

## Dessert - Automne

# Brochette fruitée du verger



### Ingrédients pour 100 Adolescents

|                         |       |    |
|-------------------------|-------|----|
| Raisin noir             | 3,000 | KG |
| Raisin blanc            | 3,000 | KG |
| Pomme Golden            | 2,000 | KG |
| Figue fraîche           | 2,000 | KG |
| Poire Doyenné du Comice | 2,000 | KG |
| Jus de citron concentré | 0,020 | LT |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| Portion              | 115 g |
| Coût                 | €     |
| Temps de préparation | ⌚ ⌚ ⌚ |

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Détailler les figues en quatre dans le sens de la hauteur, égrener les raisins. Ôter le cœur des pommes et des poires, détailler en cubes d'environ 2,5 à 3 cm, citronner.
- Dresser harmonieusement les fruits sur des pics à brochettes, 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 |
|-------------------|-----------|---------|----------|-------------|--------|------------|
| 64 kcal<br>270 kJ | 0,6 g     | 0,2 g   | 13,9 g   | 13,6 g      | 1,7 g  | 3,8 mg     |

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

- Desserts de fruits crus 100 % fruits crus

### Avantage recette

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

### L'astuce

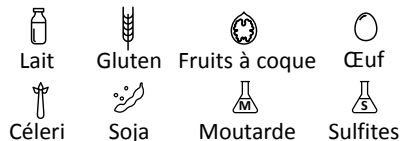
La présentation peut se faire sous forme de salade de fruits en coupelle, additionnée de quelques branches d'estragon frais.



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Ado

## Allergènes



## Type de plat / période

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

## Dessert - Automne Brochette fruitée du verger



### Ingrédients pour 100 Adolescents

|                         |       |    |
|-------------------------|-------|----|
| Raisin noir             | 3,000 | KG |
| Raisin blanc            | 3,000 | KG |
| Pomme Golden            | 2,000 | KG |
| Figue fraîche           | 3,333 | KG |
| Poire Doyenné du Comice | 2,000 | KG |
| Jus de citron concentré | 0,020 | LT |

Portion 115 g  
Coût  
Temps de préparation



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Détailler les figues en quatre dans le sens de la hauteur, égrapper les raisins. Ôter le cœur des pommes, détailler en cubes.
- Dresser harmonieusement les fruits sur des pics à brochettes, 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 |
| 64 kcal<br>270 kJ                  | 0,6 g     | 0,2 g   | 13,9 g   | 13,6 g      | 1,7 g  | 3,8 mg     |

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

• Desserts de fruits crus 100 % fruits

### Avantage recette

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

## Cible

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

## Ingrédients pour 100 convives

## Déroulé de la recette

## Valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit fini

### L'astuce

La présentation peut se faire sous forme de salade de fruits en coupelle, additionnée de quelques branches d'estragon 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  
À anticiper

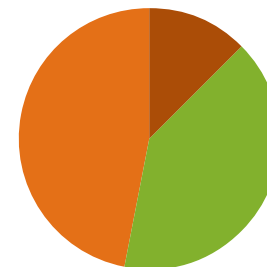
### Coût

Très bon marché  
Bon marché  
Assez bon marché

## Proposition de menu végétarien associé

- Salade de lentilles à l'avocat \*
- Parmentier de céréales maison
- Faisselle au coulis de framboise
- Brochette fruitée du verger \*

\*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 12,6 %

Glucides 40,6 %

Lipides 46,8 %

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

Entrée - Automne

# Clafoutis épinards, champignons et châtaignes



## Ingrédients pour 100 Adolescents

|                            |       |    |
|----------------------------|-------|----|
| Épinard frais              | 4,000 | KG |
| Champignon de Paris frais  | 6,000 | KG |
| Huile d'olive vierge extra | 0,200 | LT |
| Ail frais                  | 0,060 | KG |
| Thym lyophilisé            | 0,020 | KG |
| Laurier moulu lyophilisé   | 0,010 | KG |
| Sel fin                    | 0,040 | KG |
| Poivre gris/noir moulu     | 0,008 | KG |
| Farine ménagère T 55       | 1,200 | KG |
| Œuf entier liquide         | 3,000 | LT |
| Boisson au soja nature UHT | 9,000 | LT |
| Châtaigne pelée surgelée   | 1,200 | KG |

Portion 205 g

Coût €

Temps de préparation ⌚ ⌚

- Dégeler les châtaignes en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Essorer les épinards, puis émincer avec les champignons. Éplucher et mixer l'ail. Réserver.

- Suer dans la matière grasse frémissante en remuant constamment les épinards et les champignons. Ajouter l'ail, le thym et le laurier, assaisonner. Cuire à couvert 5 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).

- Mélanger la farine avec l'œuf entier liquide, détendre progressivement avec la boisson végétale au soja. Ajouter le mélange épinards-champignons et les châtaignes préalablement concassées. Rectifier l'assaisonnement, répartir l'appareil dans des gastronomes bas tapissés de papier sulfurisé. Cuire au four (190/200 °C) 20 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- Détailler en parts et dresser sur assiette au départ.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique  | Protéines | Lipides | dont AGS* | Glucides | Fibres | Sel   | Rapport P/L |
|-------------------|-----------|---------|-----------|----------|--------|-------|-------------|
| 71 kcal<br>295 kJ | 4,5 g     | 3,1 g   | 0,7 g     | 5,5 g    | 1,5 g  | 0,2 g | 1,47        |

\*Acides Gras Saturés

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

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

## Avantage recette

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

## L'astuce

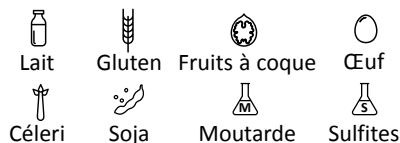
Pour une recette plus prononcée en goût, remplacez la moitié des champignons de Paris par des cèpes ou un mélange de champignons des bois.



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Ado

## Allergènes



## Type de plat / période

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

Entrée - Automne

## Clafoutis épinards, champignons et châtaignes



### Ingrédients pour 100 Adolescents

|                            |       |    |
|----------------------------|-------|----|
| Épinard frais              | 4,000 | KG |
| Champignon de Paris frais  | 6,000 | KG |
| Huile d'olive vierge extra | 0,200 | LT |
| Ail frais                  | 0,020 | KG |
| Thym lyophilisé            | 0,020 | KG |
| Laurier moulu lyophilisé   | 0,010 | KG |
| Sel fin                    | 0,040 | KG |
| Poivre gris/noir moulu     | 0,008 | KG |
| Farine ménagère T 55       | 1,200 | KG |
| Œuf entier liquide         | 3,000 | LT |
| Boisson au soja nature UHT | 9,000 | LT |
| Châtaigne pelée surgelée   | 1,200 | KG |

- Dégeler les châtaignes en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes.
- Suer dans la matière grasse frémissante en remuant constamment les épinards et les champignons. Ajouter l'ail, le thym et le laurier, assaisonner. Cuire à couvert 5 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Mélanger la farine avec l'œuf entier liquide, détendre progressivement avec la boisson végétale au soja. Ajouter le mélange épinards-champignons et les châtaignes préalablement concassées. Rectifier l'assaisonnement, répartir l'appareil dans des gastronomes bas tapissés de papier sulfurisé. Cuire au four (190/200 °C) 20 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Portion 205 g  
Coût 1 €  
Temps de préparation 1 h

| VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G |           |         |          |          |        |       |             |
|------------------------------------|-----------|---------|----------|----------|--------|-------|-------------|
| Apport calorique                   | Protéines | Lipides | Int AGS* | Glucides | Fibres | Sel   | Rapport P/L |
| 71 kcal<br>295 kJ                  | 4,5 g     | 3,1 g   | 0,7 g    | 5,5 g    | 1,5 g  | 0,2 g | 1,47        |

\*Acides Gras Saturés

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

• Préparations contenant moins de 70 g de sucre par 100 g de produit

Avantage recette

• Ce plat végétarien n'est pas limité à un rapport P/L puisqu'il celui-ci est supérieur à 1



## Cible

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

## Ingrédients pour 100 convives

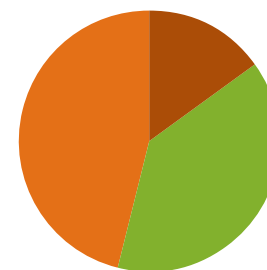
## Déroulé de la recette

## Valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit fini

## Proposition de menu végétarien associé

- Velouté de carottes thaï \*
- Clafoutis épinards, champignons et châtaignes \*
- Salades vertes mêlées
- Comté
- Banane au chocolat

\*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 15,2 %

Glucides 38,9 %

Lipides 45,9 %

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

## L'astuce

Pour une recette plus prononcée en goût, remplacez la moitié des champignons de Paris par des cèpes ou un mélange de champignons des bois.

## L'astuce

Proposition de variante de la recette

## Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

## Temps de préparation

Très rapide  
Rapide  
À anticiper

## Coût

Très bon marché  
Bon marché  
Assez bon marché



## Entrée - Automne

# Coleslaw maison



### Ingrédients pour 100 Adolescents

|                             |       |    |
|-----------------------------|-------|----|
| Carotte fraîche             | 6,200 | KG |
| Chou blanc frais            | 6,200 | KG |
| Jaune d'œuf liquide         | 0,180 | LT |
| Moutarde de Dijon           | 0,040 | BT |
| Huile de colza              | 0,500 | LT |
| Jus de citron concentré     | 0,045 | LT |
| Fromage blanc battu 2 à 4 % | 0,700 | KG |
| Sel fin                     | 0,015 | KG |
| Poivre blanc moulu          | 0,005 | KG |
| Cerfeuil frais              | 1,000 | UN |

Portion 116 g

Coût €

Temps de préparation L L

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

- Mélanger la moutarde et le jaune d'œuf liquide. Ajouter délicatement l'huile de colza afin d'obtenir une mayonnaise, puis le fromage blanc et le jus de citron, assaisonner. Mélanger les carottes et le chou, incorporer la sauce. Rectifier l'assaisonnement, dresser dans des contenants individuels, parsemer de cerfeuil. 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   |
|-------------------|-----------|---------|-----------|----------|--------|------------|-------|
| 78 kcal<br>325 kJ | 1,6 g     | 5,3 g   | 0,6 g     | 5,1 g    | 1,7 g  | 17,4 mg    | 0,2 g |

\*Acides Gras Saturés

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

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

**Avantage recette**

- Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses

### L'astuce

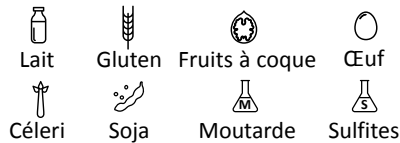
Pour varier les couleurs, utiliser des carottes violettes ou jaunes et n'hésitez pas à ajouter des cranberries pour apporter une touche acidulée.



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Ado

## Allergènes



## Type de plat / période

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

## Entrée - Automne Coleslaw maison

Ado



### Ingrédients pour 100 Adolescents

|                             |       |    |
|-----------------------------|-------|----|
| Carotte fraîche             | 6,200 | KG |
| Chou blanc frais            | 6,200 | KG |
| Jaune d'œuf liquide         | 0,180 | LT |
| Moutarde de Dijon           | 0,040 | BT |
| Huile de colza              | 0,500 | LT |
| Jus de citron concentré     | 0,045 | LT |
| Fromage blanc battu 2 à 4 % | 0,700 | KG |
| Sel fin                     | 0,015 | KG |
| Poivre blanc moulu          | 0,005 | KG |
| Cerfeuil frais              | 1,000 | UN |



• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et le cerfeuil. Éplucher les carottes. Émincer le chou blanc, séparer les carottes.  
• Mélanger la moutarde et le jaune d'œuf liquide. Ajouter délicatement l'huile de colza afin d'obtenir une mayonnaise, puis le fromage blanc et le jus de citron, assaisonner. Mélanger les carottes et le chou, incorporer la sauce. Rectifier l'assaisonnement, dresser dans des contenants individuels, parsemer de cerfeuil. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Portion 116 g  
Coût  
Temps de préparation

| VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G |           |         |          |          |        |            |       |
|------------------------------------|-----------|---------|----------|----------|--------|------------|-------|
| Apport calorique                   | Protéines | Lipides | Ant AGS* | Glucides | Fibres | Vitamine C | Sel   |
| 78 kcal<br>325 kJ                  | 1,6 g     | 5,3 g   | 0,6 g    | 5,1 g    | 1,7 g  | 17,4 mg    | 0,2 g |

\*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227)  
• Crudité de légumes ou de fruits, ou de fruits  
• Ant au moins 50 % de légum, ou de fruits

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

Interfel

## Cible

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

## Ingrédients pour 100 convives

## Déroulé de la recette

## Valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit fini

## L'astuce

Pour varier les couleurs, utiliser des carottes violettes ou jaunes et n'hésitez pas à ajouter des cranberries pour apporter une touche acidulée.

## L'astuce

Proposition de variante de la recette

## Critères GEMRCN

Critères nutritionnels  
pour les fréquences  
d'apparition des plats

## Temps de préparation

Très rapide  
Rapide  
À anticiper

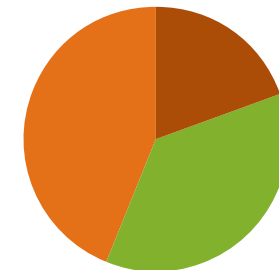
## Coût

Très bon marché  
Bon marché  
Assez bon marché

## Proposition de menu végétarien associé

- Coleslaw maison \*
- Omelette
- Romanesco et riz mijotés
- Petits-suisses nature
- Tatin de poire \*

\*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 19,5 %  
Glucides 36,7 %  
Lipides 43,8 %

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

## Dessert - Automne

## Coupe figue, pomme et raisin blanc aux pignons



## Ingrédients pour 100 Adolescents

|                         |       |    |
|-------------------------|-------|----|
| Figue fraîche           | 5,000 | KG |
| Raisin blanc            | 3,500 | KG |
| Pomme Golden            | 3,500 | KG |
| Jus de citron concentré | 0,120 | LT |
| Eau                     | 2,000 | LT |
| Pignon de pin           | 0,060 | KG |
| Badiane entière         | 0,004 | KG |

Portion 128 g

Coût € €

Temps de préparation ⌚ ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Égrener le raisin blanc, détailler les figues en quartiers. Ôter le cœur des pommes non épluchées, couper en dés, citronner légèrement. Répartir harmonieusement les fruits en contenants individuels, réserver.

- Faire griller les pignons de pin, réserver.

- Mélanger la quantité d'eau nécessaire avec le jus de citron et la badiane. Cuire 30 minutes à petits frémissements à découvert. Retirer la badiane, refroidir.

- Napper les fruits de l'infusion, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

- Parsemer de pignons au départ.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique  | Protéines | Lipides | Glucides | dont sucres | Fibres | Vitamine C |
|-------------------|-----------|---------|----------|-------------|--------|------------|
| 79 kcal<br>333 kJ | 1,1 g     | 0,8 g   | 15,8 g   | 14,7 g      | 2,0 g  | 3 mg       |

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

- Aucun

## Avantage recette

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

## L'astuce

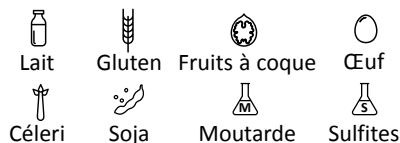
Pour varier les goûts et les couleurs, n'hésitez pas à mélanger plusieurs variétés de pommes entre elles : Granny Smith, Red Delicious, Pink Lady, etc.



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Ado

## Allergènes



## Type de plat / période

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

Dessert - Automne

## Coupe figue, pomme et raisin blanc aux pignons



Ingrédients pour 100 Adolescents

|                         |       |    |
|-------------------------|-------|----|
| Figue fraîche           | 5,000 | KG |
| Raisin blanc            | 3,500 | KG |
| Pomme Golden            | 3,500 | KG |
| Jus de citron concentré | 0,120 | LT |
| Eau                     | 2,000 | LT |
| Pignon de pin           | 0,060 | KG |
| Badiane entière         | 0,004 | KG |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| Portion              | 128 g |
| Coût                 | € € € |
| Temps de préparation | 0 0 0 |

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Égoutter le raisin blanc, détailler les figues en quartiers. Ôter le cœur des pommes non épluchées, réserver.
- Faire griller les pignons de pin, réserver.
- Mélanger la quantité d'eau nécessaire avec le jus de citron et la badiane. Cuire 30 minutes à petits frémissements à découvert. Retirer la badiane, refroidir.
- Napper les fruits de l'infusion, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Parsemer de pignons au départ.

| VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G |           |         |          |           |        |            |
|------------------------------------|-----------|---------|----------|-----------|--------|------------|
| Apport calorique                   | Protéines | Lipides | Glucides | do sucres | Fibres | Vitamine C |
| 79 kcal<br>333 kJ                  | 1,1 g     | 0,8 g   | 15,8 g   | 14,2 g    | 2,0 g  | 3 mg       |

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

Aucun  
Avantage recette  
Ce dessert contient moins de 20 g de sucres par portion et moins de 20 g de matières grasses

Interfel

## Cible

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

Ingrédients  
pour 100 convives

Déroulé  
de la recette

Valeurs  
nutritionnelles  
pour 100 g de produit fini

## L'astuce

Pour varier les goûts et les couleurs, n'hésitez pas à mélanger plusieurs variétés de pommes entre elles : Granny Smith, Red Delicious, Pink Lady, etc.

## L'astuce

Proposition de variante de la recette

## Critères GEMRCN

Critères nutritionnels  
pour les fréquences  
d'apparition des plats

## Temps de préparation

Très rapide  
Rapide  
À anticiper

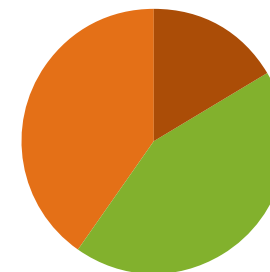
## Coût

Très bon marché  
Bon marché  
Assez bon marché

## Proposition de menu végétarien associé

- Timbale de poireaux au roquefort \*
- Œufs durs sauce aurore
- Pommes de terre rissolées
- Coupe figue, pomme et raisin blanc aux pignons \*

\*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 16,6 %  
Glucides 43,3 %  
Lipides 40,1 %

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



## Dessert - Automne

## Crumble pomme, banane et coing



## Ingrédients pour 100 Adolescents

|                         |       |    |
|-------------------------|-------|----|
| Pomme Reinette          | 3,200 | KG |
| Banane                  | 3,500 | KG |
| Coing                   | 3,200 | KG |
| Jus de citron concentré | 0,040 | LT |
| Farine ménagère T 55    | 0,900 | KG |
| Sucre cassonade         | 0,800 | KG |
| Sucre vanillé           | 0,040 | KG |
| Cannelle moulue         | 0,010 | KG |
| Beurre doux             | 0,900 | KG |

Portion 109 g

Coût € €

Temps de préparation ⌚ ⌚

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Éplucher et couper en rondelles les bananes, ôter le cœur des pommes et des coings, détailler en cubes, mélanger, citronner. Débarrasser les fruits en contenants individuels, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

• Mélanger la farine, le sucre cassonade, le sucre vanillé et la cannelle. Ajouter le beurre préalablement coupé en morceaux. Travailler du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'une consistance sableuse. Saupoudrer les fruits de pâte à crumble. Cuire 15 minutes à four chaud (180/200 °C). 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 |
|--------------------|-----------|---------|-----------|----------|-------------|--------|
| 171 kcal<br>717 kJ | 1,5 g     | 7,1 g   | 4,5 g     | 24,0 g   | 15,3 g      | 2,3 g  |

\*Acides Gras Saturés

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

• Aucun

## Avantage recette

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

## L'astuce

Réalisable avec d'autres fruits en fonction de la saison, cette recette limitera le gaspillage en favorisant l'utilisation de fruits abîmés ou peu présentables.



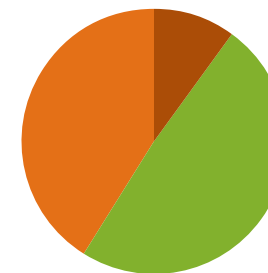
# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Ado

## Proposition de menu végétarien associé

- Concombre aux olives
- Riz basmati et sa potée végétale \*
- Camembert
- Crumble pomme, banane et coing \*

\*Recette disponible sur Interfel.com



**Protéines 10,0 %**  
**Glucides 48,9 %**  
**Lipides 41,1 %**

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

### Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf

Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

### Type de plat / période

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

### Ingrédients pour 100 convives

| Produit                 | Quantité | Unité |
|-------------------------|----------|-------|
| Pomme Reinette          | 3,200    | KG    |
| Banane                  | 3,500    | KG    |
| Coing                   | 3,200    | KG    |
| Jus de citron concentré | 0,040    | L     |
| Farine ménagère T 55    | 0,900    | KG    |
| Sucre cassonade         | 0,800    | KG    |
| Sucre vanillé           | 0,040    | KG    |
| Cannelle moulue         | 0,010    | KG    |
| Beurre doux             | 0,900    | KG    |

### Déroulé de la recette

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Éplucher et couper en rondelles les bananes, ôter le cœur des pommes, détailler en cubes les coings, puis les décongeler (0/+3 °C).
- Mélanger la farine, le sucre cassonade, le sucre vanillé et la cannelle. Ajouter le beurre préalablement coupé en morceaux. Travailler du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'une consistance sableuse. Sauter les fruits de pâte à crumble. Cuire 15 minutes à four chaud (180/200 °C). Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C) jusqu'au moment du service.

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit fini

| Apport calorique   | Protéines | Lipides | dont AGS* | Glucides | dont sucres | Fibres |
|--------------------|-----------|---------|-----------|----------|-------------|--------|
| 171 kcal<br>717 kJ | 1,5 g     | 7,1 g   | 4,5 g     | 4,0 g    | 15,3 g      | 2,3 g  |

\*Acides Gras Saturés

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

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

### Portion

109 g

### Coût

Très bon marché

### Temps de préparation

Très rapide

### L'astuce

Réalisable avec d'autres fruits en fonction de la saison, cette recette limitera le gaspillage en favorisant l'utilisation de fruits abîmés ou peu présentables.

### Interfel

Interprofession des fruits et légumes frais

## Dessert - Automne

Fruits d'automne rôtis  
au four

## Ingrédients pour 100 Adolescents

|                           |       |    |
|---------------------------|-------|----|
| Pomme Reinette            | 4,000 | KG |
| Poire Passe Crassane      | 4,000 | KG |
| Prune rouge               | 4,000 | KG |
| Miel mille fleurs liquide | 0,500 | KG |
| Eau                       | 2,000 | LT |
| Sucre vanillé             | 0,030 | KG |
| Cannelle moulue           | 0,005 | KG |

Portion 118 g

Coût €

Temps de préparation ⌚ ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Détailler les pommes et les poires en quatre, ôter le cœur. Couper les prunes en 2, ôter le noyau. Disposer dans des ramequins individuels un morceau de chaque fruit, réserver.

- Diluer le miel dans la quantité d'eau nécessaire, ajouter le sucre vanillé et la cannelle. Arroser les fruits de ce sirop.

- Cuire au four (150/160 °C) 15 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique  | Protéines | Lipides | Glucides | dont sucres | Fibres |
|-------------------|-----------|---------|----------|-------------|--------|
| 66 kcal<br>278 kJ | 0,4 g     | 0,3 g   | 14,1 g   | 13,3 g      | 1,9 g  |

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

• Aucun

## Avantage recette

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

## L'astuce

Suivant la saison, vous pouvez remplacer les pommes, les poires et les prunes par des pêches, des nectarines, de l'ananas, des mirabelles, etc.



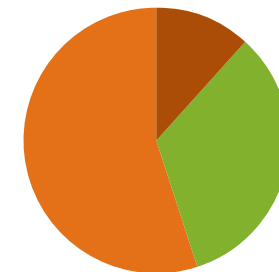
# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Ado

## Proposition de menu végétarien associé

- Endives sauce gribiche
- Tagliatelles en carbonara de chou blanc \*
- Gouda
- Fruits d'automne rôtis au four \*

\*Recette disponible sur Interfel.com



**Protéines 11,9 %**  
**Glucides 33,2 %**  
**Lipides 54,9 %**

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

### Allergènes

Lait

Gluten

Fruits à coque

Œuf

Céleri

Soja

Moutarde

Sulfites

### Type de plat / période

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

### Dessert - Automne

## Fruits d'automne rôtis au four

#### Ingrédients pour 100 Adolescents

|                           |       |    |
|---------------------------|-------|----|
| Pomme Reinette            | 4,000 | KG |
| Poire Passe Crassane      | 4,000 | KG |
| Prune rouge               | 4,000 | KG |
| Miel mille fleurs liquide | 0,500 | KG |
| Eau                       | 2,000 | LT |
| Sucre vanillé             | 0,030 | KG |
| Cannelle moulue           | 0,005 | KG |

**Portion** 118 g  
**Coût** €  
**Temps de préparation** 15 min

| VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G |           |         |          |             |        |
|------------------------------------|-----------|---------|----------|-------------|--------|
| Apport calorique                   | Protéines | Lipides | Glucides | dont sucres | Fibres |
| 66 kcal<br>278 kJ                  | 0,4 g     | 3 g     | 14,1 g   | 13,3 g      | 1,9 g  |

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

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

**L'astuce**  
 Suivant la saison, vous pouvez remplacer les pommes, les poires et les prunes par des pêches, des nectarines, de l'ananas, des mirabelles, etc.

### Cible

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

### Ingrédients

pour 100 convives

### Déroulé de la recette

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Détailler les pommes et les poires en quatre, ôter le cœur, couper les prunes en 2, ôter le noyau, rayer la peau.
- Diluer le miel dans la quantité d'eau nécessaire, ajouter le sucre vanillé et la cannelle. Arroser les fruits de ce sirop.
- Cuire au four (150/160 °C) 15 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

### 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

15 min Très rapide  
 30 min Rapide  
 45 min À anticiper

### Coût

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



Plat - Automne

# Galette de boulgour aux endives, épinards et comté



## Ingrédients pour 100 Adolescents

|                                                                                     |                        |       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------|----|
|  | Boulgour               | 2,400 | KG |
|                                                                                     | Endive fraîche         | 3,400 | KG |
|                                                                                     | Épinard frais          | 1,700 | KG |
|  | Beurre doux            | 0,300 | KG |
|                                                                                     | Sucre semoule          | 0,090 | KG |
|  | Lait 1/2 écrémé UHT    | 1,700 | LT |
|  | Œuf entier             | 1,700 | LT |
|  | Comté 45 % AOP         | 0,850 | KG |
|                                                                                     | Noix de muscade moulue | 0,007 | KG |
|                                                                                     | Sel fin                | 0,050 | KG |
|                                                                                     | Poivre gris/noir moulu | 0,005 | KG |

Portion 123 g

Coût €

Temps de préparation ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les endives et les épinards. Émincer, réserver.

- Cuire le boulgour dans un grand volume d'eau bouillante 15 minutes. Égoutter, réserver au chaud (+ 63 °C).

- Râper le comté, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Suer dans la matière grasse frémissante les endives et les épinards jusqu'à évaporation totale de l'eau. Ajouter le sucre, laisser caraméliser légèrement. Incorporer les légumes au boulgour, ajouter le lait, l'œuf entier liquide, la noix de muscade et les 3/4 du comté râpé. Assaisonner, bien mélanger, puis répartir dans des gastronormes bas préalablement tapissés de papier sulfurisé. Répartir la préparation sur une hauteur d'environ 2 cm, parsemer du comté restant. Cuire au four (170/180 °C) 20 à 25 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- Détailler la préparation en parts à l'aide d'un couteau ou d'un emporte-pièce, dresser sur assiette au départ.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique   | Protéines | Lipides | dont AGS* | Glucides | Fibres | Calcium | Sel   | Rapport P/L |
|--------------------|-----------|---------|-----------|----------|--------|---------|-------|-------------|
| 116 kcal<br>486 kJ | 5,4 g     | 5,0 g   | 2,6 g     | 10,8 g   | 2,0 g  | 85 mg   | 0,3 g | 1,10        |

\*Acides Gras Saturés

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

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

## Avantage recette

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

## L'astuce

Vous pouvez remplacer les épinards frais par des épinards surgelés hachés. Dans ce cas, diminuer de moitié les quantités à commander.



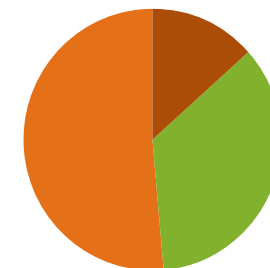
# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Ado

## Proposition de menu végétarien associé

- Avocat macédoine
- Galette de boulgour aux endives, épinards et comté \*
- Carottes en persillade
- Porridge au fromage blanc et fruits \*

\*Recette disponible sur Interfel.com



**Protéines 13,4 %**  
**Glucides 35,4 %**  
**Lipides 51,2 %**

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

### Allergènes

Lait

Gluten

Fruits à coque

Céleri

Soja

Moutarde

Œuf

Sulfites

### Type de plat / période

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

### Plat - Automne

## Galette de boulgour aux endives, épinards et comté

**Ingrédients pour 100 Adolescents**

|                        |       |    |
|------------------------|-------|----|
| Boulgour               | 2,400 | KG |
| Endive fraîche         | 3,400 | KG |
| Épinard frais          | 1,700 | KG |
| Beurre doux            | 0,000 | KG |
| Sucre semoule          | 0,090 | KG |
| Lait 1/2 écrémé UHT    | 1,700 | LT |
| Œuf entier             | 1,700 | LT |
| Comté 45 % AOP         | 0,850 | KG |
| Noix de muscade moulue | 0,007 | KG |
| Sel fin                | 0,050 | KG |
| Poivre gris/noir moulu | 0,005 | KG |

**Portion** 123 g  
**Coût** 5  
**Temps de préparation** 1

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

| Apport calorique   | Protéines | Lipides | Glucides | Fib.  | Calcium | Sel   | Rapport P/L |
|--------------------|-----------|---------|----------|-------|---------|-------|-------------|
| 116 kcal<br>486 kJ | 5,4 g     | 5,0 g   | 10,8 g   | 2,0 g | 45 mg   | 0,3 g | 1,10        |

**Cratères GEMRCN** (Décret n°2011-2227 du 30 septembre 2011)  
Préparations contenant moins de 70 % d'origine recommandée pour la diététique

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

**L'astuce**  
Vous pouvez remplacer les épinards frais par des épinards surgelés hachés. Dans ce cas, diminuer de moitié les quantités à commander.

### Cible

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

### Ingrédients

pour 100 convives

### Déroulé de la recette

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les endives et les épinards. Émincer, réserver.
- Cuire le boulgour à l'eau bouillante (+ 3 °C).
- Râper le comté, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suier dans la matière grasse frémissante les endives et les épinards jusqu'à évaporation totale de l'eau. Ajouter le sucre, laisser caraméliser légèrement. Incorporer les légumes au boulgour, ajouter le lait, l'œuf entier liquide, la noix de muscade et les 3/4 du comté râpé. Assaisonner, bien mélanger, puis répartir dans des gastronomes bas préalablement tapissés de papier sulfurisé. Répartir la préparation sur une hauteur d'environ 2 cm, parsemer du comté restant. Cuire au four (170/180 °C) 20 à 25 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler la préparation en parts à l'aide d'un couteau ou d'un emporte-pièce, dresser sur assiette au départ.

### Valeurs nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

### L'astuce

Proposition de variante de la recette

### Cratères GEMRCN

Cratères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

### Temps de préparation

Très rapide  
Rapide  
À anticiper

### Coût

Très bon marché  
Bon marché  
Assez bon marché

Plat - Automne

# Gratin de potiron, lentilles et quinoa



## Ingrédients pour 100 Adolescents

|                            |       |    |
|----------------------------|-------|----|
| Potiron frais              | 2,400 | KG |
| Huile d'olive vierge extra | 0,160 | LT |
| Lentilles blondes sèches   | 1,400 | KG |
| Quinoa blond               | 1,400 | KG |
| Eau                        | 7,500 | LT |
| Oignon frais               | 0,400 | KG |
| Ail frais                  | 0,040 | KG |
| Persil frais               | 0,130 | KG |
| Boisson végétale amande    | 1,400 | LT |
| Œuf entier liquide         | 1,400 | LT |
| Sel fin                    | 0,030 | KG |
| Poivre gris/noir moulu     | 0,005 | KG |

Portion 136 g

Coût €

Temps de préparation ⌚ ⌚

- Trier, laver, désinfecter, éplucher, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et le persil. Détailler le potiron en cubes d'environ 1 cm. Mixer ensemble les oignons, l'ail et le persil. Réserver.

- Suer dans la matière grasse frémissante les cubes de potiron 8 à 10 minutes en remuant fréquemment. Débarrasser dans des gastronormes pleins préalablement graissés, réserver au chaud (+ 63 °C).

- Rincer ensemble les lentilles et le quinoa à l'eau froide. Mettre à cuire 20 minutes dans la quantité d'eau nécessaire, égoutter au besoin.

- Ajouter les lentilles et le quinoa au potiron, puis incorporer le hachis à base d'oignons, la boisson végétale à l'amande et l'œuf entier liquide. Mélanger délicatement, assaisonner et cuire au four (160/180 °C) 25 à 30 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 |
|--------------------|-----------|---------|-----------|----------|--------|-------|-------------|
| 102 kcal<br>430 kJ | 5,3 g     | 3,1 g   | 0,6 g     | 12,2 g   | 2,4 g  | 0,2 g | 1,74        |

\*Acides Gras Saturés

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

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

## Avantage recette

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

## L'astuce

Proposez cette recette comme plat complet féculent en multipliant les quantités par 2,2 et remplacez la salade de riz par des légumes cuits en entrée.



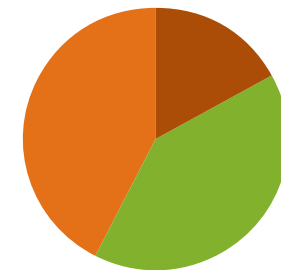
# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Ado

## Proposition de menu végétarien associé

- Salade de riz créole \*
- Gratin potiron, lentilles et quinoa \*
- Courgettes béchamel
- Bleu d'Auvergne
- Cocktail aux oranges

\*Recette disponible sur Interfel.com



**Protéines 17,2 %**  
**Glucides 40,3 %**  
**Lipides 42,5 %**

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

### Allergènes

Lait

Gluten

Fruits à coque

Ceuf

Céleri

Soja

Moutarde

Sulfites

### Type de plat / période

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

### Plat - Automne

## Gratin de potiron, lentilles et quinoa

#### Ingrédients pour 100 Ado

|                            |       |    |
|----------------------------|-------|----|
| Potiron frais              | 2,400 | KG |
| Huile d'olive vierge extra | 0,160 | LT |
| Lentilles blondes sèches   | 1,400 | KG |
| Quinoa blond               | 1,400 | KG |
| Eau                        | 1,500 | LT |
| Oignon frais               | 0,400 | KG |
| Ail frais                  | 0,040 | KG |
| Persil frais               | 0,130 | KG |
| Boisson végétale amande    | 1,400 | LT |
| Ceuf entier liquide        | 1,400 | LT |
| Sel fin                    | 0,030 | KG |
| Poivre gris/noir moulu     | 0,005 | KG |

Portion 136 g  
Coût 1 €  
Temps de préparation 15 min

#### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

| Apport calorique   | Protéines | Lipides | Glucides | Fibres | Sel   | Rapport P/L |
|--------------------|-----------|---------|----------|--------|-------|-------------|
| 102 kcal<br>430 kJ | 5,3 g     | 3,1 g   | 12,2 g   | 2,0 g  | 0,2 g | 1,74        |

\*Acides Gras Saturés

**Critères GEMRCN** (Décret n°2011-2227 en date du 30 septembre 2011)  
• Préparations contenant moins de 70 % d'origine végétale

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

### Cible

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

### Ingrédients pour 100 convives

### Déroulé de la recette

- Trier, laver, désinfecter, éplucher, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et le persil. Détailler le potiron en cubes d'environ 1 cm. Mixer ensemble les oignons, l'ail et le persil.
- Verser le potiron 8 à 10 minutes en remuant fréquemment. Débarasser dans des gastronomes pleins préalablement graissés, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Rincer ensemble les lentilles et le quinoa à l'eau froide. Mettre à cuire 20 minutes dans la quantité d'eau nécessaire, égoutter au besoin.
- Ajouter les lentilles et le quinoa au potiron, puis incorporer le hachis à base d'oignons, la boisson végétale à l'amande et l'œuf entier liquide. Mélanger délicatement, assaisonner et cuire au four (160/180 °C) 25 à 30 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit fini

### L'astuce

Proposez cette recette comme plat complet féculent en multipliant les quantités par 2,2 et remplacez la salade de riz par des légumes cuits en entrée.

### L'astuce

Proposition de variante de la recette

### Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

### Temps de préparation

Très rapide  
Rapide  
À anticiper

### Coût

Très bon marché  
Bon marché  
Assez bon marché



Plat - Automne

# Gratinée de quenelles et poireaux



## Ingrédients pour 100 Adolescents

|  |                                |         |    |
|--|--------------------------------|---------|----|
|  | Quenelle nature surgelée 40 g  | 300,000 | UN |
|  | Poireau frais                  | 23,000  | KG |
|  | Huile d'olive vierge extra     | 0,150   | LT |
|  | Oignon frais                   | 1,000   | KG |
|  | Eau                            | 6,000   | LT |
|  | Bouillon de légumes déshydraté | 0,120   | KG |
|  | Boisson végétale au soja       | 1,000   | LT |
|  | Sel fin                        | 0,040   | KG |
|  | Poivre blanc moulu             | 0,009   | KG |
|  | Chapelure                      | 2,000   | KG |

Portion **312 g**

Coût **€**

Temps de préparation **⌚**

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Émincer les poireaux et déconditionner dans des gastronormes perforés. Éplucher et émincer les oignons. Réserver.

- Cuire les poireaux au four vapeur 15 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).

- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Mouiller du bouillon de légumes préalablement dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire à feu modéré 3 minutes environ. Ajouter la boisson végétale au soja, mijoter 4 à 5 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C).

- Déposer les poireaux au fond des gastronormes pleins, puis les quenelles sur le dessus. Napper de sauce, parsemer de chapelure. Gratiner au four (160/180 °C) 15 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 |
|----------------------------|-----------|---------|-----------|----------|--------|-------|-------------|
| <b>130 kcal<br/>543 kJ</b> | 4,2 g     | 6,8 g   | 1,0 g     | 12,0 g   | 1,9 g  | 0,3 g | 0,61        |

\*Acides Gras Saturés

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

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

## L'astuce

Accentuer le parfum caramélisé en faisant rissoler les poireaux cuits à la vapeur avec les oignons.



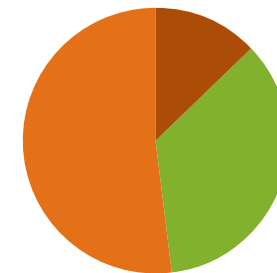
# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Ado

## Proposition de menu végétarien associé

- Tombée de mâche automnale \*
- Gratinée de quenelles et poireaux \*
- Yaourt nature
- Cocktail de fruits

\*Recette disponible sur Interfel.com



**Protéines 12,8 %**  
**Glucides 35,3 %**  
**Lipides 51,9 %**

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

### Allergènes

Lait

Gluten

Fruits à coque

Œuf

Céleri

Soja

Moutarde

Sulfites

### Type de plat / période

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

### Plat - Automne

## Gratinée de quenelles et poireaux

|                                |         |    |
|--------------------------------|---------|----|
| Quenelle nature surgelée 40 g  | 300,000 | UN |
| Poireau frais                  | 23,000  | KG |
| Huile d'olive vierge extra     | 0,150   | LT |
| Oignon frais                   | 6,000   | KG |
| Eau                            | 6,000   | LT |
| Bouillon de légumes déshydraté | 0,120   | KG |
| Boisson végétale au soja       | 1,000   | LT |
| Sel fin                        | 0,040   | KG |
| Poivre blanc moulu             | 0,009   | KG |
| Chapelure                      | 2,000   | KG |

Portion 312 g  
 Coût 1 €  
 Temps de préparation 15 min

| VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G |           |         |          |        |       |             |  |
|------------------------------------|-----------|---------|----------|--------|-------|-------------|--|
| Apport calorique                   | Protéines | Lipides | Glucides | Fibres | Sel   | Rapport P/L |  |
| 130 kcal / 543 kJ                  | 4,2 g     | 6,8 g   | 12,0 g   | 1,9 g  | 0,3 g | 0,61        |  |

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer les poireaux et déconditionner dans des gastronomes perforés. Éplucher et émincer les oignons.

• Réserver au chaud (+ 63 °C).

• Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Mouiller du bouillon de légumes préalablement dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire à feu modéré 3 minutes environ. Ajouter la boisson végétale au soja, mijoter 4 à 5 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C).

• Déposer les poireaux au fond des gastronomes pleins, puis les quenelles sur le dessus. Napper de sauce, parsemer de chapelure. Gratin au four (160/180 °C) 15 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

### 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

Accentuer le parfum caramélisé en faisant rissoler les poireaux cuits à la vapeur avec les oignons.

### L'astuce

Proposition de variante de la recette

### Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

### Temps de préparation

Très rapide  
 Rapide  
 À anticiper

### Coût

Très bon marché  
 Bon marché  
 Assez bon marché

## Dessert - Automne

## Porridge au fromage blanc et fruits



## Ingrédients pour 100 Adolescents

|                             |        |    |
|-----------------------------|--------|----|
| Fromage blanc battu 2 à 4 % | 7,000  | KG |
| Kiwi                        | 20,000 | UN |
| Pomme Granny Smith          | 1,500  | KG |
| Jus de citron concentré     | 0,030  | LT |
| Flocon d'avoine             | 1,800  | KG |
| Eau                         | 2,000  | LT |
| Miel mille fleurs liquide   | 0,600  | KG |
| Pruneaux dénoyautés         | 0,400  | KG |
| Pignons de pin              | 0,200  | KG |

Portion 127 g

Coût €

Temps de préparation L L

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Éplucher les kiwis, ôter le cœur des pommes. Détailler en brunoise, citronner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Réhydrater les pruneaux 30 minutes environ à l'eau tiède. Égoutter, détailler en petits dés, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Mélanger les flocons d'avoine avec la quantité d'eau bouillante nécessaire, laisser refroidir. Incorporer le fromage blanc, le miel, les pruneaux et les pignons de pin, bien mélanger. Répartir en contenants individuels, décorer de la brunoise de fruits. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique   | Protéines | Lipides | dont AGS* | Glucides | dont sucres | Fibres | Calcium |
|--------------------|-----------|---------|-----------|----------|-------------|--------|---------|
| 127 kcal<br>578 kJ | 6,9 g     | 3,8 g   | 1,4 g     | 17,4 g   | 8,7 g       | 2,1 g  | 84 mg   |

\*Acides Gras Saturés

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

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

## Avantage recette

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

## L'astuce

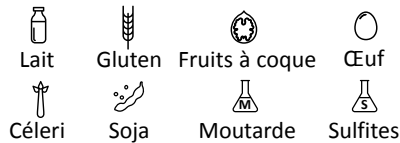
À partir de la recette de base tout est possible : fruits frais de saison, fruits secs et oléagineux, copeaux de chocolat, sirop d'érable, cannelle...



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Ado

## Allergènes



## Type de plat / période

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

## Dessert - Automne Porridge au fromage blanc et fruits



### Ingrédients pour 100 Adolescents

|                             |        |    |
|-----------------------------|--------|----|
| Fromage blanc battu 2 à 4 % | 7,000  | KG |
| Kiwi                        | 20,000 | UN |
| Pomme Granny Smith          | 1,500  | KG |
| Jus de citron concentré     | 0,020  | KG |
| Flocon d'avoine             | 1,800  | KG |
| Eau                         | 2,000  | LT |
| Miel mille fleurs liquide   | 0,600  | KG |
| Pruneaux dénoyautés         | 0,400  | KG |
| Pignons de pin              | 0,200  | KG |

• Trieur, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Éplucher les kiwis, ôter le cœur des pommes. Détailler en brunoise, réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).

• Eau tiède. Égoutter, détailler en petits dés, réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).

• Mélanger les flocons d'avoine avec la quantité d'eau bouillante nécessaire, laisser refroidir. Incorporer le fromage blanc, le miel, les pruneaux et les pignons de pin, bien mélanger. Répartir en contenants individuels, décorer de la brunoise de fruits. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C) jusqu'au moment du service.

Portion 127 g  
Coût  
Temps de préparation



### VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique   | Protéines | Lipides | Glucides | dont sucres | Fibres | Calcium |
|--------------------|-----------|---------|----------|-------------|--------|---------|
| 127 kcal<br>578 kJ | 6,9 g     | 3,8 g   | 17,4 g   | 8,7 g       | 2,1 g  | 84 mg   |

\*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 du 30 septembre 2011)  
• Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier et moins de 5 g de lipides par portion

Avantage recette  
• Ce dessert contient moins de 20 g de sucres simples par portion et moins de 5 % de matières grasses



## Cible

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

## Ingrédients pour 100 convives

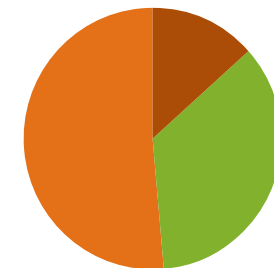
## Déroulé de la recette

## Valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit fini

## Proposition de menu végétarien associé

- Avocat macédoine \*
- Galette de boulgour aux endives, épinards et comté \*
- Carottes en persillade
- Porridge au fromage blanc et fruits \*

\*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 13,4 %

Glucides 35,4 %

Lipides 51,2 %

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

## L'astuce

À partir de la recette de base tout est possible : fruits frais de saison, fruits secs et oléagineux, copeaux de chocolat, sirop d'érable, cannelle...

## L'astuce

Proposition de variante de la recette

## Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

## Temps de préparation

Très rapide  
Rapide  
À anticiper

## Coût

Très bon marché  
Bon marché  
Assez bon marché



Plat - Automne

# Riz basmati et sa potée végétale



## Ingrédients pour 100 Adolescents

|                             |       |    |
|-----------------------------|-------|----|
| Riz long basmati            | 3,900 | KG |
| Carotte fraîche             | 3,000 | KG |
| Panais frais                | 3,000 | KG |
| Patate douce fraîche        | 3,000 | KG |
| Céleri branche frais        | 1,400 | KG |
| Oignon frais                | 1,400 | KG |
| Clou de girofle             | 0,003 | KG |
| Huile de tournesol          | 0,550 | KG |
| Tomate concassée appertisée | 3,500 | KG |
| Bouquet garni               | 3,000 | UN |
| Pois chiches (PN égoutté)   | 5,000 | KG |
| Sel fin                     | 0,030 | KG |
| Poivre gris/noir moulu      | 0,005 | KG |

Portion 297 g

Coût €

Temps de préparation ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Effiler et émincer le céleri. Éplucher les autres légumes, piquer les oignons de clous de girofle et détailler les carottes, les patates douces et les panais en cubes d'environ 1,5 cm. Réserver.

- Suer dans la matière grasse frémissante les carottes, les oignons et le céleri pendant 3 à 4 minutes. Ajouter les panais, les tomates concassées et le bouquet garni. Mouiller d'eau à hauteur, mijoter 15 minutes à couvert. Incorporer les patates douces, assaisonner, cuire encore 10 minutes. En fin de cuisson, ajouter les pois chiches préalablement égouttés et rincés à l'eau froide. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- Cuire le riz long basmati dans un grand volume d'eau bouillante salée 12 minutes environ. Égoutter, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- Dresser le riz sur assiette, accompagner de la potée végétale au départ.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique   | Protéines | Lipides | dont AGS* | Glucides | Fibres | Sel   | Rapport P/L |
|--------------------|-----------|---------|-----------|----------|--------|-------|-------------|
| 111 kcal<br>474 kJ | 8,7 g     | 6,8 g   | 0,8 g     | 55,1 g   | 6,5 g  | 0,9 g | 1,28        |

\*Acides Gras Saturés

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

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

**Avantage recette**

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

## L'astuce

Apportez une touche exotique en ajoutant du lait de coco et quelques feuilles de coriandre fraîche au moment du service.



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Ado

### Allergènes

Lait

Gluten

Fruits à coque

Œuf

Céleri

Soja

Moutarde

Sulfites

### Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert

Automne / Hiver / Printemps - Été

### Plat - Automne

## Riz basmati et sa potée végétale

#### Ingrédients pour 100 Adolescents

|                             |       |    |
|-----------------------------|-------|----|
| Riz long basmati            | 3,900 | KG |
| Carotte fraîche             | 3,000 | KG |
| Panais frais                | 3,000 | KG |
| Patate douce fraîche        | 3,000 | KG |
| Céleri branche frais        | 1,400 | KG |
| Oignon frais                | 1,400 | KG |
| Clou de girofle             | 0,003 | KG |
| Huile de tournesol          | 0,550 | KG |
| Tomate concassée appertisée | 3,500 | KG |
| Bouquet garni               | 3,000 | UN |
| Pois chiches (PN égoutté)   | 5,000 | KG |
| Sel fin                     | 0,030 | KG |
| Poivre gris/noir moulu      | 0,005 | KG |

Portion

Coût

Temps de préparation

297 g

€

1 h

#### Déroulé de la recette

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Effiler et émincer le céleri. Éplucher les autres légumes, piquer les oignons de clous de girofle et les patates.
- Suer dans la matière grasse frémissante les carottes, les oignons et le céleri pendant 3 à 4 minutes. Ajouter les panais, les tomates concassées et le bouquet garni. Mouiller d'eau à hauteur, mijoter 15 minutes à couvert. Incorporer les patates douces, assaisonner, cuire encore 10 minutes. En fin de cuisson, ajouter les pois chiches préalablement égouttés et rincés à l'eau froide. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Cuire le riz long basmati dans un grand volume d'eau bouillante salée 12 minutes environ. Égoutter, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le riz sur assiette, accompagner de la potée végétale au départ.

#### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

| Apport calorique   | Protéines | Lipides | Hydrates de carbone | Fibres | Sel   | Rapport P/L |
|--------------------|-----------|---------|---------------------|--------|-------|-------------|
| 111 kcal<br>474 kJ | 8,7 g     | 6,8 g   | 55,1 g              | 5,5 g  | 0,9 g | 1,28        |

\*Acides Gras Saturés

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

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

**Avantage recette**

- Ce plat végétarien n'est pas limité à la consommation d'un seul aliment
- Rapport P/L puisqu'il celui-ci est

Interfel

### Cible

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

### Ingrédients

pour 100 convives

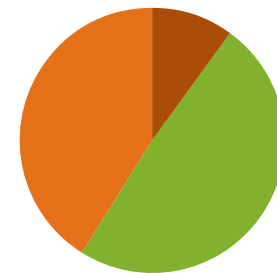
### Valeurs nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

## Proposition de menu végétarien associé

- Concombre aux olives
- Riz basmati et sa potée végétale \*
- Camembert
- Crumble pomme, banane et coing \*

\*Recette disponible sur Interfel.com



**Protéines 10,0 %**  
**Glucides 48,9 %**  
**Lipides 41,1 %**

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

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

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

**Temps de préparation**

Très rapide

Rapide

À anticiper

**Coût**

Très bon marché

Bon marché

Assez bon marché

Entrée - Automne

# Salade de lentilles à l'avocat



## Ingrédients pour 100 Adolescents

|                            |        |    |
|----------------------------|--------|----|
| Lentilles vertes sèches    | 1,600  | KG |
| Avocat                     | 56,000 | UN |
| Jus de citron concentré    | 0,060  | LT |
| Huile d'olive vierge extra | 1,200  | LT |
| Vinaigre de vin rouge      | 0,240  | LT |
| Moutarde de Dijon          | 0,120  | KG |
| Sel fin                    | 0,020  | KG |
| Poivre gris/noir moulu     | 0,006  | KG |
| Persil frais               | 0,300  | KG |
| Ail frais                  | 0,080  | KG |

Portion 142 g

Coût € €

Temps de préparation L L

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et le persil. Éplucher et ôter le noyau des avocats, détailler en dés, citronner. Essorer et détailler la laitue en chiffonade, émincer le persil, éplucher et mixer l'ail. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

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

- Confectionner une vinaigrette moutardée, ajouter l'ail et le persil.

- Mélanger délicatement les lentilles et les avocats, incorporer la vinaigrette. Dresser dans des contenants individuels sur la chiffonade de laitue. 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   |
|--------------------|-----------|---------|-----------|----------|--------|------------|-------|
| 177 kcal<br>735 kJ | 3,8 g     | 14,5 g  | 2,1 g     | 6,6 g    | 2,8 g  | 6 mg       | 0,3 g |

\*Acides Gras Saturés

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

- Aucun

## Avantage recette

- Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses

## L'astuce

Apportez une pointe d'originalité, de la couleur et une petite touche d'acidité en incorporant quelques graines de grenade.



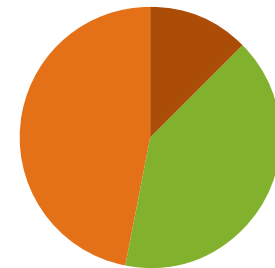
# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Ado

## Proposition de menu végétarien associé

- Salade de lentilles à l'avocat \*
- Parmentier de céréales maison
- Faisselle au coulis de framboise
- Brochette fruitée du verger \*

\*Recette disponible sur Interfel.com



**Protéines 12,6 %**  
**Glucides 40,6 %**  
**Lipides 46,8 %**

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

### Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf

Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

### Type de plat / période

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

### Entrée - Automne

## Salade de lentilles à l'avocat

| Ingrédients                | Quantité | Unité |
|----------------------------|----------|-------|
| Lentilles vertes sèches    | 1,600    | KG    |
| Avocat                     | 56,000   | UN    |
| Jus de citron concentré    | 0,060    | LT    |
| Huile d'olive vierge extra | 0,060    | LT    |
| Vinaigre de vin rouge      | 0,240    | LT    |
| Moutarde de Dijon          | 0,120    | KG    |
| Sel fin                    | 0,020    | KG    |
| Poivre gris/noir moulu     | 0,006    | KG    |
| Persil frais               | 0,300    | KG    |
| Ail frais                  | 0,080    | KG    |

Portion : 142 g

Coût : 3 €

Temps de préparation : 15 min

#### VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique  | Protéines | Lipides | do AGS* | Glucides | Fibres | Vitamine C | Sel   |
|-------------------|-----------|---------|---------|----------|--------|------------|-------|
| 177 kcal / 735 kJ | 3,8 g     | 14,5 g  | 4 g     | 6,6 g    | 2,8 g  | 6 mg       | 0,3 g |

\*Acides Gras Saturés

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

Aucun

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

#### Ingrédients pour 100 convives

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et le persil. Éplucher et ôter le noyau des avocats, détailler, émincer le citron et détailler.
- Rincer les lentilles à l'eau froide, puis les cuire 20 minutes dans un grand volume d'eau. Égoutter, refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée, ajouter l'ail et le persil.
- Mélanger délicatement les lentilles et les avocats, incorporer la vinaigrette. Dresser dans des contenants individuels sur la chiffonade de laitue. 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

Apportez une pointe d'originalité, de la couleur et une petite touche d'acidité en incorporant quelques graines de grenade.

#### L'astuce

Proposition de variante de la recette

#### Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

#### Temps de préparation

Très rapide

Rapide

À anticiper

#### Coût

Très bon marché

Bon marché

Assez bon marché

Fiche réalisée en partenariat avec (VICI) pour le compte d'Interfel Interprofession des fruits et légumes frais



## Salade de riz créole



## Ingrédients pour 100 Adolescents

|                               |        |    |
|-------------------------------|--------|----|
| Riz long étuvé indica type US | 2,000  | KG |
| Ananas frais                  | 4,300  | KG |
| Avocat                        | 18,000 | UN |
| Jus de citron concentré       | 0,200  | LT |
| Haricots rouges (PN égoutté)  | 2,200  | KG |
| Moutarde de Dijon             | 0,100  | KG |
| Lait de coco                  | 1,300  | LT |
| Sel fin                       | 0,060  | KG |
| Poivre gris/noir moulu        | 0,008  | KG |
| Ciboulette fraîche            | 0,100  | KG |



|                      |       |
|----------------------|-------|
| Portion              | 144 g |
| Coût                 | € €   |
| Temps de préparation | ⌚ ⌚   |

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les ananas, les avocats et la ciboulette. Éplucher, couper en deux, ôter la partie centrale des ananas et le noyau des avocats, détailler en petits cubes. Citronner légèrement les avocats. Ciseler la ciboulette. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

• Cuire le riz dans un grand volume d'eau bouillante salée 18 minutes environ. Égoutter, refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

• Confectionner une vinaigrette citronnée à base de lait de coco. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

• Mélanger le riz, l'ananas, les avocats, et les haricots rouges préalablement égouttés et rincés à l'eau froide. Incorporer la sauce au lait de coco, bien mélanger. Dresser dans des contenants individuels et 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   |
|--------------------|-----------|---------|-----------|----------|--------|------------|-------|
| 116 kcal<br>486 kJ | 2,8 g     | 4,1 g   | 1,8 g     | 15,8 g   | 2,0 g  | 3 mg       | 0,5 g |

\*Acides Gras Saturés

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

• Aucun

## Avantage recette

• Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses

## L'astuce

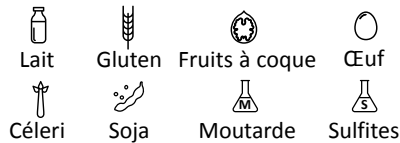
Pour obtenir une sauce aux saveurs exotiques moins prononcées, optez pour du fromage blanc ou une base culinaire au soja à la place du lait de coco.



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Ado

## Allergènes



## Type de plat / période

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

## Entrée - Automne Salade de riz créole

Ado



### Ingrédients pour 100 Adolescents

|                               |        |    |
|-------------------------------|--------|----|
| Riz long étuvé indica type US | 2,000  | KG |
| Ananas frais                  | 4,300  | KG |
| Avocat                        | 18,000 | UV |
| Jus de citron concentré       | 2,200  | LT |
| Haricots rouges (PN égouttés) | 2,200  | KG |
| Moutarde de Dijon             | 0,100  | KG |
| Lait de coco                  | 1,300  | LT |
| Sel fin                       | 0,060  | KG |
| Poivre gris/noir moulu        | 0,008  | KG |
| Ciboulette fraîche            | 0,100  | KG |

Portion 144 g  
Coût 3 €  
Temps de préparation 15 min



- Triier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les ananas, les avocats et la ciboulette. Éplucher, couper en dés, détailler en cubes. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Cuire le riz dans un grand volume d'eau bouillante salée 18 minutes environ. Égoutter, refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Confectionner une vinaigrette citronnée à base de lait de coco. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Mélanger le riz, l'ananas, les avocats, et les haricots rouges préalablement égouttés et rincés à l'eau froide. Incorporer la sauce au lait de coco, bien mélanger. Dresser dans des contenants individuels et parsemer de ciboulette. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C) jusqu'au moment du service.

| VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G |           |         |     |        |          |        |            |
|------------------------------------|-----------|---------|-----|--------|----------|--------|------------|
| Apport calorique                   | Protéines | Lipides | diG | AGS*   | Glucides | Fibres | Vitamine C |
| 116 kcal<br>486 kJ                 | 2,8 g     | 4,1 g   | 8 g | 15,8 g | 9,0 g    | 3 mg   | 0,5 g      |

\*Acides Gras Saturés

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

• Aucun

### Avantage recette

Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses

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

Ingrédients  
pour 100 convives

Déroulé  
de la recette

Valeurs  
nutritionnelles  
pour 100 g de produit fini

### L'astuce

Pour obtenir une sauce aux saveurs exotiques moins prononcées, optez pour du fromage blanc ou une base culinaire au soja à la place du lait de coco.

### L'astuce

Proposition de variante de la recette

### Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

### Temps de préparation

Très rapide  
Rapide  
À anticiper

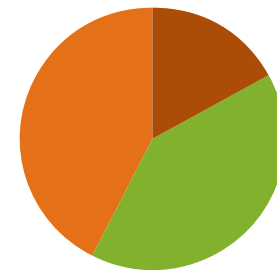
### Coût

Très bon marché  
Bon marché  
Assez bon marché

## Proposition de menu végétarien associé

- Salade de riz créole \*
- Gratin potiron, lentilles et quinoa \*
- Courgettes béchamel
- Bleu d'Auvergne
- Cocktail aux oranges

\*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 17,2 %  
Glucides 40,3 %  
Lipides 42,5 %

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

Plat - Automne

# Tagliatelles en carbonara de chou blanc



## Ingrédients pour 100 Adolescents

|                                                                                                                       |       |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|
|  Tagliatelle                       | 4,000 | KG |
| Chou blanc frais                                                                                                      | 5,000 | KG |
| Carotte fraîche                                                                                                       | 4,000 | KG |
| Oignon frais                                                                                                          | 1,200 | KG |
| Rizdor                                                                                                                | 0,050 | KG |
|  Crème liquide 35 % UHT            | 4,000 | LT |
| Huile d'olive verte extra                                                                                             | 0,400 | LT |
| Sel fin                                                                                                               | 0,100 | KG |
| Poivre gris/noir moulu                                                                                                | 0,010 | KG |
|  Parmigiano Reggiano 28 % râpé AOP | 0,500 | KG |

Portion 289 g

Coût €

Temps de préparation ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Éplucher les carottes et les oignons, ôter le trognon et les côtes des choux blancs. Émincer les oignons et les choux blancs, détailler les carottes en petits dés. Débarrasser l'ensemble dans des gastronormes perforés, cuire au four vapeur 15 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).

- Cuire les tagliatelles dans un grand volume d'eau salée pendant 16 minutes. Égoutter, réserver au chaud (+ 63 °C).

- Faire revenir le mélange de légumes dans la matière grasse frémissante 5 à 6 minutes. Ajouter le rizdor, crémier et assaisonner. Mijoter 10 minutes environ. Mélanger les légumes avec les tagliatelles, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- Dresser les tagliatelles sur assiette, accompagner de parmesan au départ.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique   | Protéines | Lipides | dont AGS* | Glucides | Fibres | Calcium | Sel   | Rapport P/L |
|--------------------|-----------|---------|-----------|----------|--------|---------|-------|-------------|
| 127 kcal<br>530 kJ | 3,1 g     | 7,2 g   | 3,8 g     | 11,8 g   | 1,0 g  | 32 mg   | 0,4 g | 0,43        |

\*Acides Gras Saturés

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

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

## L'astuce

Vous pouvez également utiliser la préparation au chou blanc avec d'autres féculents tels que le riz, le quinoa ou le blé.





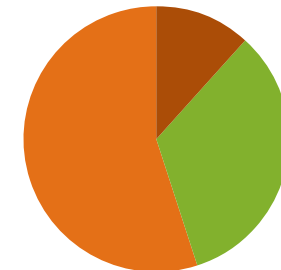
# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Ado

## Proposition de menu végétarien associé

- Endives sauce gribiche
- Tagliatelles en carbonara de chou blanc \*
- Gouda
- Fruits d'automne rôtis au four \*

\*Recette disponible sur Interfel.com



**Protéines 11,9 %**  
**Glucides 33,2 %**  
**Lipides 54,9 %**

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

### Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf

Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

### Type de plat / période

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

### Tagliatelles en carbonara de chou blanc

**Ingrédients pour 100 Adolescents**

|                                   |       |    |
|-----------------------------------|-------|----|
| Tagliatelle                       | 4,000 | KG |
| Chou blanc frais                  | 5,000 | KG |
| Carotte fraîche                   | 4,000 | KG |
| Oignon frais                      | 1,000 | KG |
| Rizdor                            | 0,050 | KG |
| Crème liquide 35 % UHT            | 4,000 | LT |
| Huile d'olive vierge extra        | 0,400 | LT |
| Sel fin                           | 0,100 | KG |
| Poivre gris/noir moulu            | 0,010 | KG |
| Parmigiano Reggiano 28 % râpé AOP | 0,500 | KG |

**Portion** 289 g  
**Coût** 3  
**Temps de préparation** 1 1

**Instructions :**

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Éplucher les carottes et les oignons, ôter le trognon et les côtes de choux blancs. Emincer les légumes en fines lamelles.
- Faire revenir les légumes dans une huile d'olive chaude pendant 15 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Faire revenir le mélange de légumes dans la matière grasse frémissante 5 à 6 minutes. Ajouter le rizdor, crémier et assaisonner. Mijoter 10 minutes environ. Mélanger les légumes avec les tagliatelles, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les tagliatelles sur assiette, accompagner de parmesan au départ.

**Valeurs nutritionnelles pour 100 g**

| Apport calorique   | Protéines | Lipides | dont AG | Glucides | Fibres | Calcium | Sel   | Rapport P/L |
|--------------------|-----------|---------|---------|----------|--------|---------|-------|-------------|
| 127 kcal<br>530 kJ | 3,1 g     | 7,2 g   | 3,8 g   | 11,8 g   | 1,0 g  | 32 mg   | 0,4 g | 0,43        |

**Notes :**

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

**L'astuce**  
 Vous pouvez également utiliser la préparation au chou blanc avec d'autres féculents tels que le riz, le quinoa ou le blé.

### Cible

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

### Ingrédients pour 100 convives

### Déroulé de la recette

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit fini

### L'astuce

Proposition de variante de la recette

### Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

### Temps de préparation

Très rapide  
 Rapide  
 À anticiper

### Coût

Très bon marché  
 Bon marché  
 Assez bon marché



## Dessert - Automne

# Tatin de poire



### Ingrédients pour 100 Adolescents

|                                         |       |    |
|-----------------------------------------|-------|----|
| Poire Conférence                        | 7,000 | KG |
| Pâte feuilletée margarine gastronomique | 4,000 | UN |
| Jus de citron concentré                 | 0,090 | LT |
| Sucre cassonade                         | 0,750 | KG |
| Sucre vanillé                           | 0,200 | KG |
| Beurre doux                             | 0,300 | KG |

Portion 98 g

Coût €

Temps de préparation ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer les poires à l'eau claire. Éplucher, détailler en 6 dans le sens de la hauteur, citronner. Réserver.

- Tapisser de papier sulfurisé des bacs gastronomiques bas. Saupoudrer de sucre cassonade et de sucre vanillé. Réserver.

- Colorer 3 à 4 minutes les morceaux de poire dans la matière grasse frémissante, puis disposer dans les gastronomiques et recouvrir de la pâte feuilletée préalablement mise à décongeler sur le plan de travail pendant 5 à 10 minutes. Bien recouvrir les morceaux de poire sur les bords. Cuire au four (170/180 °C) 25 à 30 minutes. Refroidir, démouler sur plateau.

- Détailler en parts les Tatins de poires, dresser en contenants individuels au départ.

### VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique   | Protéines | Lipides | dont AGS* | Glucides | dont sucres | Fibres |
|--------------------|-----------|---------|-----------|----------|-------------|--------|
| 186 kcal<br>779 kJ | 1,5 g     | 8,9 g   | 3,4 g     | 23,9 g   | 15,7 g      | 2,3 g  |

\*Acides Gras Saturés

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

- Aucun

### Avantage recette

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

### L'astuce

Vous pouvez remplacer 1/3 des poires par des figues fraîches. Il vous suffira de les détailler en fines lamelles et de les intercaler entre les morceaux de poires.



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Ado

### Allergènes

Lait  
 Gluten  
 Fruits à coque  
 Œuf  
 Céleri  
 Soja  
 Moutarde  
 Sulfites

### Type de plat / période

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

### Dessert - Automne

## Tatin de poire

**Ado**

**Ingédients pour 100 Adolescents**

|                                         |       |    |
|-----------------------------------------|-------|----|
| Poire Conférence                        | 7,000 | KG |
| Pâte feuilletée margarine gastronomique | 4,000 | UN |
| Jus de citron concentré                 | 0,250 | L  |
| Sucre cassonade                         | 0,750 | KG |
| Sucre vanillé                           | 0,200 | KG |
| Beurre doux                             | 0,300 | KG |

**Portion** 98 g  
**Coût** 3  
**Temps de préparation** 4

**VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G**

| Apport calorique   | Protéines | Lipide | dont AGS* | Glucides | dont sucres | Fibres |
|--------------------|-----------|--------|-----------|----------|-------------|--------|
| 186 kcal<br>779 kJ | 1,5 g     | 8,9 g  | 3,4 g     | 2,1 g    | 15,7 g      | 2,3 g  |

\*Acides Gras Saturés

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

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

**Instructions :**  
 • Trier, laver, désinfecter, puis rincer les poires à l'eau claire. Éplucher, détailler en 6 dans le sens de la hauteur, citronner. Réserver.  
 • Tapisser le moule avec la pâte feuilletée, la découper en 6 dans le sens de la hauteur, citronner. Réserver.  
 • Colorer 3 à 4 minutes les morceaux de poire dans la matière grasse frémissante, puis disposer dans les gastronomes et recouvrir de la pâte feuilletée préalablement mise à décongeler sur le plan de travail pendant 5 à 10 minutes. Bien recouvrir les morceaux de poire sur les bords. Cuire au four (170/180 °C) 25 à 30 minutes. Refroidir, démouler sur plateau.  
 • Détailler en parts les Tatins de poires, dresser contenant individuels au départ.

**L'astuce**  
Vous pouvez remplacer 1/3 des poires par des figues fraîches. Il vous suffira de les détailler en fines lamelles et de les intercaler entre les morceaux de poires.

### 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**  
Proposition de variante de la recette

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

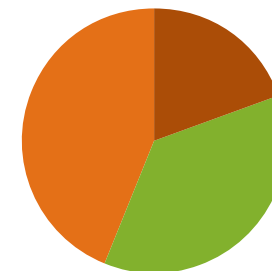
**Temps de préparation**  
 1 Très rapide  
 2 Rapide  
 3 À anticiper

**Coût**  
 1 Très bon marché  
 2 Bon marché  
 3 Assez bon marché

## Proposition de menu végétarien associé

- Coleslaw maison \*
- Omelette
- Romanesco et riz mijotés
- Petits-suisses nature
- Tatin de poire \*

\*Recette disponible sur Interfel.com



**Protéines 19,5 %**  
**Glucides 36,7 %**  
**Lipides 43,8 %**

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

Entrée - Automne

# Timbale de poireaux au roquefort



## Ingrédients pour 100 Adolescents

|                             |       |    |
|-----------------------------|-------|----|
| Poireau frais               | 6,000 | KG |
| Beurre doux                 | 0,400 | KG |
| Huile de tournesol          | 0,200 | LT |
| Farine ménagère T 55        | 0,400 | KG |
| Lait 1/2 écrémé UHT         | 6,000 | LT |
| Noix de muscade moulue      | 0,006 | KG |
| Roquefort AOP               | 0,800 | KG |
| Gélifiant végétal agar-agar | 0,040 | KG |
| Sel fin                     | 0,006 | KG |
| Salade laitue fraîche       | 4,000 | UN |
| Poivre gris/noir moulu      | 0,002 | KG |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| Portion              | 106 g |
| Coût                 | € €   |
| Temps de préparation | ⌚ ⌚   |

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Émincer finement les poireaux et débarrasser dans des gastronormes perforés. Essorer la salade. Réserver.

• Cuire les poireaux au four vapeur 10 minutes, puis faire suer 15 minutes dans le beurre, à feu doux et à couvert, en remuant de temps en temps. Réserver au chaud (+ 63 °C).

• Détailler le roquefort en petits dés, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

• Confectionner une béchamel avec l'huile, la farine et le lait. Incorporer les dés de roquefort et la noix de muscade. Assaisonner, ajouter l'agar-agar préalablement dispersé dans un peu d'eau. Cuire 2 minutes à feu moyen sans cesser de remuer. Hors du feu, incorporer les poireaux, bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement, répartir la préparation dans des ramequins préalablement graissés. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• Démouler, dresser sur feuille de salade au départ en contenants individuels.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique   | Protéines | Lipides | dont AGS* | Glucides | Fibres | Calcium | Sel   |
|--------------------|-----------|---------|-----------|----------|--------|---------|-------|
| 125 kcal<br>522 kJ | 3,9 g     | 7,1 g   | 3,5 g     | 5,9 g    | 1,2 g  | 106 mg  | 0,3 g |

\*Acides Gras Saturés

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

• Fromage dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100 mg et moins de 150 mg par portion

## Avantage recette

• Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses et sa teneur en calcium permet de la comptabiliser dans les fromages

## L'astuce

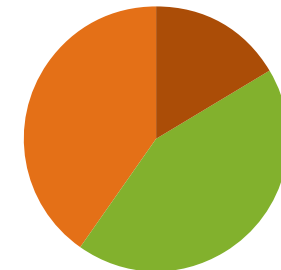
Vous pouvez confectionner cette recette uniquement avec des blancs de poireaux. Elle sera un peu moins colorée, mais la texture sera plus fondante.



- **Timbale de poireaux au roquefort \***
- **Œufs durs sauce aurore**
- **Pommes de terre rissolées**
- **Coupe figue, pomme et raisin blanc aux pignons \***

Protéines 16,6 %  
Glucides 43,3 %  
Lipides 40,1 %

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



Fiche réalisée en partenariat avec  pour le compte d'  Interprofession 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
-  À anticiper

**Coût**

Très bon marché

Bon marché

Assez bon marché



## Entrée - Automne

Tombée de mâche  
automne

## Ingrédients pour 100 Adolescents

|                                                                                                             |       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|
| Mâche                                                                                                       | 2,500 | KG |
| Salade batavia                                                                                              | 6,000 | UN |
| Chou rouge frais                                                                                            | 3,300 | KG |
| Champignon de Paris frais                                                                                   | 2,500 | KG |
| Jus de citron concentré                                                                                     | 0,025 | LT |
|  Moutarde de Dijon       | 0,060 | KG |
| Huile de colza                                                                                              | 0,750 | LT |
|  Huile de noix           | 0,250 | LT |
|  Vinaigre de vin rouge   | 0,120 | LT |
| Sel fin                                                                                                     | 0,025 | KG |
| Poivre gris/noir moulu                                                                                      | 0,005 | KG |
|  Noix cerneaux invalides | 0,750 | KG |

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer à l'eau claire les légumes. Essorer les salades, détailler en chiffonnade la batavia, émincer le chou rouge et les champignons, citronner ces derniers.

- Disposer harmonieusement les légumes dans des contenants individuels. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Confectionner une vinaigrette moutardée avec les huiles de colza et de noix. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Parsemer la salade de cerneaux de noix préalablement concassés, accompagner de sauce vinaigrette au départ.

Portion 106 g

Coût € € €

Temps de préparation ⌚ ⌚

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique   | Protéines | Lipides | dont AGS* | Glucides | Fibres | Vitamine C | Sel   |
|--------------------|-----------|---------|-----------|----------|--------|------------|-------|
| 153 kcal<br>631 kJ | 2,6 g     | 14,2 g  | 0,9 g     | 2,5 g    | 2,0 g  | 19 mg      | 0,3 g |

\*Acides Gras Saturés

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

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

## Avantage recette

- Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses

## L'astuce

Pour ajouter une touche sucrée, vous pouvez incorporer quelques grains de raisin frais.



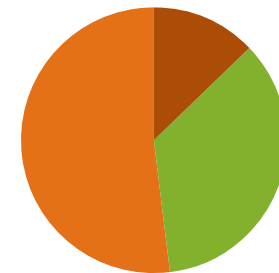
# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Ado

## Proposition de menu végétarien associé

- Tombée de mâche automnale \*
- Gratinée de quenelles et poireaux \*
- Yaourt nature
- Cocktail de fruits

\*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 12,8 %  
Glucides 35,3 %  
Lipides 51,9 %

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

### Allergènes

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

### Type de plat / période

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

Ado

### Cible

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

### Ingrédients

pour 100 convives

### Déroulé de la recette

### Valeurs nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

### Entrée - Automne

## Tombée de mâche automnale

#### Ingrédients pour 100 Adolescents

|                           |       |    |
|---------------------------|-------|----|
| Mâche                     | 2,500 | KG |
| Salade batavia            | 6,000 | UN |
| Chou rouge frais          | 3,300 | KG |
| Champignon de Paris frais | 2,500 | KG |
| Jus de citron concentré   | 0,025 | LT |
| Moutarde de Dijon         | 0,060 | KG |
| Huile de colza            | 0,750 | LT |
| Huile de noix             | 0,250 | LT |
| Vinaigre de vin rouge     | 0,120 | LT |
| Sel fin                   | 0,025 | KG |
| Poivre gris/noir moulu    | 0,005 | KG |
| Noix cerneaux invalides   | 0,750 | KG |

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer à l'eau claire les légumes. Essorer les salades, détailler en chiffonnade la batavia, émincer le chou rouge, les champignons, citronner les légumes dans des contenants individuels. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée avec les huiles de colza et de noix. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Parsemer la salade de cerneaux de noix préalablement concassés, accompagner de sauce vinaigrette au départ.

Portion 106 g  
Coût 3 €  
Temps de préparation 15 min

| VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G |           |         |          |        |            |       |       |
|------------------------------------|-----------|---------|----------|--------|------------|-------|-------|
| Apport calorique                   | Protéines | Lipides | Glucides | Fibres | Vitamine C | Sel   |       |
| 153 kcal<br>631 kJ                 | 2,6 g     | 14,2 g  | 1,9 g    | 2,5 g  | 2,0 g      | 19 mg | 0,3 g |

\*Acides Gras Saturés  
Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 du 30 septembre 2011)  
• Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50 % de légumes, de fruits

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

### L'astuce

Pour ajouter une touche sucrée, vous pouvez incorporer quelques grains de raisin 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  
À anticiper

### Coût

Très bon marché  
Bon marché  
Assez bon marché

Entrée - Automne

## Velouté de carottes thai



## Ingrédients pour 100 Adolescents

|                                |        |    |
|--------------------------------|--------|----|
| Carotte fraîche                | 13,500 | KG |
| Beurre doux                    | 0,150  | KG |
| Oignon jaune frais             | 0,720  | KG |
| Citronnelle fraîche            | 0,050  | KG |
| Gingembre frais                | 0,220  | KG |
| Eau                            | 12,500 | LT |
| Bouillon de légumes déshydraté | 0,150  | KG |
| Lait de coco                   | 0,300  | KG |
| Sel fin                        | 0,050  | KG |
| Coriandre fraîche              | 1,000  | UN |

Portion 256 g

Coût €

Temps de préparation L

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et les aromates. Éplucher et émincer les carottes et les oignons, éplucher et mixer le gingembre, ciseler la coriandre. Réserver.

- Suer sans colorer dans la matière grasse fondue les oignons, la citronnelle et le gingembre. Ajouter les carottes, faire revenir 3 minutes. Mouiller du bouillon de légumes dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, ajouter le lait de coco, cuire à feu doux 30 minutes.

- Ôter la citronnelle, mixer. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- Dresser le velouté, parsemer de coriandre au départ.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique  | Protéines | Lipides | dont AGS* | Glucides | Fibres | Sel   |
|-------------------|-----------|---------|-----------|----------|--------|-------|
| 26 kcal<br>109 kJ | 0,5 g     | 0,8 g   | 0,5 g     | 3,5 g    | 1,0 g  | 0,3 g |

\*Acides Gras Saturés

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

• Aucun

## Avantage recette

- Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses

## L'astuce

L'association citronnelle, gingembre, lait de coco et coriandre se marie aussi très bien avec le chou-fleur ou le potiron.



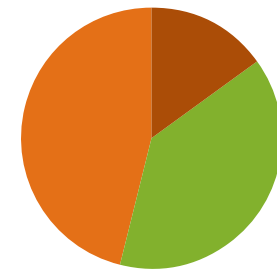
# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Ado

## Proposition de menu végétarien associé

- Velouté de carottes thaï \*
- Clafoutis épinards, champignons et châtaignes \*
- Salades vertes mêlées
- Comté
- Banane au chocolat

\*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 15,2 %

Glucides 38,9 %

Lipides 45,9 %

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

### Allergènes

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

### Type de plat / période

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

### Entrée - Automne

## Velouté de carottes thaï

Ado

### Cible

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

### Ingrédients pour 100 convives

Carotte fraîche 13,500 KG  
Beurre doux 0,150 KG  
Oignon jaune frais 0,720 KG  
Citronnelle fraîche 0,220 KG  
Gingembre frais 0,220 KG  
Eau 12,500 LT  
Bouillon de légumes déshydraté 0,150 KG  
Lait de coco 0,300 KG  
Sel fin 0,050 KG  
Coriandre fraîche 1,000 UN

### Déroulé de la recette

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et les aromates. Éplucher et émincer les carottes, oignons, éplucher et râper la citronnelle et le gingembre.  
• Suier sans colorer dans la matière grasse fondue les oignons, la citronnelle et le gingembre. Ajouter les carottes, faire revenir 3 minutes. Mouiller du bouillon de légumes dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, ajouter le lait de coco, cuire à feu doux 30 minutes.  
• Ôter la citronnelle, mixer. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.  
• Dresser le velouté, parsemer de coriandre au départ.

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit fini

| Apport calorique  | Protéines | Lipides | dont AGS* | Glucides | Fibres | Sel   |
|-------------------|-----------|---------|-----------|----------|--------|-------|
| 26 kcal<br>109 kJ | 0,5 g     | 0,8 g   | 0,5 g     | 1,5 g    | 1,0 g  | 0,3 g |

\*Acides Gras Saturés  
Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 du 30 septembre 2011)  
Aucun  
Avantage recette : Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses

### Portion

256 g

### Coût

Très bon marché

### Temps de préparation

Très rapide  
Rapide  
À anticiper

### L'astuce

L'association citronnelle, gingembre, lait de coco et coriandre se marie aussi très bien avec le chou-fleur ou le potiron.

### Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

### Interfel

Interprofession 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  
À anticiper

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