| Pomme Golden            | 7,000 | KG |
| Banane                  | 4,000 | KG |
| Jus de citron concentré | 0,040 | LT |
| Eau                     | 3,500 | LT |
| Sucre cassonade         | 1,200 | KG |
| Cannelle moulue         | 0,008 | KG |
| Badiane entière         | 0,008 | KG |
| Arôme vanille liquide   | 0,080 | LT |

Portion 105 g

Coût €

Temps de préparation



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Détailler les pommes en cubes sans les éplucher et les bananes en rondelles. Citronner, mélanger délicatement, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger l'eau et le sucre cassonade, porter à ébullition. Ajouter la cannelle et la badiane, cuire 20 à 30 minutes à feu doux. Ajouter l'arôme de vanille liquide, refroidir.
- Incorporer délicatement le sirop refroidi avec les fruits, dresser dans les récipients choisis. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique   | Protéines | Lipides | Glucides | dont sucres | Fibres | Vitamine C |
|--------------------|-----------|---------|----------|-------------|--------|------------|
| 104 kcal<br>440 kJ | 0,5 g     | 0,2 g   | 23,5 g   | 20,9 g      | 1,7 g  | 5,5 mg     |

Critère GEMRCN

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

## L'astuce

Variez les plaisirs en remplaçant les pommes et les bananes par un mélange poire-kaki ou orange-ananas. Ils se marient aussi avec le sirop aux épices.





## Comment lire et utiliser votre fiche recette :

### Allergènes

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

### Type de plat / période

Entrée / plat / Dessert  
Automne / Hiver / Printemps / Été

### Dessert Hiver

## Salade pomme-banane au sirop d'épices douces

**Enfant**

**Ingrédients pour 100 enfants**

|                         |       |    |
|-------------------------|-------|----|
| Pomme Golden            | 7,000 | KG |
| Banane                  | 4,000 | KG |
| Jus de citron concentré | 0,040 | LT |
| Eau                     | 3,500 | LT |
| Sucre cassonade         | 1,200 | KG |
| Cannelle moulue         | 0,008 | KG |
| Badiane entière         | 0,008 | KG |
| Arome vanille liquide   | 0,080 | LT |

**Portion** 100 g  
**Coût** 1 €  
**Temps de préparation** 10 min

**VALEURS NUTRITIONNELLES**

| Apport énergétique | Protéines | Lipides | Glucides |
|--------------------|-----------|---------|----------|
| 106 kcal           | 0,5 g     | 0,2 g   | 23 g     |

**Critères GEMRCN**  
• Desserts ou produits laitiers contenant de 15 % de lipides

**Déroulé de la recette**

- Préparer le sirop d'épices douces : mélanger l'eau et le sucre cassonade, porter à ébullition. Ajouter la cannelle et la badiane, cuire 20 à 30 minutes à feu doux. Ajouter l'arôme de vanille liquide, refroidir.
- Incorporer délicatement le sirop refroidi avec les fruits, dresser dans les récipients choisis. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C) jusqu'au moment du service.

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

**L'astuce**  
Variez les plaisirs en remplaçant les pommes et les bananes par un mélange poire-kaki ou orange-ananas. Ils se marient aussi avec le sirop aux épices.

### Cible

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

### Ingrédients

pour 100 convives

### Déroulé de la recette

### Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

### L'astuce

Proposition de variante de la recette

### Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

### Temps de préparation

Très rapide  
Rapide  
A anticiper

### Coût

Très bon marché  
Bon marché  
Accessible

## Proposition de menu végétarien associé

- Feuilleté de chou-fleur
- Omelette aux fines herbes
- Purée aux trois légumes
- Petit-suisse nature
- Salade pomme-banane au sirop d'épices douces



**Protéines 14,8 %**  
**Glucides 32,7 %**  
**Lipides 52,5 %**

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



## Plat Hiver

## Spaghetti en carbonara végétale



## Ingrédients pour 100 Enfants

|                            |       |    |
|----------------------------|-------|----|
| Spaghetti PQS              | 3,600 | KG |
| Carotte fraîche            | 3,500 | KG |
| Brocoli frais              | 4,500 | KG |
| Huile d'olive vierge extra | 0,350 | LT |
| Tofu nature sous vide      | 3,500 | KG |
| Crème liquide 35 % UHT     | 3,000 | LT |
| Ail frais                  | 0,110 | KG |
| Sel fin                    | 0,025 | KG |
| Sel gros                   | 0,060 | KG |

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

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Mixer l'ail, réserver. Détailler les carottes en bâtonnets, détacher les fleurs de brocoli de la tige. Plaquer séparément dans des gastronormes perforés.

• Cuire 10 minutes au four vapeur les carottes et 6 minutes les brocolis, puis faire sauter ensemble 2 à 3 minutes dans la matière grasse frémissante. Ajouter le tofu détaillé en dés, l'ail et la crème. Assaisonner, mijoter 5 à 6 minutes à feu doux. Réserver au chaud (+ 63 °C).

• Cuire les spaghetti dans un grand volume d'eau bouillante salée 8 minutes environ. Egoutter, débarrasser dans des gastronormes pleins. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• Dresser les spaghetti sur assiette, napper de carbonara végétale au départ.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique   | Protéines | Lipides | dont AGS | Glucides | Fibres | Sel   | Rapport P/L |
|--------------------|-----------|---------|----------|----------|--------|-------|-------------|
| 126 kcal<br>524 kJ | 4,4 g     | 6,8 g   | 3,0 g    | 17,6 g   | 1,4 g  | 0,3 g | 0,64        |

## Critères GEMRCN

- Préparations contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique
- Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales
- Plats protidiques ayant un rapport P/L < ou = à 1

## L'astuce

Pour ajouter une note fumée à votre préparation, vous pouvez remplacer le tofu nature par du tofu fumé.





## Comment lire et utiliser votre fiche recette :

### Allergènes

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

### Type de plat / période

Entrée / plat / Dessert  
Automne / Hiver / Printemps / Été

### Plat Hiver

## Spaghetti en carbonara végétale

**Enfant**

**Ingédients pour 100 Enfants**

|                            |       |    |
|----------------------------|-------|----|
| Spaghetti PQS              | 3,600 | KG |
| Carotte fraîche            | 3,500 | KG |
| Brocoli frais              | 4,500 | KG |
| Huile d'olive vierge extra | 0,300 | LT |
| Tofu nature sous vide      | 3,500 | KG |
| Crème liquide 35 % MAT     | 3,000 | LT |
| AIL frais                  | 0,110 | KG |
| Sel fin                    | 0,025 | KG |
| Sel gros                   | 0,060 | KG |

**Portion** 265 g  
**Coût** € € €  
**Temps de préparation** 1 2 3

**Instructions :**

- Triez, lavez, désinfectez, puis rincez abondamment à l'eau claire les légumes. Mixez l'ail, râpez le brocoli et les carottes en cubes.
- Cuire 30 minutes au four vapeur les carottes et 6 minutes les brocolis, puis faire sauter ensemble 2 à 3 minutes dans la matière grasse frémissante. Ajouter le tofu détaillé en dés, l'ail et la crème. Assaisonner, mijoter 5 à 6 minutes à feu doux. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Cuire les spaghetti dans un grand volume d'eau bouillante salée 8 minutes environ. Egoutter, débarrasser dans des gâteaux pleins. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les spaghetti sur assiette, napper de carbonara végétale au dépit.

| Apport calorique  | Protéines | Lipides | % AGS | Glucides | Fibres | Sel   | Rapport P/L |
|-------------------|-----------|---------|-------|----------|--------|-------|-------------|
| 126 kcal / 524 kJ | 4,4 g     | 6,8 g   | 0 g   | 17,6 g   | 1,4 g  | 0,3 g | 0,64        |

**Critères GEMRCN**

- Préparations contenant moins de 70 % de légumes secs, féculents ou céréales, secs, féculents ou céréales
- Plats protéiques ayant un rapport P/L  $\geq 1$

**Interfel**

### Cible

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

### Ingédients

pour 100 convives

### Déroulé

de la recette

### Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

### L'astuce

Pour ajouter une note fumée à votre préparation, vous pouvez remplacer le tofu nature par du tofu fumé.

## Proposition de menu végétarien associé

- Mêlée de mâche et d'endives garnie
- Spaghetti en carbonara végétale
- Tomme blanche
- Crème aux kiwis



**Protéines 15,1 %**  
**Glucides 34,0 %**  
**Lipides 50,9 %**

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



## Plat Hiver

## Terrine de haricots blancs et carottes



## Ingrédients pour 100 Enfants

|                                      |       |    |
|--------------------------------------|-------|----|
| Haricot blanc stérilisé (PN égoutté) | 3,000 | KG |
| Carotte fraîche                      | 1,700 | KG |
| Oignon jaune frais                   | 1,700 | KG |
| Ail frais                            | 0,070 | KG |
| Œuf entier liquide                   | 1,200 | LT |
| Crème liquide 35 % UHT               | 1,000 | LT |
| Persil haché surgelé                 | 0,100 | KG |
| Sel fin                              | 0,030 | KG |
| Noix de muscade moulue               | 0,005 | KG |

Portion 84 g

Coût €

Temps de préparation

- Trier, laver, éplucher, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Râper les carottes, hacher finement les oignons, mixer l'ail. Mélanger, réserver.

- Déconditionner, rincer et mixer grossièrement les haricots blancs. Réserver.

- Faire revenir à feux doux dans l'huile d'olive le mélange carottes-oignons-ail 5 à 7 minutes en remuant constamment. Réserver.

- Battre ensemble la crème et l'œuf entier liquide. Ajouter le mélange à base de carottes et de persil, puis incorporer les haricots blancs. Assaisonner. Verser la préparation dans des moules hauts préalablement graissés. Cuire au four 180/200 °C 45 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique   | Protéines | Lipides | dont AGS | Glucides | Fibres | Sel   | Rapport P/L |
|--------------------|-----------|---------|----------|----------|--------|-------|-------------|
| 110 kcal<br>457 kJ | 4,9 g     | 6,2 g   | 3,2 g    | 6,9 g    | 3,1 g  | 0,7 g | 0,79        |

## Critères GEMRCN

- Préparations contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique
- Plats protidiques ayant un rapport P/L < ou = à 1

## L'astuce

Pour les portages sur sites, il est possible de conditionner cette préparation en barquette et de réaliser une cuisson à découvert dans un four à 110/120 °C.





## Comment lire et utiliser votre fiche recette :

### Allergènes

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

### Type de plat / période

Entrée / plat / Dessert  
Automne / Hiver / Printemps / Eté

### Plat Hiver

## Terrine de haricots blancs et carottes

**Enfant**

**Ingédients pour 100 Enfants**

- Haricot blanc stérilisé (PN égoutté) 3,000 KG
- Carotte fraîche 1,700 KG
- Oignon jeune frais 1,700 KG
- Ail frais 0,070 KG
- Œuf entier liquide 1,200 LT
- Crème liquide 35 % MAT 1,000 LT
- Peril haché surgelé 0,100 KG
- Sel fin 0,030 KG
- Noix de muscade moulue 0,005 KG

**Portion** 84 g  
**Coût** 3,30 €  
**Temps de préparation** 15 min

**Instructions :**

- Trier, laver, éplucher, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Rincer les carottes, hacher finement l'ail, l'oignon.
- Déconditionner, rincer et mixer grossièrement les haricots blancs. Réserver.
- Faire revenir à feu doux dans l'huile d'olive le mélange carottes-oignons-ail 5 à 7 minutes en remuant constamment. Réserver.
- Battre ensemble la crème et l'œuf entier liquide. Ajouter le mélange à base de carottes et de persil, puis incorporer les haricots blancs. Assaisonner. Verser la préparation dans des moules préalablement graissés. Cuire au four 180/200 °C 45 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

| VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G |           |         |          |        |       |             |  |
|------------------------------------|-----------|---------|----------|--------|-------|-------------|--|
| Apport calorique                   | Protéines | Lipides | Glucides | Fibres | Sel   | Rapport P/L |  |
| 110 kcal<br>457 kJ                 | 4,9 g     | 6,2 g   | 2 g      | 6,9 g  | 0,7 g | 0,79        |  |

**Critères GEMRCN**

- Préparations contenant moins de 70 % de produits transformés
- Plats prototypiques ayant un rapport P/L >= 1

**Interfel**

### Cible

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

### Ingédients

pour 100 convives

### Déroulé

de la recette

### Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

### L'astuce

Pour les portages sur sites, il est possible de conditionner cette préparation en barquette et de réaliser une cuisson à découvert dans un four à 130/120 °C.

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

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

**Temps de préparation**

Très rapide  
Rapide  
A anticiper

**Coût**

Très bon marché  
Bon marché  
Accessible

## Proposition de menu végétarien associé

- Frisée aux croûtons
- Terrine de haricots blancs
- Gratin de potiron
- Pyramide cendrée
- Gâteau au pain d'épices et orange



**Protéines 10,9 %**  
**Glucides 33,1 %**  
**Lipides 55,0 %**

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



## Entrée Hiver

# Trio de crudités et vinaigrette au pamplemousse



## Ingrédients pour 100 Enfants

|                                                                                                       |       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|
| Carotte fraîche                                                                                       | 3,500 | KG |
| Chou blanc frais                                                                                      | 2,700 | KG |
| Salade frisée fraîche                                                                                 | 1,500 | UN |
| Huile de colza                                                                                        | 0,700 | LT |
|  Moutarde de Dijon | 0,050 | KG |
| Pamplemousse rose frais                                                                               | 0,300 | KG |
| Sel fin                                                                                               | 0,015 | KG |

|                      |      |
|----------------------|------|
| Portion              | 67 g |
| Coût                 | €    |
| Temps de préparation | ⌚ ⌚  |

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les pamplemousses et les légumes. Essorer la salade frisée, détailler en chiffonnade. Râper le chou et les carottes, presser le jus des pamplemousses. Réserver.

• Confectionner une vinaigrette moutardée en incorporant le jus de pamplemousse. Mélanger les carottes et le chou blanc avec la vinaigrette, dresser sur assiette, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• Ajouter la chiffonnade de salade frisée au départ.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique   | Protéines | Lipides | dont AGS | Glucides | Fibres | Vitamine C | Sel   |
|--------------------|-----------|---------|----------|----------|--------|------------|-------|
| 124 kcal<br>509 kJ | 0,9 g     | 10,7 g  | 0,7 g    | 4,8 g    | 1,6 g  | 14,9 mg    | 0,3 g |

## Critère GEMRCN

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

## L'astuce

Proposez des saveurs différentes en confectionnant une vinaigrette avec du jus de citron frais et de l'huile de noisette.





## Comment lire et utiliser votre fiche recette :

### Allergènes

Lait  
 Gluten  
 Fruits à coque  
 Œuf  
 Céleri  
 Soja  
 Moutarde  
 Sulfites

### Type de plat / période

Entrée / plat / Dessert  
 Automne / Hiver / Printemps / Été

### Entrée Hiver

## Trio de crudités et vinaigrette au pamplemousse

**Enfant**

**Ingédients pour 100 Enfants**

|                           |       |    |
|---------------------------|-------|----|
| Carotte fraîche           | 3,500 | KG |
| Chou blanc frais          | 2,700 | KG |
| Salade frisée fraîche     | 1,500 | UN |
| Huile de colza            | 0,700 | LT |
| Moutarde de Dijon         | 0,050 | KG |
| Pamplemousses roses frais | 0,300 | KG |
| Sel fin                   | 0,015 | KG |

**Portion** 67 g  
**Coût** 3  
**Temps de préparation** 3

**VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G**

| Apport calorique  | Protéines | Lipides | Glucides | Fibres | Vitamine C | Sel   |
|-------------------|-----------|---------|----------|--------|------------|-------|
| 124 kcal (509 kJ) | 0,9 g     | 30,7 g  | 0,7 g    | 4,8 g  | 34,9 mg    | 0,3 g |

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

**Instructions :**

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les pamplemousses et les légumes. Essorer le pamplemousse en chignon.
- Confectionner une vinaigrette moutardée en incorporant le jus de pamplemousse. Mélanger les carottes et le chou blanc avec la vinaigrette, dresser sur assiette, réserver en armoire réfrigérée (0/4 °C) jusqu'au moment du service.
- Ajouter la chiffonnade de salade frisée au départ.

**Déroulé de la recette**

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

**Interfel**

### L'astuce

Proposez des saveurs différentes en confectionnant une vinaigrette avec du jus de citron frais et de l'huile de noix.

### L'astuce

Proposition de variante de la recette

### Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

### Temps de préparation

Très rapide  
 Rapide  
 A anticiper

### Coût

Très bon marché  
 Bon marché  
 Accessible

## Proposition de menu végétarien associé

- Trio de crudités et vinaigrette au pamplemousse
- Risotto aux poireaux
- Yaourt nature
- Coupe de mirabelles



**Protéines 10,6 %**  
**Glucides 59,5%**  
**Lipides 29,9 %**

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