



Entrée - Printemps - Eté

Tomates sauce au fenouil

Enfant



Ingrédients pour 100 Enfants

Tomate ronde fraîche	8,000	KG
Fenouil bulbe frais	0,800	KG
Huile de colza	0,800	LT
Jus de citron concentré	0,200	LT
Sel fin	0,020	KG
Persil frais	0,080	KG

Portion 95 g

Coût €

Temps de préparation ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Débarrasser le fenouil de ces parties fibreuses, détailler en petit morceaux. Ôter le pédoncule des tomates, détailler en tranches, débarrasser dans des gastronormes perforés et laisser égoutter une heure environ. Emincer le persil, réserver.

- Mixer le fenouil avec l'huile de colza et le jus de citron jusqu'à obtention d'une consistance homogène. Assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Disposer les tranches de tomate sur assiette, napper de sauce au fenouil, parsemer de persil au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Vitamine C	Sel
92 kcal 378 kJ	0,7 g	8,6 g	0,6 g	1,7 g	1,4 g	14 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 cette recette, vous pouvez réaliser une vinaigrette basique et parsemer les rondelles de tomates de fenouil émincé finement.



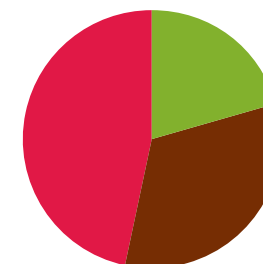
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Tomate sauce au fenouil *
- Omelette
- Romanesco et riz mijotés
- Camembert
- Alétria aux abricots *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 20,6 %
Glucides : 33,0 %
Lipides : 46,4 %

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 - Eté

Entrée - Printemps - Eté

Tomates sauce au fenouil

Enfant

Ingrédients pour 100 Enfants

Tomate ronde fraîche	8,000 KG
Fenouil bulbe frais	0,800 KG
Huile de colza	0,500 LT
Jus de citron concentré	0,200 LT
Sel fin	0,020 KG
Persil frais	0,080 KG

Portion : 95 g
 Coût : €
 Temps de préparation : L

Instructions

- Triier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Débarrasser le fenouil de ces parties fibreuses, détailler en tronçons, ôter le cœur et laisser égoutter une heure environ. Emincer le persil, réserver.
- Mixer le fenouil avec l'huile de colza et le jus de citron jusqu'à obtention d'une consistance homogène. Assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Disposer les tranches de tomate sur assiette, napper de sauce au fenouil, parsemer de persil au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	do	AGS*	Glucides	Fibres	Vitamine C	Sel
92 kcal 378 kJ	0,7 g	8,6 g	9 g	1,7 g	1,4 g	14 mg	0,2 g	

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN

(Décret n°2011-2227 en date 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

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

Sources : Ciquai (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

L'astuce

Pour cette recette, vous pouvez réaliser une vinaigrette basique et parsemer les rondelles de tomates de fenouil émincé finement.

Cible

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

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

L'astuce

Proposition de variante de la recette

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



Plat - Printemps - Eté

Tomate farcie provençale

Enfant



Ingrédients pour 100 Enfants

Tomate ronde fraîche	15,000	KG
Huile d'olive vierge extra	0,100	LT
Courgette fraîche	1,200	KG
Oignon frais	0,450	KG
Ail frais	0,045	KG
Persil frais	0,080	KG
Herbes de Provence	0,035	KG
Sel fin	0,030	KG
Boulgour	1,200	KG
Haricots blancs (PN égoutté)	1,200	KG

Portion	104 g
Coût	€
Temps de préparation	⌚ ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher les oignons et l'ail. Emincer finement les oignons, hacher l'ail et le persil, détailler sans les éplucher les courgettes en petits dés. Couper le chapeau des tomates, puis évider celles-ci en prenant soin de conserver la pulpe. Réserver.
- Suer à feu vif dans la moitié de l'huile frémissante les courgettes 4 à 5 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer à feu doux dans la matière grasse restante les oignons. Ajouter la pulpe des tomates, l'ail, le persil et les herbes de Provence. Assaisonner, mijoter 20 minutes à couvert. Mixer, réserver au bain-marie (+ 63 °C).
- Cuire 20 minutes le boulgour dans un grand volume d'eau salée. Egoutter, puis mélanger avec 1/4 de la sauce tomate. Incorporer les courgettes et les haricots blancs préalablement égouttés et rincés à l'eau froide, rectifier l'assaisonnement. Garnir les tomates de la farce, recouvrir du chapeau, plaquer dans des gastronomes graissés. Cuire au four (140/150 °C) 10 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les tomates farcies sur assiette, accompagner de la sauce tomate restante au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
86 kcal 359 kJ	3,6 g	1,7 g	0,2 g	11,4 g	4,2 g	0,4 g	2,09

*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

Si vous souhaitez réaliser une recette sans allergènes, remplacez le boulgour par du riz ou du quinoa.



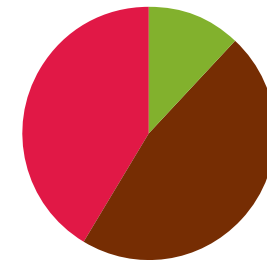
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Concombre sauce mousseline à l'estragon *
- Tomate farcie provençale *
- Haricots verts très fins
- Tomme blanche
- Crêpe confiture

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 12,2 %
Glucides : 46,6 %
Lipides : 41,2 %

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 - Eté

Plat - Printemps - Eté

Tomate farcie provençale

Ingrédients pour 100 Enfants

Tomate ronde fraîche	15,000	KG
Huile d'olive vierge extra	0,100	LT
Courgette fraîche	1,200	KG
Oignon frais	0,450	KG
Ail frais	0,045	KG
Persil frais	0,035	KG
Herbes de Provence	0,030	KG
Sel fin	1,200	KG
Boulgour	1,200	KG
Haricots blancs (PN égouttés)	1,200	KG

Portion

104 g

Coût

Très bon marché

Temps de préparation

Très rapide

Cible

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

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

1. Triers, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher les oignons et l'ail. Emincer finement les oignons, hacher l'ail et le persil, détailler sans les éplucher les courgettes en petits dés. Couper le chapeau des tomates, puis évider celles-ci en prenant soin de la pulpe. Réserver.
 2. Suer à feu doux dans la matière grasse restante les oignons. Ajouter la pulpe des tomates, l'ail, le persil et les herbes de Provence. Assaisonner, mijoter 20 minutes à couvert. Mixer, réserver au bain-marie (+ 63 °C).
 3. Cuire 20 minutes le boulgour dans un grand volume d'eau salée. Egoutter, puis mélanger avec 1/4 de la sauce tomate. Incorporer les courgettes et les haricots blancs préalablement égouttés et rincés à l'eau froide, rectifier l'assaisonnement. Garnir les tomates de la farce, recouvrir du chapeau, plaquer dans des gastronomes graissés. Cuire au four (140/150 °C) 10 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
 4. Verser les tomates farcies sur assiette, accompagner de la sauce tomate restante au départ.

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

Sources : Ciquel (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

L'astuce

Si vous souhaitez réaliser une recette sans allergènes, remplacez le boulgour par du riz ou du quinoa.

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

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

Entrée - Printemps - Eté

Salade composée aux légumes



Ingrédients pour 100 Enfants

Riz long étuvé indica type US	1,400	KG
Carotte fraîche	1,000	KG
Avocat	7,000	UN
Jus de citron concentré	0,035	LT
Poivron jaune frais	1,000	KG
Pois chiches (PN égoutté)	1,200	KG
Moutarde de Dijon	0,065	KG
Huile de colza	0,850	LT
Vinaigre de vin rouge	0,130	LT
Sel fin	0,040	KG
Ciboulette botte	1,500	UN
Tomate cerise	0,500	KG

Portion	95 g
Coût	€
Temps de préparation	⌚

• Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher les carottes, plaquer dans des gastronormes perforés. Ôter la peau et le noyau des avocats, détailler en cubes, citronner. Epépiner et tailler les poivrons en fine julienne, émincer la ciboulette. Réserver.

• Cuire les carottes au four vapeur 12 à 15 minutes. Refroidir, détailler en mirepois. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

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

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

• Mélanger le riz, les carottes, les avocats, les poivrons et les pois chiches préalablement égouttés et rincés à l'eau froide. Incorporer la sauce vinaigrette, bien mélanger. Dresser dans des contenants individuels, parsemer de ciboulette et décorer d'une tomate cerise préalablement coupée en deux. 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
172 kcal 715 kJ	2,5 g	10,6 g	0,8 g	15,4 g	1,6 g	13 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 une salade de riz encore plus colorée, vous pouvez remplacer une partie des poivrons jaunes par des poivrons verts, oranges et rouges.



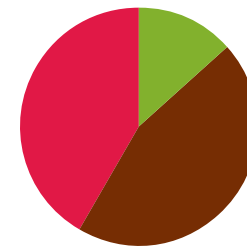
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Salade composée aux légumes *
- Gratin de tomates, choux-fleurs et tofu *
- Faisselle au coulis de framboise
- Banane

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 13,4 %
Glucides : 45,2 %
Lipides : 41,4 %

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 - Eté

Entrée - Printemps - Eté

Salade composée aux légumes

Ingrédients pour 100 Enfants

Riz long étuvé indica type US	1,400	KG
Carotte fraîche	1,000	KG
Avocat	7,000	UN
Jus de citron concentré	0,035	LT
Poivron jaune frais	1,000	KG
Pois chiches (PN égoutté)	1,200	KG
Moutarde de Dijon	0,065	KG
Huile de colza	0,850	LT
Vinaigre de vin rouge	0,130	LT
Sel fin	0,040	KG
Ciboulette botte	1,500	UN
Tomate cerise	0,500	KG

Portion

95 g

Coût

1 €

Temps de préparation

15 min

Instructions

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher les carottes, plaquer dans des gastronomes perforés. Ôter la peau et le noyau des avocats, détailler en cubes. Citronner. Épépiner et tailler finement la julienne, émincer.
- Cuire les carottes au four vapeur 12 à 15 minutes. Refroidir, détailler en mirepois. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Cuire le riz dans un grand volume d'eau bouillante salée 18 minutes environ. Egoutter, refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger le riz, les carottes, les avocats, les poivrons et les pois chiches préalablement égouttés et rincés à l'eau froide. Incorporer la sauce vinaigrette, bien mélanger. Dresser dans des contenants individuels, parsemer de ciboulette et décorer d'une tomate cerise préalablement coupée en deux. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Vitamine C	Sel
172 kcal 715 kJ	2,5 g	10,6 g	15,4 g	1,5 g	13 mg	0,5 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

Cible

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

Ingrédients pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Sources : Ciquel (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

L'astuce

Pour une salade de riz encore plus colorée, vous pouvez remplacer une partie des poivrons jaunes par des poivrons verts, oranges et rouges.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Plat - Printemps - Eté

Penne rigate primavera



Ingrédients pour 100 Enfants

 Penne rigate QS	3,000	KG
Asperge verte fraîche	1,400	KG
Oignon frais	1,400	KG
Huile d'olive vierge extra	0,150	LT
Champignons de Paris frais	2,800	KG
Pois cassés secs	2,900	KG
Bouquet garni	2,000	UN
Pois gourmand	1,400	KG
 Crème liquide 35 % UHT	3,200	LT
Sel fin 1	0,080	KG
 Parmigiano Reggiano 28 % râpé AOP	0,400	KG

Portion 278 g

Coût € €

Temps de préparation L L L

- Faire tremper les pois cassés 1 à 2 heures minimum avant cuisson.
- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher et détailler les asperges vertes en morceaux, débarrasser dans des gastronormes perforés. Eplucher et mixer les oignons, émincer les champignons. Réserver.
- Rincer les pois cassés et les mettre dans un grand volume d'eau froide additionnée du bouquet garni. Porter à ébullition, cuire 35 à 40 minutes à couvert. Egoutter, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Cuire les asperges au four vapeur 6 à 8 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer à feu doux dans la matière grasse les oignons sans colorer. Ajouter les pois gourmands, mijoter 10 minutes à couvert. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer les champignons à feu vif 7 à 8 minutes en remuant fréquemment. Baisser le feu, incorporer tous les légumes et les pois cassés. Crêmer, assaisonner. Mijoter à feu doux 10 à 12 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée. Egoutter, débarrasser dans des gastronormes pleins. Ajouter la garniture de légumes, mélanger. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Dresser sur assiette, parsemer de parmesan au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
128 kcal 538 kJ	5,1 g	5,5 g	3,1 g	13,4 g	2,6 g	0,4 g	0,94

*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 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

Si certains enfants présentent une intolérance au gluten, vous pouvez adapter cette préparation en remplaçant les pâtes par du riz ou du quinoa.



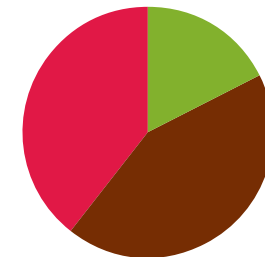
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Concombre en salade
- Penne rigate primavera *
- Petit-suisse nature
- Ananas et pêche à la vanille

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 17,5 %
Glucides : 43,2 %
Lipides : 39,3 %

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 - Eté

Plat - Printemps - Eté

Penne rigate primavera

Ingrédients pour 100 Enfants

Penne rigate QS	3,000	KG
Asperge verte fraîche	1,400	KG
Oignon frais	1,400	KG
Huile d'olive vierge extra	0,150	LT
Champignons de Paris frais	2,800	KG
Pois cassés secs	2,900	KG
Bouquet garni	2,000	UN
Pois gourmand	1,400	KG
Crème liquide 35 % UHT	3,200	LT
Sel fin 1	0,080	KG
Parmigiano Reggiano 28 % râpé AOP	0,400	KG

Portion

278 g

Coût

3 €

Temps de préparation

1 1 1

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
128 kcal 538 kJ	5,1 g	5,5 g	11 g	13,4 g	0,4 g	0,94

Instructions

- Faire tremper les pois cassés 1 à 2 heures minimum avant cuisson.
- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher et détailler les asperges vertes en morceaux, débarrasser des gastronomes perforés, éplucher les oignons, éplucher les champignons.
- Porter à ébullition, cuire 35 à 40 minutes à couvert. Egoutter, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Cuire les asperges au four vapeur 6 à 8 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer à feu doux dans la matière grasse les oignons sans colorer. Ajouter les pois gourmands, mijoter 10 minutes à couvert. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer les champignons à feu vif 7 à 8 minutes en remuant fréquemment. Baisser le feu, incorporer tous les légumes et les pois cassés. Crémiser, assaisonner. Mijoter à feu doux 10 à 12 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée. Egoutter, débarrasser dans des gastronomes pleins. Ajouter la garniture de légumes, mélanger. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Presser sur assiette, parsemer de parmesan au dernier moment.

Notes

Si certains enfants présentent une intolérance au gluten, vous pouvez adapter cette préparation en remplaçant les pâtes par du riz ou du quinoa.

Interfel

Interprofession des fruits et légumes frais

Cible

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

Ingrédients pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Sources : Ciquel (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

L'astuce

Si certains enfants présentent une intolérance au gluten, vous pouvez adapter cette préparation en remplaçant les pâtes par du riz ou du quinoa.

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Plat - Printemps - Eté

Parmentier de courgettes, polenta et lentilles corail



Ingrédients pour 100 Enfants

Courgette fraîche	3,500	KG
Lentilles corail sèches	0,350	KG
Polenta	0,600	KG
Huile d'olive vierge extra	0,400	LT
Oignon frais	0,300	KG
Ail frais	0,015	KG
Thym émietté	0,030	KG
Noix de muscade moulue	0,008	KG
 Lait 1/2 écrémé UHT	2,000	LT
Eau	2,000	LT
Sel fin	0,040	KG
 Parmigiano Reggiano 28 % râpé AOP	0,200	KG

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Râper les courgettes, éplucher et mixer les oignons et l'ail. Réserver.

• Suer à feu doux 3 minutes dans la matière grasse les oignons et l'ail. Ajouter les courgettes, le thym et la noix de muscade. Assaisonner et mijoter à couvert 15 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).

• Mélanger le lait et la quantité d'eau nécessaire, ajouter les lentilles corail préalablement rincer à l'eau froide. Porter à ébullition, cuire 5 minutes. Saler, incorporer la polenta, cuire 10 à 15 minutes en remuant constamment. Etaler la préparation dans des gastronomes bas sur une hauteur d'environ 2 cm. Recouvrir de courgettes, parsemer de parmesan. Gratiner 15 minutes au four (190/200 °C). Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Portion **88 g**

Coût **€**

Temps de préparation **L L L**

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
99 kcal 413 kJ	2,7 g	5,2 g	0,9 g	9,8 g	1,1 g	0,5 g	0,52

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

L'astuce

Vous pouvez également réaliser cette préparation en remplaçant les courgettes par des carottes râpées, des épinards ou des brocolis.



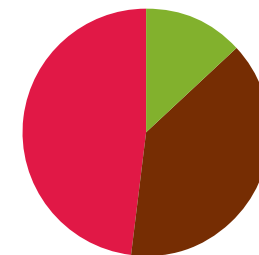
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Melon
- Parmentier de courgettes, polenta et lentilles corail *
- Carottes en persillade
- Picodon de chèvre
- Gâteau à l'abricot et flocons d'avoine *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 13,3 %
Glucides : 38,9 %
Lipides : 47,8 %

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 - Eté

Parmentier de courgettes, polenta et lentilles corail

Ingrédients	Quantité	Unité
Courgette fraîche	3,500	KG
Lentilles corail sèches	0,350	KG
Polenta	0,600	KG
Huile d'olive vierge extra	0,400	LT
Oignon frais	0,300	KG
Ail frais	0,015	KG
Thym émiété	0,030	KG
Noix de muscade moulue	0,008	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	2,000	LT
Eau	2,000	LT
Sel fin	0,040	KG
Parmigiano Reggiano 28 % râpé AOP	0,200	KG

Instructions

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Râper les courgettes, éplucher et mixer les oignons et l'ail.
- Faire d'abord la polenta : verser dans une casserole la matière grasse, les oignons et l'ail. Ajouter les courgettes, le thym et la noix de muscade. Assaisonner et mijoter à couvert 15 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Mélanger le lait et la quantité d'eau nécessaire, ajouter les lentilles corail préalablement rincées à l'eau froide. Porter à ébullition, cuire 5 minutes. Saler, incorporer la polenta, cuire 10 à 15 minutes en remuant constamment. Etaler la préparation dans des galettes de cuisson sur une hauteur d'environ 2 cm. Recouvrir de courgettes, parsemer de parmesan. Gratiner 15 minutes au four (190/200 °C). 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

Sources : Ciquel (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

Portion

88 g

Coût

Très bon marché

Temps de préparation

Très rapide

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	do	AGS*	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
99 kcal 413 kJ	2,7 g	5,2 g	1 g	0,1 g	9,8 g	1,1 g	0,5 g	0,52

*Acides Gras Saturés

Cratères GEMRCN

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

- Préparations contenant moins de 70 % de produits végétaux
- Produits végétaux ayant un rapport P/L > 1

L'astuce

Vous pouvez également réaliser cette préparation en remplaçant les courgettes par des carottes râpées, des épinards ou des brocolis.

L'astuce
 Proposition de variante de la recette

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

Temps de préparation
 Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût
 Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Entrée - Printemps - Eté

Macédoine mimosa sauce yaourt



Ingrédients pour 100 Enfants

Carotte fraîche	1,600	KG
Navet long blanc frais	1,600	KG
Pomme de terre fraîche	1,400	KG
Petit pois très fin	1,200	KG
Haricot vert très fin	1,200	KG
Flageolet vert fin	1,200	KG
Yaourt nature	12,000	UN
Moutarde de Dijon	0,120	KG
Jus de citron concentré	0,060	LT
Sel fin	0,017	KG
Œuf dur	14,000	UN
Persil frais	0,070	KG

Portion

96 g

Coût



Temps de préparation



• Trier, laver, éplucher, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes frais. Hacher le persil, réserver. Détailler en mirepoix les carottes, les navets, les pommes de terre, débarrasser dans des gastronormes perforés, cuire au four vapeur 12 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

• Débarrasser les légumes surgelés dans des gastronormes perforés, cuire au four vapeur 12 minutes environ. Refroidir, détailler les haricots verts en morceaux. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

• Mélanger le yaourt et la moutarde, ajouter le jus de citron. Assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• Mélanger tous les légumes, puis incorporer la sauce au yaourt. Dresser la macédoine dans des contenants individuels, décorer d'œufs durs préalablement rincés à l'eau claire et hachés, parsemer de persil.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Sel
60 kcal 253 kJ	3,8 g	1,3 g	0,4 g	7,0 g	2,6 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

Si vous souhaitez relever un peu le goût de votre sauce au yaourt, ajoutez lui des épices comme de la poudre de curry ou du cumin.

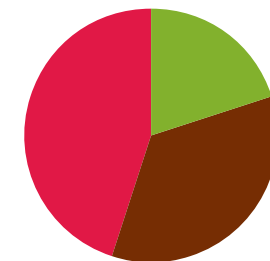
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Macédoine mimosa sauce yaourt *
- Quenelles sur lit d'épinards
- Gouda
- Fraises au coulis de rhubarbe *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 20,0 %
Glucides : 35,0 %
Lipides : 45,0 %

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 - Eté

Entrée - Printemps - Eté

Macédoine mimosa sauce yaourt

Enfant

Ingrédients pour 100 Enfants

Carotte fraîche	1,600	KG
Navet long blanc frais	1,600	KG
Pomme de terre fraîche	1,400	KG
Petit pois très fin		
Haricot vert très fin	1,200	KG
Flageolet vert fin	1,200	KG
Yaourt nature	12,000	UN
Moutarde de Dijon	0,120	KG
Jus de citron concentré	0,060	LT
Sel fin	0,017	KG
Œuf dur	14,000	UN
Persil frais	0,070	KG

Portion 96 g

Coût

Temps de préparation

• Trier, laver, éplucher, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes frais. Hacher le persil, réserver. Détailler les carottes, les navets, les haricots, les pois, les flageolets en cubes d'environ 1 cm. Débarasser les légumes surgelés dans des gastronomes perforés, cuire au four vapeur 12 minutes environ. Refroidir, détailler les haricots verts en morceaux. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).

• Débarasser les légumes surgelés dans des gastronomes perforés, cuire au four vapeur 12 minutes environ. Refroidir, détailler les haricots verts en morceaux. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).

• Mélanger le yaourt et la moutarde, ajouter le jus de citron. Assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C) jusqu'au moment du service.

• Mélanger tous les légumes, puis incorporer la sauce au yaourt. Dresser la macédoine dans des contenants individuels, décorer d'œufs durs préalablement rincés à l'eau claire et hachés, parsemer de persil.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Sel
60 kcal 253 kJ	3,8 g	1,3 g	0,4 g	g	2,6 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 g 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

Sources : Ciquel (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

L'astuce

Si vous souhaitez relever un peu le goût de votre sauce au yaourt, ajoutez lui des épices comme de la poudre de curry ou du cumin.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide

Rapide

A anticiper

Coût

Très bon marché

Bon marché

Assez bon marché

Plat - Printemps - Eté

Gratin de tomates, choux-fleurs et tofu



Ingrédients pour 100 Enfants

Chou-fleur frais	8,000	KG
Pomme de terre fraîche	4,500	KG
 Tofu nature	3,000	KG
Huile d'olive vierge extra	0,140	LT
Oignon frais	1,400	KG
Ail frais	0,070	KG
Tomate concassée pelée	6,150	KG
Pulpe de tomate	3,000	KG
Persil frais	0,070	KG
Thym émietté	0,012	KG
Laurier moulu	0,006	KG
Noix de muscade moulue	0,003	KG
Sel fin	0,035	KG
 Emmental râpé 45 %	0,400	KG

Portion **227 g**

Coût **€**

Temps de préparation **⌚ ⌚**

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher les pommes de terre, détailler en rondelles. Eplucher et hacher les oignons et l'ail, émincer le persil. Récupérer les têtes de choux-fleurs, débarrasser dans des gastronormes perforés. Réserver.

- Cuire les têtes de choux-fleurs au four vapeur 10 minutes environ. Emincer grossièrement, réserver au chaud (+ 63 °C).

- Détailler le tofu en lamelle, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et l'ail. Ajouter les tomates concassées, la pulpe de tomate, le persil, le thym, le laurier et la noix de muscade. Assaisonner, mijoter 15 minutes à couvert, rectifier l'assaisonnement.

- Dans des gastronormes pleins, plaquer la moitié des pommes de terre, puis la moitié du chou-fleur. Repartir dessus les lamelles de tofu, puis napper de la moitié de la sauce. Terminer en répartissant le restant de pommes de terre, le chou-fleur, puis la sauce. Parsemer de gruyère, cuire au four (170/180 °C) 45 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
59 kcal 287 kJ	3,8 g	2,6 g	0,7 g	4,4 g	1,2 g	0,3 g	1,48

*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

Avantage recette

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

L'astuce

Vous pouvez réaliser ce gratin avec d'autres légumes tels que des courgettes, des aubergines ou plus original, avec du fenouil.

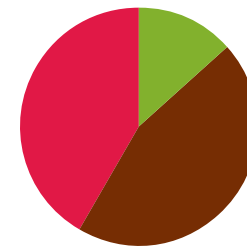
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Salade composée aux légumes *
- Gratin de tomates, choux-fleurs et tofu *
- Faisselle au coulis de framboise
- Banane

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 13,4 %
Glucides : 45,2 %
Lipides : 41,4 %

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 - Eté

Gratin de tomates, choux-fleurs et tofu

Chou-fleur frais	8,000	KG
Pomme de terre fraîche	4,500	KG
Tofu nature	3,000	KG
Huile d'olive vierge extra	0,140	L
Oignon frais	1,400	KG
Ail frais	0,070	KG
Tomate concassée pelée	6,150	KG
Pulpe de tomate	3,000	KG
Persil frais	0,070	KG
Thym émietté	0,012	KG
Laurier moulu	0,006	KG
Noix de muscade moulue	0,003	KG
Sel fin	0,035	KG
Emmental râpé 45 %	0,400	KG

Portion : 227 g

Coût : €

Temps de préparation : 1 h

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher les pommes de terre, détailler en rondelles. Eplucher et hacher les oignons et l'ail, émincer le persil. Récupérer les jus de choux-fleurs, débarrasser les choux-fleurs perforés. Réserver.

• Blanchir les choux-fleurs au four vapeur 10 minutes environ. Emincer grossièrement, réserver au chaud (+ 63 °C).

• Détailler le tofu en lamelle, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

• Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et l'ail. Ajouter les tomates concassées, la pulpe de tomate, le persil, le thym, le laurier et la noix de muscade. Assaisonner, mijoter 15 minutes à couvert, rectifier l'assaisonnement.

• Dans des gastronomies pleines, plaquer la moitié des pommes de terre, puis la moitié du chou-fleur. Repartir dessus les lamelles de tofu, puis napper de la moitié de la sauce. Terminer en répartissant le restant de pommes de terre, le chou-fleur, puis la sauce. Parsemer de gruyère, cuire au four (170/180 °C) 45 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

Sources : Ciquial (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

L'astuce

Vous pouvez réaliser ce gratin avec d'autres légumes tels que des courgettes, des aubergines ou plus original, avec du fenouil.

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

L'astuce
 Proposition de variante de la recette

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

Temps de préparation
 Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût
 Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Dessert - Printemps - Eté

Gâteau à l'abricot et flocons d'avoine



Ingrédients pour 100 Enfants

	Abricot	1,200	KG
🥚	Œuf entier liquide	0,850	LT
	Sucre cassonade	0,650	KG
🥛	Beurre doux	0,650	KG
🥛	Yaourt brassé nature	6,000	UN
🌾	Farine ménagère T 55	0,450	KG
	Fleur de maïs	0,450	KG
	Levure chimique	0,050	KG
	Arôme vanille liquide	0,030	LT
🌾	Flocon d'avoine	1,000	KG
🥜	Noisettes en poudre	0,250	KG

Portion	62 g
Coût	€
Temps de préparation	⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les abricots. Ôter le noyau, détailler en dés, réserver.

- Mélanger la farine, la fleur de maïs et la levure. Détailler le beurre en morceaux, travailler en pommade. Réserver à température ambiante.

- Mélanger au batteur-mélangeur l'œuf entier liquide et le sucre cassonade. Incorporer peu à peu le beurre, le yaourt, puis ajouter le mélange à base de farine. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Ajouter l'arôme de vanille, les flocons d'avoine, la poudre de noisettes et les abricots. Repartir la pâte dans des moules à cake préalablement tapissés de papier sulfurisé. Cuire au four (170/180 °C) 30 minutes. Démouler, refroidir, détailler en parts. Réserver à température ambiante jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres
295 kcal 1335 kJ	6,6 g	13,7 g	6,6 g	53,2 g	11,7 g	2,7 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

Variez les plaisirs en remplaçant les abricots par des pommes, des framboises, des cerises ou plus original, par de la carotte.



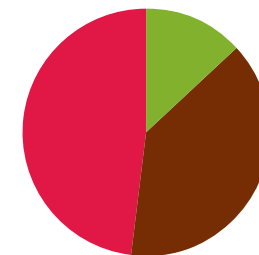
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Melon
- Parmentier de courgettes, polenta et lentilles corail *
- Carottes en persillade
- Picodon de chèvre
- Gâteau à l'abricot et flocons d'avoine *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 13,3 %
Glucides : 38,9 %
Lipides : 47,8 %

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 - Eté

Dessert - Printemps - Eté

Gâteau à l'abricot et flocons d'avoine

Enfant

Ingrédients pour 100 Enfants

Abricot	1,200	KG
Œuf entier liquide	0,850	LT
Sucre cassonade	0,650	KG
Beurre doux	0,650	KG
Yaourt brassé nature	6,000	UN
Farine ménagère T 55	0,450	KG
Fleur de maïs	0,450	KG
Levure chimique	0,050	KG
Arôme vanille liquide	0,030	LT
Flocon d'avoine	1,000	KG
Noisettes en poudre	0,250	KG

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les abricots. Ôter le noyau, détailler, dés, réserver.

• Mélanger au batteur-mélangeur l'œuf entier liquide et le sucre cassonade. Incorporer peu à peu le beurre, le yaourt, puis ajouter le mélange à base de farine. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Ajouter l'arôme de vanille, les flocons d'avoine, la poudre de noisettes et les abricots. Répartir la pâte dans des moules à cake préalablement tapissés de papier sulfurisé. Cuire au four (170/180 °C) 30 minutes. Démouler, refroidir, détailler en parts. Réserver à température ambiante jusqu'au moment du service.

Portion

62 g

Coût

€

Temps de préparation

1

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres
295 kcal 1335 kJ	6,6 g	13,7 g	6,6 g	5,1 g	11,7 g	2,7 g

*Acides Gras Saturés

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

Aucun

Avantage recette

Le dessert contient moins de 20 g de matières grasses et moins de 15 % de matières grasses simples par portion

Interfel

Cible

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

Ingrédients pour 100 convives

Déroulé de la recette



L'astuce

Variez les plaisirs en remplaçant les abricots par des pommes, des framboises, des cerises ou plus original, par de la carotte.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Dessert - Printemps - Eté

Fromage blanc en habit rouge



Ingrédients pour 100 Enfants

	Fromage blanc battu 2 à 4 %	7,000	KG
	Sucre semoule	0,500	KG
	Fraise	2,000	KG
	Cerise	2,200	KG
	Framboise	1,000	KG
	Amandes effilées	0,200	KG

Portion 126 g

Coût € €

Temps de préparation ⌚ ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer les fruits à l'eau claire. Equeuter les fraises et les cerises, détailler les fraises en quatre. Réserver les fruits en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Mélanger le fromage blanc et le sucre, puis dresser en contenants individuels. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

- Faire griller les amandes, réserver.

- Disposer harmonieusement les fruits rouges sur le fromage blanc, parsemer d'amandes effilées au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Calcium
86 kcal 363 kJ	5,2 g	2,7 g	1,2 g	9,5 g	9,3 g	1,2 g	81 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

Variez les couleurs et les saveurs en remplaçant les fruits rouges par des fruits jaunes et orangés tels que le melon, l'abricot, la pêche...

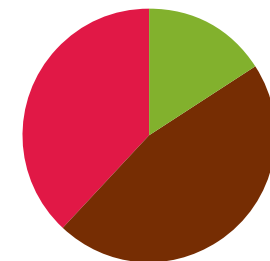
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Carottes râpées
- Clafoutis à la ratatouille *
- Pommes de terre au romarin
- Fromage blanc en habit rouge *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 16,0 %
Glucides : 46,2 %
Lipides : 37,8 %

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 - Eté

Dessert - Printemps - Eté

Fromage blanc en habit rouge

Ingrédients pour 100 Enfants

Fromage blanc battu 2 à 4 %	7,000 KG
Sucre semoule	0,500 KG
Fraise	2,000 KG
Cerise	2,200 KG
Framboise	1,000 KG
Amandes effilées	0,200 KG

Déroulé de la recette

- Triier, laver, désinfecter, puis rincer les fruits à l'eau claire. Equeuter les fraises et les cerises, décaler les fraises en quatre. Réserver au réfrigérateur (0/+ 3 °C).
- Mélanger le fromage blanc et le sucre, puis dresser en contenants individuels. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Faire griller les amandes, réserver.
- Disposer harmonieusement les fruits rouges sur le fromage blanc, parsemer d'amandes effilées au départ.

Portion

126 g

Coût

€ € €

Temps de préparation

1 1 1

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Cont AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Calcium
86 kcal 363 kJ	5,2 g	2,7 g	1,2 g	9,5 g	9,3 g	1,2 g	81 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 lipides par portion
 • Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 5 g de lipides par portion
 • Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de lipides par portion
 • Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus 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

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Sources : Ciquel (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

L'astuce

Variez les couleurs et les saveurs en remplaçant les fruits rouges par des fruits jaunes et orangés tels que le melon, l'abricot, la pêche...

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Dessert - Printemps - Eté

Fraises au coulis de rhubarbe



Ingrédients pour 100 Enfants

Fraise	9,000	KG
Rhubarbe fraîche	1,200	KG
Sucre semoule	0,400	KG
Eau	1,100	LT
Arôme vanille liquide	0,025	LT
Cigarette russe	0,800	KG

Portion	110 g
Coût	€ €
Temps de préparation	⌚ ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer délicatement à l'eau claire les fraises et la rhubarbe. Effiler et détailler la rhubarbe en petits morceaux, couper les fraises en deux, réserver.

- Mélanger la rhubarbe et le sucre, couvrir de la quantité d'eau nécessaire, cuire à feu doux 8 minutes. Hors du feu, mixer et incorporer l'arôme vanille. Au besoin, détendre en ajoutant un peu d'eau. Refroidir, repartir en contenants individuels. Disposer harmonieusement dessus les moitiés de fraises. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

- Accompagner d'un biscuit cigarette russe au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	dont sucres	Fibres	Vitamine C
72 kcal 303 kJ	1,1 g	0,5 g	14,2 g	7,5 g	1,5 g	35 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

Vous pouvez aussi réaliser le coulis en remplaçant la moitié de la rhubarbe par des pêches blanches ou jaunes.

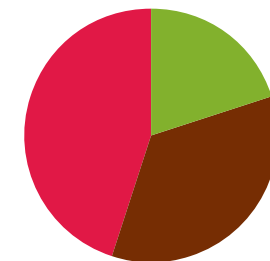
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Macédoine mimosa sauce yaourt *
- Quenelles sur lit d'épinards
- Gouda
- Fraises au coulis de rhubarbe *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 20,0 %
Glucides : 35,0 %
Lipides : 45,0 %

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 - Eté

Dessert - Printemps - Eté

Fraises au coulis de rhubarbe

Ingrédients pour 100 Enfants

Fraise	9,000	KG
Rhubarbe fraîche	1,200	KG
Sucre semoule	0,400	KG
Eau		
Arôme vanille liquide	0,025	LT
Cigarette russe	0,800	KG

Portion 110 g

Coût 3 €

Temps de préparation 1 h

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer délicatement à l'eau claire les fraises et la rhubarbe. Effiler et détailler la rhubarbe en petits morceaux, rincer les fraises en deux, réserver.

• Mélanger le sucre et le sucre, couvrir de la quantité d'eau nécessaire, cuire à feu doux 8 minutes. Hors du feu, mixer et incorporer l'arôme vanille. Au besoin, détendre en ajoutant un peu d'eau. Refroidir, repartir en contenants individuels. Disposer harmonieusement dessus les moitiés de fraises. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• Accompagner d'un biscuit cigarette russe au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G						
Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	dont sucres	Fibres	Vitamine C
72 kcal 303 kJ	1,1 g	0,5 g	14,2 g	7,5 g	1,5 g	35 mg

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 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

Sources : Ciquel (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

L'astuce

Vous pouvez aussi réaliser le coulis en remplaçant la moitié de la rhubarbe par des pêches blanches ou jaunes.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide

Rapide

A anticiper

Coût

Très bon marché

Bon marché

Assez bon marché

Plat - Printemps - Eté

Curry de pommes de terre, brocolis et haricots rouges



Ingrédients pour 100 Enfants

Pomme de terre fraîche	3,000	KG
Brocoli frais	1,500	KG
Haricots rouges (PN égoutté)	1,500	KG
Huile de tournesol	0,100	LT
Oignon frais	0,250	KG
Ail frais	0,020	KG
Lait de coco	1,500	LT
Curry moulu	0,015	KG
Sel fin	0,020	KG

Portion	92 g
Coût	€
Temps de préparation	⌚

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher et détailler les pommes de terre en cubes, détacher les fleurs de brocoli de la tige. Eplucher et mixer ensemble les oignons et l'ail. Réserver.

• Mettre les pommes de terre et les brocolis dans des gastronormes perforés, cuire au four vapeur 12 minutes. Débarrasser dans des gastronormes pleins, ajouter les haricots rouges préalablement égouttés et rincés à l'eau froide. Réserver au chaud (+ 63 °C).

• Faire suer à feu doux dans la matière grasse le mélange oignon et ail 6 à 8 minutes. Ajouter le lait de coco et le curry, assaisonner. Mijoter 3 minutes, puis napper le mélange de légumes de sauce. Mélanger, rectifier l'assaisonnement, couvrir. Mettre au four (120/130 °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
117 kcal 491 kJ	5,0 g	4,2 g	2,7 g	13,0 g	3,3 g	0,2 g	1,17

*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

Ce plat protidique peut également être réalisé avec des patates douces, du chou-fleur et des pois cassés.

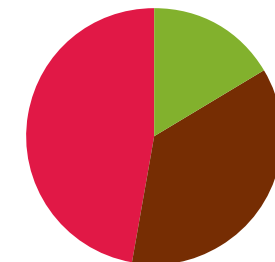
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Flan de radis à la ricotta *
- Curry de pommes de terre, brocolis et haricots rouges *
- Crumble de courgettes
- Yaourt nature
- Pomme

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 16,4 %
Glucides : 36,4 %
Lipides : 47,2 %

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 - Eté

Plat - Printemps - Eté

Curry de pommes de terre, brocolis et haricots rouges

Ingrédients pour 100 Enfants

Pomme de terre fraîche	3,000	KG
Brocoli frais	1,500	KG
Haricots rouges (P.L. 100 g)	1,500	KG
Huile de tournesol	0,100	LT
Oignon frais	0,250	KG
Ail frais	0,020	KG
Lait de coco	1,500	LT
Curry moulu	0,015	KG
Sel fin	0,020	KG

Instructions

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher et détailler les pommes de terre en cubes, détailler le brocoli en petits morceaux.
- Mettre les pommes de terre et les brocolis dans des gastronormes perforés, cuire au four vapeur 12 minutes. Débarrasser dans des gastronormes pleines, ajouter les haricots rouges préalablement égouttés et rincés à l'eau froide. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Faire suer à feu doux dans la matière grasse le mélange oignon et ail 6 à 8 minutes. Ajouter le lait de coco et le curry, assaisonner. Mijoter 3 minutes, puis napper le mélange de légumes de sauce. Mélanger, rectifier l'assaisonnement, couvrir. Mettre au four (120/130 °C) 15 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Portion

92 g

Coût

1 €

Temps de préparation

15 min

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
117 kcal 491 kJ	5,0 g	4,2 g	7 g	13,0 g	3,3 g	0,2 g

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et n°2011-2228 du 30 septembre 2011)
 Préparations contenant moins de 70 % de matières végétales : la denrée protidique

Avantage recette
 Ce plat végétarien n'est pas limité par le rapport P/L puisqu'il est inférieur à 1

Sources : Ciquel (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

L'astuce

Ce plat protidique peut également être réalisé avec des patates douces, du chou-fleur et des pois cassés.

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Entrée - Printemps - Eté

Croque asperges



Ingrédients pour 100 Enfants

	Asperge verte fraîche	5,500	KG
	Pâte feuilletée margarine gastronomique	3,000	UN
	Crème liquide 35 % UHT	1,000	LT
	Moutarde de Dijon	0,050	KG
	Sel fin	0,010	KG
	Tomate ronde fraîche	2,000	KG

Portion

100 g

Coût



Temps de préparation



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher et plaquer les asperges dans des gastronormes perforés. Détailler les tomates en tranches fines. Réserver.

- Cuire les asperges au four vapeur 10 à 15 minutes. Couper en deux, conserver les têtes et mixer les queues. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Mélanger la crème liquide avec la moutarde, monter en chantilly. Incorporer délicatement la purée d'asperges, assaisonner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Déposer la pâte feuilletée sur des plaques à pâtisserie. Découper neuf bandes dans le sens de la longueur, puis détailler les bandes en huit. Cuire au four (160/170 °C) 8 à 10 minutes. Refroidir, puis séparer en deux les carrés de pâte feuilletée.

- A l'aide d'une poche à douille, répartir la chantilly à base d'asperges sur la moitié des carrés de pâte feuilletée. Disposer dessus les têtes d'asperges et une rondelle de tomate. Recouvrir des carrés de pâte feuilletée restants. Dresser en contenants individuels, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Sel
122 kcal 508 kJ	2,7 g	8,3 g	3,6 g	8,3 g	1,4 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

La préparation de cette recette étant assez longue, vous pouvez au besoin utiliser des asperges vertes surgelées afin de réduire le temps de mise en œuvre.



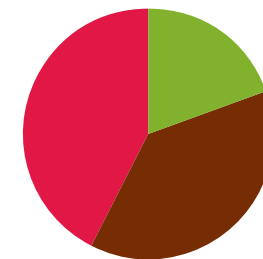
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Croque asperges *
- Œufs durs sauce aurore
- Coquillettes
- Comté
- Coupe aux fruits d'été *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 19,7 %
Glucides : 37,8 %
Lipides : 42,5 %

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 - Eté

Entrée - Printemps - Eté

Croque asperges

Ingrédients pour 100 Enfants

Asperge verte fraîche	5,500 KG
Pâte feuilletée margarine	3,000 UN
Crème liquide 35 %	1,000 LT
Moutarde de Dijon	0,050 KG
Sel fin	0,010 KG
Tomate ronde fraîche	2,000 KG

Portion

100 g

Coût

Très bon marché

Temps de préparation

Très rapide

Instructions

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher et plaquer les asperges dans des gastronomes perçurés.
- Couper les asperges au tiers, puis les queues. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Mélanger la crème liquide avec la moutarde, monter en chantilly. Incorporer délicatement la purée d'asperges, assaisonner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Déposer la pâte feuilletée sur des plaques à pâtisserie. Découper neuf bandes dans le sens de la longueur, puis détailler les bandes en huit. Cuire au four (160/170 °C) 8 à 10 minutes. Refroidir, puis séparer en deux les carrés de pâte feuilletée.
- A l'aide d'une poche à douille, répartir la chantilly à base d'asperges sur la moitié des carrés de pâte feuilletée. Disposer dessus les têtes d'asperges et une rondelle de tomate. Recouvrir les carrés de pâte feuilletée restants. Dresser les contenants individuels, réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C) jusqu'au moment de servir.

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

Sources : Ciquel (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

Valeurs Nutritionnelles

VALEURS		NUTRITIONNELLES POUR 100 G				
Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Sel
122 kcal 508 kJ	2,7 g	8,3 g	3,6 g	8,3 g	4 g	0,3 g

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2222 du 30 septembre 2011)

Aucun

Avantage recette : Cette entrée contient moins de 15 matières grasses

L'astuce

La préparation de cette recette étant assez longue, vous pouvez au besoin utiliser des asperges vertes surgelées afin de réduire le temps de mise en œuvre.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide

Rapide

A anticiper

Coût

Très bon marché

Bon marché

Assez bon marché

Dessert - Printemps - Eté

Coupe aux fruits d'été



Ingrédients pour 100 Enfants

Melon	4,000	KG
Pastèque	4,000	KG
Nectarine jaune	4,000	KG
Fraise	1,000	KG
Framboise	0,500	KG

Portion 108 g

Coût € €

Temps de préparation ⌚ ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer à l'eau claire les fruits. Eplucher et épépiner les melons et les pastèques, ôter le noyau des nectarines, équeuter les fraises. Détailler en cubes.

- Mélanger les fruits, dresser dans des contenants, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

- Décorer de framboises au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	dont sucres	Fibres	Vitamine C
37 kcal 156 kJ	0,9 g	0,0 g	6,9 g	6,6 g	1,5 g	21 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

Remplacer respectivement la moitié du melon et des nectarines jaunes par du melon Galia et des nectarines blanches, afin d'obtenir un dessert visuellement très attractif.

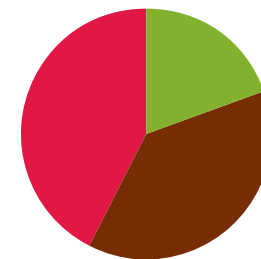
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Croque asperges *
- Œufs durs sauce aurore
- Coquillettes
- Comté
- Coupe aux fruits d'été *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 19,7 %
Glucides : 37,8 %
Lipides : 42,5 %

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 - Eté

Dessert - Printemps - Eté

Coupe aux fruits d'été

Ingrédients pour 100 Enfants

Melon	4,000	KG
Pastèque	4,000	KG
Nectarine jaune	1,000	KG
Fraise	1,000	KG
Framboise	0,500	KG

Instructions

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer à l'eau claire les fruits. Éplucher et épépiner les melons et les pastèques, ôter le noyau des nectarines, les fraises. Dénoyauter les framboises.
- Mélanger les fruits, dresser dans des contenants, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Décorer de framboises au départ.

Portion

108 g

Coût

€ € €

Temps de préparation

1 1 1

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	dont sucres	Fibres	Vitamine C
37 kcal 156 kJ	0,9 g	0,0 g	6,9 g	6,6 g	1,5 g	21 mg

Critères GEMRCN

(Décret n°2011-2227 du 30 septembre 2011)
 • Desserts de fruits crus 100 % fruits crus

Avantage recette

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

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Sources : Ciquel (2017)
 fiches techniques fournies par les fabricants.

L'astuce

Remplacer respectivement la moitié du melon et des nectarines jaunes par du melon Gallia et des nectarines blanches, afin d'obtenir un dessert visuellement très attractif.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

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

Entrée - Printemps - Eté

Concombre sauce mousseline à l'estragon



Ingrédients pour 100 Enfants



Concombre	27,000	UN
Moutarde de Dijon	0,040	KG
Jaune d'œuf liquide	0,170	LT
Huile de colza	1,000	LT
Jus de citron concentré	0,060	LT
Rizdor	0,007	KG
Blanc d'œuf liquide	0,200	LT
Sel fin	0,015	KG
Estragon lyophilisé	0,030	KG

Portion 95 g

Coût €

Temps de préparation ⌚

- Trier, laver, désinfecter, éplucher puis rincer abondamment à l'eau claire les concombres. Détailler en rondelles, débarrasser dans des gastronormes perforés, saler, laisser égoutter. Emincer l'estragon, réserver.

- Monter au batteur-mélangeur le blanc d'œuf liquide en neige ferme. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Réaliser une mayonnaise avec la moutarde, le jaune d'œuf liquide, l'huile et le jus de citron concentré. Ajouter le rizdor, assaisonner, puis incorporer délicatement le blanc d'œuf en neige. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Rincer les concombres, bien égoutter. Dresser harmonieusement les rondelles sur assiette, accompagner de sauce mousseline, parsemer d'estragon. 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
114 kcal 468 kJ	1,1 g	11,3 g	1,0 g	1,4 g	0,6 g	3 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

Afin d'obtenir une présentation plus colorée et pour pouvoir conserver un maximum de nutriments, réalisez cette recette avec des concombres non épluchés.



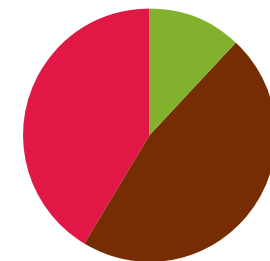
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Concombre sauce mousseline à l'estragon *
- Tomate farcie provençale *
- Haricots verts très fins
- Tomme blanche
- Crêpe confiture

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 12,2 %
Glucides : 46,6 %
Lipides : 41,2 %

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 - Eté

Entrée - Printemps - Eté

Concombre sauce mousseline à l'estragon

Ingrédients pour 100 Enfants

Concombre	27,000	UN
Moutarde de Dijon	0,040	KG
Jaune d'œuf liquide	0,170	LT
Huile de colza	1,000	LT
Jus de citron concentré	0,060	LT
Rizdor	0,007	KG
Blanc d'œuf liquide	0,200	LT
Sel fin	0,015	KG
Estragon lyophilisé	0,030	KG

Portion 95 g

Coût €

Temps de préparation L

• Trier, laver, désinfecter, éplucher puis rincer abondamment à l'eau claire les concombres. Détailler en rondelles, débarrasser dans des passoirs, saler, laver à l'eau claire. Emincer l'estragon.

• Rincer les concombres, bien égoutter. Dresser harmonieusement les rondelles sur assiette, accompagner de sauce mousseline, parsemer d'estragon. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

• Réaliser une mayonnaise avec la moutarde, le jaune d'œuf liquide, l'huile et le jus de citron concentré. Ajouter le rizdor, assaisonner, puis incorporer délicatement le blanc d'œuf en neige. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	de AGS*	Glucides	Fibres	Vitamine C	Sel
114 kcal 468 kJ	1,1 g	11,3 g	0 g	1,4 g	0,6 g	3 mg	0,2 g

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 en date du 30 septembre 2011)
 4/5 : 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

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Sources : Ciquel (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

Cible

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

Ingrédients pour 100 convives

L'astuce

Afin d'obtenir une présentation plus colorée et pour pouvoir conserver un maximum de nutriments, réalisez cette recette avec des concombres non épluchés.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché



Plat - Printemps - Eté

Clafoutis à la ratatouille

Enfant



Ingrédients pour 100 Enfants

Courgette fraîche	3,000	KG
Aubergine fraîche	2,200	KG
Poivron rouge frais	0,750	KG
Oignon frais	0,450	KG
Ail frais	0,025	KG
Tomate ronde fraîche	1,700	KG
Huile d'olive vierge extra	0,150	LT
Thym émietté	0,015	KG
Laurier moulu	0,008	KG
Sel fin	0,030	KG
Farine ménagère T 55	1,000	KG
Œuf entier liquide	2,700	LT
Lait 1/2 écrémé UHT	2,400	LT
Emmental râpé	0,750	KG

Portion	142 g
Coût	€
Temps de préparation	⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler les courgettes et les aubergines en petits cubes. Epépiner et détailler les poivrons en lamelles. Eplucher et émincer les oignons et l'ail. Monder les tomates, couper en dés. Réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante en remuant constamment les courgettes, les aubergines, les poivrons, les oignons et l'ail pendant 5 minutes. Ajouter les tomates, le thym et le laurier, assaisonner. Cuire à couvert 15 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Mélanger la farine avec l'œuf entier liquide, détendre progressivement avec le lait, puis ajouter la ratatouille. Rectifier l'assaisonnement, répartir l'appareil dans des gastronormes bas préalablement tapissés de papier sulfurisé, parsemer d'emmental râpé. Cuire au four (190/200 °C) 35 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
99 kcal 416 kJ	5,5 g	5,0 g	2,0 g	7,5 g	1,1 g	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 celui-ci est supérieur à 1

L'astuce

Si vous manquez de temps ou d'espace, vous pouvez réaliser cette recette avec une poêlée de ratatouille surgelée. Dans ce cas, comptez environ 5 kg de légumes.

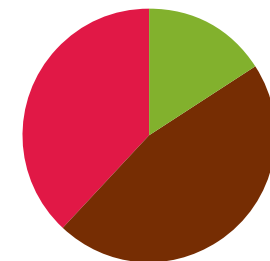


Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Proposition de menu végétarien associé

- Carottes râpées
- Clafoutis à la ratatouille *
- Pommes de terre au romarin
- Fromage blanc en habit rouge *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 16,0 %
Glucides : 46,2 %
Lipides : 37,8 %

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 - Eté

Plat - Printemps - Eté

Clafoutis à la ratatouille

Ingrédients pour 100 Enfants

Courgette fraîche	3,000	KG
Aubergine fraîche	2,200	KG
Polvtron rouge frais	0,750	KG
Oignon frais	0,450	KG
Ail frais	0,025	KG
Tomate ronde fraîche	1,500	KG
Huile d'olive vierge extra	0,150	LT
Thym émiété	0,015	KG
Laurier moulu	0,008	KG
Sel fin	0,030	KG
Farine ménagère T 55	1,000	KG
Œuf entier liquide	2,700	LT
Lait 1/2 écrémé UHT	2,400	LT
Emmental râpé	0,750	KG

Portion 142 g
Coût €
Temps de préparation 1 L

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	do AGS*	Glucide	Fibres	Sel	Rapport P/L
99 kcal 416 kJ	5,5 g	5,0 g	7 g	7,5 g	1,1 g	0,3 g	1,10

*Acides Gras Saturés
 Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 en date du 30 septembre 2011)
 *Préparations contenant moins de 70 % de produits végétaux
 *Le plat végétarien n'est pas limité par rapport P/L puisqu'il celui-ci est supérieur à 1

Détails de la recette :
 • Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler les courgettes et les aubergines en petits cubes. Éplucher et détailler les poivrons en lamelles. Éplucher et émincer les oignons et l'ail. Monder les tomates, couper en dés. Réserver.
 • Mixer les courgettes, les aubergines, les poivrons, les oignons et l'ail pendant 5 minutes. Ajouter les tomates, le thym et le laurier assaisonner. Cuire à couvert 15 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
 • Mélanger la farine avec l'œuf entier liquide, détendre progressivement avec le lait, puis ajouter la ratatouille. Rectifier l'assaisonnement, répartir l'appareil dans des gâteaux de 10 cm de diamètre préalablement tapissés de papier sulfurisé, parsemer d'emmental râpé. Cuire au four (190/200 °C) 35 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
 • Détailler en parts et dresser sur assiette au

Cible

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

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé

de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

Sources : Ciquel (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

L'astuce

Si vous manquez de temps ou d'espace, vous pouvez réaliser cette recette avec une poêlée de ratatouille surgelée. Dans ce cas, comptez environ 5 kg de légumes.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Entrée - Printemps - Eté

Flan de radis à la ricotta



Ingrédients pour 100 Enfants

 Radis long rose	2,000	KG
 Ricotta 40 %	2,200	KG
 Beurre doux	0,040	KG
 Œuf entier liquide	2,000	LT
 Crème liquide 35 % UHT	1,700	LT
Noix de muscade moulue	0,002	KG
Sel fin	0,007	KG

Portion 75 g

Coût €

Temps de préparation ⌚ ⌚



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les radis, conserver les fanes. Détailler en rondelles la moitié des radis, réserver le reste pour la décoration. Essorer et émincer finement les fanes.
- Suer à feu doux pendant 5 minutes les fanes de radis dans le beurre. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Mélanger la ricotta et l'œuf entier liquide jusqu'à obtention d'une texture homogène. Ajouter les rondelles et les fanes de radis, la crème et la noix de muscade, assaisonner. Répartir la préparation dans des ramequins préalablement graissés. Cuire au four (190/200 °C) au bain-marie 40 minutes environ. Refroidir, démouler sur assiette, décorer d'un radis. 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	Calcium	Sel
167 kcal 688 kJ	6,9 g	14,3 g	5,7 g	2,5 g	0,3 g	68 mg	0,1 g

*Acides Gras Saturés

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

- Aucun

Avantage recette

- Cette recette contient moins de 15 % de matières grasses

L'astuce

Cette recette «ANTI-GASPILLAGE» qui présente l'avantage de pouvoir utiliser les fanes des radis, peut également être réalisée avec d'autres légumes (épinards, asperges vertes, carottes...).



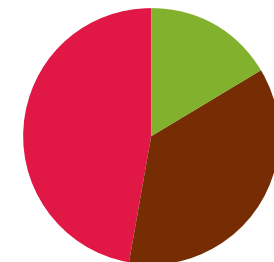
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Flan de radis à la ricotta *
- Curry de pommes de terre, brocolis et haricots rouges *
- Crumble de courgettes
- Yaourt nature
- Pomme

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 16,4 %
Glucides : 36,4 %
Lipides : 47,2 %

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

Allergènes

Lait

Gluten

Fruits à coque

Céleri

Soja

Moutarde

Ceuf

Sulfites

Type de plat / période

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

Entrée - Printemps - Eté

Flan de radis à la ricotta

Ingrédients pour 100 Enfants

Radis long rose	2,000	KG
Ricotta 40 %	2,200	KG
Beurre doux	0,040	KG
Ceuf entier liquide	2,000	LT
Crème liquide 35 % UHT	1,700	LT
Noix de muscade moulue	0,002	KG
Sel fin	0,007	KG

Instructions

- Triier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les radis, conserver les fanes. Détailler en rondelles la moitié des radis, réserver pour la décoration.
- Suer à feu doux pendant 5 minutes les fanes de radis dans le beurre. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Mélanger la ricotta et l'œuf entier liquide jusqu'à obtention d'une texture homogène. Ajouter les rondelles et les fanes de radis, la crème et la noix de muscade, assaisonner. Répartir la préparation dans des ramequins préalablement graissés. Cuire au four (190/200 °C) au bain-marie 40 minutes environ. Refroidir, démouler sur assiette, décorer d'un radis. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Portion

75 g

Coût

1 €

Temps de préparation

1 L

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	do AGS*	Glucides	Fibres	Calcium	Sel
167 kcal 688 kJ	6,9 g	14,3 g	7 g	2,1 g	0,3 g	68 mg	0,1 g

*Acides Gras Saturés

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

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

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Sources : Ciquel (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

Cible

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

Ingrédients pour 100 convives

Déroulé de la recette

L'astuce

Cette recette «ANTI-GASPILLAGE» qui présente l'avantage de pouvoir utiliser les fanes des radis, peut également être réalisée avec d'autres légumes (épinards, asperges vertes, carottes...).

Interfel

Interprofession des légumes français

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Dessert - Printemps - Eté

Ananas et pêche à la vanille

Enfant



Ingrédients pour 100 Enfants

Ananas frais	9,000	KG
Pêche blanche fraîche	6,000	KG
Eau	3,000	LT
Gousse de vanille bourbon	0,030	KG

Portion	104 g
Coût	€
Temps de préparation	⌚



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Enlever soigneusement la peau de l'ananas, ôter la partie centrale, couper en morceaux. Plonger les pêches une minute dans l'eau bouillante, égoutter, éplucher, ôter le noyau, couper en morceaux. Réserver.
- Porter à ébullition la quantité d'eau nécessaire additionnée des gousses de vanille préalablement fendues en deux. Hors du feu, laisser infuser 15 minutes.
- Remettre l'eau aromatisée à la vanille à feu doux et porter à petits frémissements. Plonger y les fruits par petites quantités, cuire 4 à 6 minutes, retirer délicatement à l'écumoir. Repartir les morceaux d'ananas et de pêches dans des contenants individuels, napper de l'eau de cuisson aromatisée, refroidir, 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
51 kcal 213 kJ	0,8 g	0,3 g	10,0 g	8,7 g	1,8 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

Ajouter de la couleur à votre dessert en incorporant quelques cerises que vous ferez cuire dans l'eau aromatisée à la vanille.



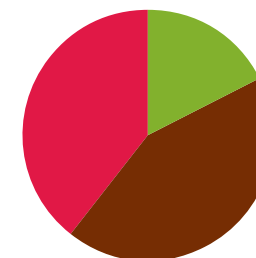
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Concombre en salade
- Penne rigate primavera *
- Petit-suisse nature
- Ananas et pêche à la vanille *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 17,5 %
Glucides : 43,2 %
Lipides : 39,3 %

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 - Eté

Dessert - Printemps - Eté

Ananas et pêche à la vanille

Ingrédients pour 100 Enfants

Ananas frais	9,000	KG
Pêche blanche fraîche	6,000	KG
Eau	3,000	KG
Gousse de vanille bourbon	0,030	KG

Portion

104 g

Coût

€

Temps de préparation

1 1

Instructions

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Enlever soigneusement la peau de l'ananas, ôter la partie supérieure, couper les morceaux, plonger les morceaux dans l'eau, réserver.
- Porter à ébullition la quantité d'eau nécessaire additionnée des gousses de vanille préalablement fendues en deux. Hors du feu, laisser infuser 15 minutes.
- Remettre l'eau aromatisée à la vanille à feu doux et porter à petits frémissements. Plonger y les fruits par petites quantités, cuire 4 à 6 minutes, retirer délicatement à l'écumoir. Repartir les morceaux d'ananas et de pêches dans des contenants individuels, napper de l'eau de cuisson aromatisée, refroidir, 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
51 kcal 213 kJ	0,8 g		10,0 g	8,7 g	1,8 g

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

Aucun

Avantage recette

Ce dessert contient moins de 20 g de sucres simples par portion et moins de 15 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

Sources : Ciquel (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

L'astuce

Ajouter de la couleur à votre dessert en incorporant quelques cerises que vous ferez cuire dans l'eau aromatisée à la vanille.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Dessert - Printemps - Eté

Alétria aux abricots



Ingrédients pour 100 Enfants

Abricot	2,000	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	6,000	LT
Cannelle moulue	0,020	KG
Sucre semoule	0,600	KG
Cheveux d'Ange QS	0,900	KG
Œuf entier liquide	0,900	LT
Arôme vanille liquide	0,030	LT

Portion **103 g**

Coût

Temps de préparation

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les abricots. Dénoyer, détailler en lamelles, réserver.

- Mélanger le lait, les 3/4 de la cannelle et le sucre. Porter à ébullition. Ajouter les cheveux d'ange, cuire 6 à 7 minutes en remuant constamment.

- Hors du feu, ajouter l'œuf entier liquide, les 3/4 des abricots détaillés en lamelles et l'arôme vanille, bien mélanger. Dresser dans des moules à cake préalablement tapissés de papier sulfurisé, cuire au four (165/175 °C) 20 minutes. Refroidir, démouler. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

- Détailler l'alétria en parts, dresser en contenant individuel, décorer du restant d'abricots et de cannelle au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Calcium
102 kcal 431 kJ	4,2 g	2,0 g	0,8 g	16,3 g	9,7 g	0,4 g	75 mg

*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 réaliser ce dessert en utilisant de la semoule de blé fine, du tapioca ou du riz rond et remplacer les abricots par des pêches ou des cerises.



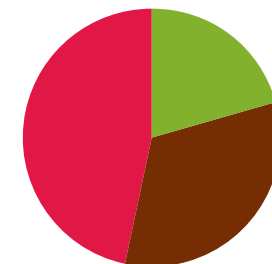
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Tomate sauce au fenouil *
- Omelette
- Romanesco et riz mijotés
- Camembert
- Alétria aux abricots *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 20,6 %
Glucides : 33,0 %
Lipides : 46,4 %

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 - Eté

Cible

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

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

Sources : Ciquai (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

L'astuce

Vous pouvez réaliser ce dessert en utilisant de la semoule de blé fine, du tapioca ou du riz rond et remplacer les abricots par des pêches ou des cerises.

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Ingrédients pour 100 Enfants

Abricot	2,000	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	6,000	LT
Cannelle moulue	0,020	KG
Sucre semoule	0,600	KG
Cheveux d'Ange QS	0,900	KG
Œuf entier liquide	1,000	LT
Arôme vanille liquide	0,030	LT

Portion 103 g
Coût 1 €
Temps de préparation 1 min

• Triier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les abricots. Dénoyer, détailler en lamelles, réserver.
 • Mélanger le lait, les 3/4 de la cannelle et le sucre. Porter à ébullition. Ajouter les cheveux d'ange. Cuire 6 à 7 minutes en remuant.
 • Mélanger le lait, les 3/4 de la cannelle et le sucre, bien mélanger. Dresser dans des moules à cake préalablement tapissés de papier sulfurisé, cuire au four (165/175 °C) 20 minutes. Refroidir, démouler. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
 • Détailler l'alétria en parts, dresser en contenant individuel, décorer du restant d'abricots et de cannelle au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	AGS*	Glucides dont sucres	Fibres	Calcium
102 kcal 431 kJ	4,2 g	2,0 g	8 g	16,3 g	9,7 g	0,4 g	75 mg

*Acides Gras Saturés
Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et n°2011-2228 du 30 septembre 2011)
 • aucun
Avantage recette
 • Le dessert contient moins de 20 g de glucides
 • 15 % de matières simples par portion et moins