

Entrée Hiver

Cake belge aux endives



Ingrédients pour 100 Adolescents

Endive fraîche	3,500	KG
Farine ménagère T 55	1,500	KG
Levure chimique	0,110	KG
Œuf entier liquide	1,600	LT
Huile de tournesol	0,800	LT
Crème liquide 35 %	0,650	LT
Lait 1/2 écrémé UHT	0,650	LT
Emmental râpé 45 %	0,800	KG
Sel fin	0,020	KG
Poivre gris/noir moulu	0,006	KG
Beurre doux	0,150	KG
Sucre semoule	0,200	KG
Gouda 48 %	0,650	KG

Portion 90 g

Coût € €

Temps de préparation L L

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les endives. Plonger 3 minutes dans l'eau bouillante, égoutter, rafraîchir. Emincer finement, réserver.

• Mélanger la farine et la levure. Ajouter l'œuf entier liquide, puis incorporer délicatement l'huile, la crème et le lait. Ajouter l'emmental râpé. Assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

• Suer 8 à 10 minutes les endives dans le beurre frémissant en remuant fréquemment. Ajouter le sucre, caraméliser légèrement. Refroidir.

• Mélanger délicatement les endives et l'appareil à cake, ajouter le gouda préalablement détaillé en dés. Couler la préparation dans des moules à cake graissés. Cuire au four (180/200 °C) 45 minutes environ. Démouler, refroidir et réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• Détailler en portions et dresser sur assiette au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Fibres	Sel	Calcium
288 kcal 1197 kJ	9,7 g	20,1 g	7,1 g	16,3 g	1,4 g	0,3 g	182 mg

Critères GEMRCN

- Entrées contenant plus de 15 % de lipides
- Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion

L'astuce

Vous pouvez réaliser cette recette avec d'autres légumes d'hiver tels que des poireaux ou des épinards.

Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf
 Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

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

Entrée Hiver Cake belge aux endives

Ado

Ingédients pour 100 Adolescents

Endive fraîche	3,500 KG
Farine ménagère T 55	1,500 KG
Levure chimique	0,130 KG
Œuf entier liquide	1,400 LT
Huile de tournesol	0,400 LT
Crème liquide 35 %	0,650 LT
Lait 1/2 écrémé UHT	0,650 LT
Emmental râpé 45 %	0,800 KG
Sel fin	0,020 KG
Poivre gris/noir moulu	0,006 KG
Beurre doux	0,150 KG
Sucre semoule	0,200 KG
Gouda 48 %	0,650 KG

Portion 90 g
Coût 3 €
Temps de préparation 30 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Sont AGS	Glucides	Fibres	Sel	Calcium
288 kcal 1197 kJ	9,7 g	20,1 g	7,1 g	16,3 g	1,4 g	0,3 g	182 mg

Critères GEMRCN
 • Entrées contenant plus de 15 % de calcium laitier par portion
 • Fromages contenant au moins 150 g de calcium laitier par portion

Déroulé de la recette

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les endives. Plonger 3 minutes dans l'eau bouillante, égoutter, refroidir. Emincer finement, réserver.
- Mélanger la farine et la levure. Ajouter l'œuf entier liquide, puis incorporer délicatement l'huile, la crème et le lait. Ajouter l'emmental râpé. Assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (2/+3 °C).
- Suer 8 à 10 minutes les endives dans le beurre frémissant en remuant fréquemment. Ajouter le sucre, caraméliser légèrement. Refroidir.
- Mélanger délicatement les endives et l'appareil à cake, ajouter le gouda préalablement détaillé en dés. Couler la préparation dans des moules à cake graissés. Cuire au four (180/200 °C) 45 minutes environ. Démouler, refroidir et réserver en enceinte réfrigérée (2/+3 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler en portions et dresser sur assiette au départ.

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Protéines 17,9 %
Glucides 39,3 %
Lipides 42,9 %

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

L'astuce
Vous pouvez réaliser cette recette avec d'autres légumes d'hiver tels que des poireaux ou des épinards.

L'astuce
Proposition de variante de la recette

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

Temps de préparation

Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût

Très bon marché
Bon marché
Accessible

Proposition de menu végétarien associé

- Cake belge aux endives
- Millefeuille de chou
- Mimolette
- Poire Rocha



Protéines 17,9 %
Glucides 39,3 %
Lipides 42,9 %

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

Carpaccio kiwi-kaki



Ingrédients pour 100 Adolescents

Kaki	3,400	KG
Kiwi	85,000	UN
Grenade	1,500	KG

Portion 102 g

Coût € € €

Temps de préparation L L

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Eplucher les kiwis, récupérer les graines des grenades.

- Détailler en tranches fines les kiwis et les kakis. Disposer harmonieusement sur assiette. Décorer de graines de grenade.

- 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
67 kcal 283 kJ	1,0 g	0,6 g	12,3 g	10,6 g	3,1 g	46,5 mg

Critère GEMRCN

- Desserts de fruits crus 100 % fruits crus

L'astuce

Pour réduire le coût portion tout en gardant l'aspect coloré et vitaminé de ce dessert, vous pouvez remplacer les kakis par des oranges.



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf
 Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

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

Dessert Hiver Carpaccio kiwi-kaki

Ado

Ingrédients pour 100 Adolescents

Kaki	3,400	KG
Kaki	abouab	UM
Grenade	1,500	KG

Portion 102 g
Coût 3 €
Temps de préparation 30 min

• Triés, lavés, désinfectés, puis rincés abondamment à l'eau claire les fruits.
 • Détailler en tranches fines les kakis et les kakis. Disposer harmonieusement sur assiette. Décorer de graines de grenade.
 • Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3°C) jusqu'au moment du service.

Apport calorifique	Protéines	Lipides	Glucides	dont sucres	Fibres	Vitamine C
67 kcal 280 kJ	1,0 g	0,6 g	12,3 g	10,6 g	3,1 g	46,5 mg

Critère GEMRCN
 • Desserts de fruits crus 100 % fruits

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Coût 3 €

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

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

Ingrédients pour 100 convives

Déroulé de la recette

L'astuce
Pour réduire le coût portion tout en gardant l'aspect coloré et vitaminé de ce dessert, vous pouvez remplacer les kakis par des oranges.

L'astuce
Proposition de variante de la recette

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

Interfel

Proposition de menu végétarien associé

- Dariole au céleri rave
- Lasagnes aux épinards et champignons
- Yaourt nature
- Carpaccio kiwi-kaki



Protéines 26,3 %
Glucides 25,2 %
Lipides 48,5 %

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

Entrée Hiver

Chou rouge
en saveurs sucrées

Ingrédients pour 100 Adolescents

Chou rouge frais	7,500	KG
Pomme Golden	4,000	KG
Jus de citron concentré	0,100	LT
🌰 Noisettes entières décortiquées	0,150	KG
🌰 Noix cerneaux invalides	0,150	KG
Miel mille fleurs liquide	0,080	KG
🍇 Raisins secs	0,150	KG
🍑 Abricots secs	0,150	KG
Huile de colza	0,700	LT
🌰 Huile de noix	0,400	LT
🧂 Moutarde de Dijon	0,080	KG
🍷 Vinaigre de vin rouge	0,070	LT
Sel fin	0,025	KG
Poivre gris/noir moulu	0,008	KG

Portion 116 g

Coût € €

Temps de préparation L L

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire le chou rouge et les pommes. Détailler les pommes en tranches sans les éplucher, citronner. Emincer finement le chou rouge. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

• Mélanger la moutarde et le miel, incorporer les huiles de colza et de noix, puis le vinaigre. Assaisonner et incorporer la vinaigrette au chou rouge. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

• Concasser grossièrement les noisettes et les noix, détailler en petits dés les abricots. Mélanger tous les fruits secs ensemble, réserver.

• Dresser des tranches de pomme sur assiette, surmonter de chou rouge et parsemer de fruits secs. 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
145 kcal 599 kJ	1,3 g	11,5 g	0,6 g	7,8 g	2,2 g	30,2 mg	0,3 g

Critère GEMRCN

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

L'astuce

Pour apporter une légère pointe acidulée, remplacer les pommes Golden par des pommes Granny Smith.

Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

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

Type de plat / période

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

Entrée Hiver

Chou rouge en saveurs sucrées

Ado

Ingédients pour 100 Adolescents

Chou rouge frais	7,500	kg
Pomme Golden	4,000	kg
Jus de citron concentré	0,100	l
Noisettes entières décortiquées	0,150	kg
Noix cerneaux invalides	0,150	kg
Miel mille fleurs liquide	0,080	kg
Abricots secs	0,150	kg
Huile de colza	0,700	l
Huile de noix	0,400	l
Moutarde de Dijon	0,080	kg
Vinaigre de vin rouge	0,070	l
Sel fin	0,025	kg
Poivre gris/noir moulu	0,005	kg

Portion 118 g
Coût € € €
Temps de préparation 5 5 5

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorifique	Protéines	Lipides	Cont. AGS	Gluc. g	Fibres	Vitamine C	Sel
145 kcal / 599 kJ	1,3 g	11,5 g	0,6 g	7,4 g	2,2 g	30,2 mg	0,3 g

Recette :

- Triés, lavés, désinfectés, puis rincés abondamment à l'eau claire le chou rouge et les pommes. Détailler les pommes en tranches sans les épilucher. Éplucher et émincer finement le chou rouge. Réserver en enceinte réfrigérée (0/4 3 °C).
- Concasser grossièrement les noix et les noisettes, détailler en petits dés les abricots. Mélanger les fruits secs ensemble, réserver.
- Dresser des tranches de pomme sur assiette, surmonter de chou rouge et parsemer de fruits secs. Réserver en enceinte réfrigérée (0/4 3 °C) jusqu'au moment du service.

Crédits GEMRCN
• Cuité de légumes ou de fruits, cuit au moins 50 % de légumes, de fruits

Interfel

Cible

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

Ingédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

L'astuce

Pour apporter une légère pointe acidulée, remplacer les pommes Golden par des pommes Granny Smith.

Proposition de menu végétarien associé

- Chou rouge en saveurs sucrées
- Palet de lentilles corail, riz et carottes au curcuma
- Haricots verts très fins
- Bûche de chèvre
- Pomme au four



Protéines 12,2 %
Glucides 39,2 %
Lipides 48,6 %

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

L'astuce
Proposition de variante de la recette

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

Temps de préparation
Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût
Très bon marché
Bon marché
Accessible

Entrée Hiver

Cocos blancs et avocat
en salade

Ingrédients pour 100 Adolescents

Haricot coco blanc sec	2,200	KG
Bouquet garni	2,000	UN
Avocat	26,000	UN
Jus de citron concentré	0,160	LT
Maïs doux en grains stérilisé	2,000	KG
Ciboulette fraîche	2,000	UN
Huile de colza	1,200	LT
 Moutarde de Dijon	0,120	KG
 Vinaigre de vin rouge	0,240	KG
Sel fin	0,040	KG
Poivre gris/noir moulu	0,008	KG

Portion 139 g

Coût € €

Temps de préparation L L L

- La veille, faire tremper les haricots blancs dans l'eau froide en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mettre les haricots blancs égouttés dans un grand volume d'eau froide, ajouter le bouquet garni, porter à ébullition.
- Cuire 1 heure 30 environ à petits frémissements. Saler en fin de cuisson, égoutter, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les avocats et la ciboulette.
- Eplucher les avocats, ôter le noyau, détailler en cubes, citronner. Ciseler la ciboulette. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Egoutter et rincer à l'eau claire le maïs. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger délicatement les haricots blancs, les avocats et le maïs avec la sauce vinaigrette. Dresser dans les récipients choisis, 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	Sel
214 kcal 889 kJ	4,2 g	16,0 g	0,7 g	10,9 g	5,3 g	0,4 g

Critère GEMRCN

- Entrées contenant plus de 15 % de lipides

L'astuce

Cette salade peut également être réalisée avec d'autres légumineuses comme des pois chiches, des lentilles ou même des haricots rouges.

Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf
 Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

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

Entrée Hiver

Cocos blancs et avocat en salade

Ado

Ingédients pour 100 Adolescents

Haricot coco blanc sec	2,200	KG
Bouquet garni	2,000	UN
Avocat	26,000	UN
Jus de citron concentré	0,160	LT
Mais doux en grains stérilisé	2,000	UN
Ciboulette fraîche	2,000	UN
Huile de colza	1,200	LT
Moutarde de Dijon	0,120	KG
Vinaigre de vin rouge	0,240	KG
Sel fin	0,040	KG
Poudre gts/noir moulu	0,003	KG

Portion 130 g
Coût 3,3 €
Temps de préparation 10 min

Instructions :

- La veille, faire tremper les haricots blancs dans l'eau froide en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Mettre les haricots blancs égouttés dans un grand volume d'eau froide, ajouter le bouquet garni, porter à ébullition.
- Cuire à petit frémissement pendant 1h30. Egoutter, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Triquer, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les avocats et la ciboulette.
- Eplucher les avocats, ôter le noyau, détailler en cubes, citronner. Ciseler la ciboulette. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Egoutter et rincer à l'eau claire le maïs. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Mélanger délicatement les haricots blancs, les avocats et le maïs avec la sauce vinaigrette. Dresser dans les récipients choisis, parsemer de ciboulette. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES		POUR 100 G				
Apport calorifique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Fibres	Sel
214 kcal / 899 kJ	4,2 g	36,0 g	0,7 g	30,9 g	5,3 g	0,4 g

Cratère GEMRCN
Entrées contenant plus de 15 % de l...

Interfel

Cible

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

Ingédients

pour 100 convives

Déroulé

de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

L'astuce

Cette salade peut également être réalisée avec d'autres légumineuses comme des pois chiches, des lentilles ou même des haricots 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
 Accessible

Proposition de menu végétarien associé

- Cocos blancs et avocat en salade
- Crêpe au fromage
- Blettes sautées
- Camembert
- Salade d'agrumes



Protéines 13,8 %
Glucides 35,3 %
Lipides 50,9 %

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

Dessert Hiver

Crumble de pomme-poire



Ingrédients pour 100 Adolescents

Pomme Reinette	6,000	KG
Poire Passe-Crassane	5,000	KG
Sucre cassonade	0,200	KG
Eau	1,000	LT
Sucre semoule	0,450	KG
Farine ménagère T 55	0,450	KG
Amandes en poudre	0,450	KG
Beurre doux	0,450	KG

Portion 132 g

Coût € €

Temps de préparation L



• Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Eplucher, détailler en dés. Disposer les morceaux de pommes, puis ceux de poires dans des ramequins, saupoudrer de sucre cassonade, arroser de la quantité d'eau nécessaire. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

• Mélanger le sucre, la farine, la poudre d'amande et le beurre préalablement détaillé en petits dés jusqu'à obtention d'une texture friable. Parsemer les fruits de pâte à crumble, cuire au four (170/180 °C) 15 minutes environ. 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
98 kcal 411 kJ	0,7 g	3,0 g	1,9 g	16,0 g	12,0 g	1,7 g

Critère GEMRCN

• Aucun

L'astuce

Pour un menu à thème plus "tropical", vous pouvez remplacer les pommes et les poires par de la mangue et de l'ananas.



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf
 Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

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

Dessert Hiver

Crumble de pomme-poire

Ado

Ingrédients pour 100 Adoscentes

Pomme Reinette	6,000	KG
Poire Passe-Cressane	5,000	KG
Sucre cannoche	0,200	KG
Eau	1,000	LT
Sucre semoule	0,450	KG
Farine mixte T 55	0,450	KG
Amandes en poudre	0,450	KG
Beurre doux	0,450	KG

Déroulé de la recette

• Triez, lavez, désinfectez puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Épluchez, détaillez en dés. Disposez les morceaux de pommes, puis ceux de poires dans des quantités d'eau.

• Mélangez le sucre, la farine, la poudre d'amande et le beurre préalablement détaillé en petits dés jusqu'à obtention d'une texture friable. Parsemez les fruits de pâte à crumble, cuisez au four (170/180 °C) 15 minutes environ. Rafraîchissez, réservez en enceinte réfrigérée (0/+3 °C) jusqu'au moment du service.

Portion

132 g

Coût

3 €

Temps de préparation

10 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	dont Sucres	Fibres
90 kcal 411 kJ	0,7 g	3,0 g	1,9 g	36,0 g	12,0 g	1,7 g

Critère GEMRCN
 • Aucun

L'astuce

Pour un menu à thème plus "tropical", vous pouvez remplacer les pommes et les poires par de la mangue et de l'ananas.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Accessible

Proposition de menu végétarien associé

- Carottes râpées citronnées
- Gratin de tortis montagnard au potiron
- Yaourt nature
- Crumble de pomme-poire



Protéines 15,0 %
Glucides 42,4 %
Lipides 42,6 %

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

Entrée Hiver

Dariole au céleri rave



Ingrédients pour 100 Adolescents

🍴	Céleri rave équeuté	4,600	KG
	Jus de citron concentré	0,080	LT
🥚	Œuf entier liquide	4,000	LT
🥛	Lait 1/2 écrémé UHT	2,200	LT
🥛	Crème liquide 35 % UHT	0,800	LT
	Noix de muscade moulue	0,004	KG
	Echalote fraîche	0,350	KG
	Sel fin	0,020	KG
	Poivre gris/noir moulu	0,003	KG
🌰	Noisettes entières décortiquées	0,120	KG

Portion 109 g

Coût €

Temps de préparation ⌚ ⌚

- Trier, laver, désinfecter, éplucher, puis rincer abondamment à l'eau claire le céleri rave et les échalotes. Mixer les échalotes, réserver. Eplucher, détailler en morceaux et citronner le céleri.

- Plaquer le céleri dans des gastronormes perforés, cuire au four vapeur. Mixer, réserver au chaud (+ 63 °C).

- Battre l'œuf entier liquide, incorporer le lait, la crème, la noix de muscade, la purée de céleri et les échalotes. Assaisonner, répartir l'appareil dans des ramequins préalablement graissés. Cuire au four (170/180 °C) 30 à 35 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- Démouler les darioles sur assiette, décorer au départ de noisettes préalablement concassées.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Fibres	Sel	Calcium
104 kcal 432 kJ	5,6 g	7,3 g	3,1 g	3,3 g	1,3 g	0,3 g	37 mg

Critère GEMRCN

• Aucun

L'astuce

Ces petits flans généralement appréciés par les adolescents sont facilement réalisables avec d'autres légumes tels que le potiron, le brocoli, les épinards...

Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

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

Type de plat / période

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

Entrée Hiver

Dariole au céleri rave

Ado

Ingrédients pour 100 Adolescents

1 Céleri rave équeurté	4,000 KG
1 Jus de citron concentré	0,080 LT
1 Œuf entier liquide	4,000 LT
1 Lait 1/2 écrémé UHT	2,200 LT
1 Crème liquide 35 % UHT	0,800 LT
1 Noix de muscade moulue	0,004 KG
1 Echalote fraîche	0,350 KG
1 Sel fin	0,020 KG
1 Poivre gris/noir moulu	0,005 KG
1 Noisettes entières décortiquées	0,120 KG

Portion 100 g
Coût 1 €
Temps de préparation 15 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	do 4 AGS	Glucides	Fibres	Sel	Calcium
104 kcal 432 kJ	5,6 g	7,3 g	3 g	3,3 g	1,3 g	0,3 g	37 mg

Critère GEMRCN
• Aucun

Interfel

Déroulé de la recette

- Trés, laver, désinfecter, éplucher, puis rincer abondamment à l'eau claire le céleri rave et les échalotes. Mixer les échalotes, réserver. Éplucher, détailler en morceaux et cibonner le céleri.
- Placer le céleri dans un moule à dariole, verser la sauce, cuire à 170/180 °C jusqu'à 35 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Bêtre l'œuf entier liquide, incorporer le lait, la crème, la noix de muscade, la punée de céleri et les échalotes. Assaisonner, répartir l'appareil dans des ramequins préalablement graissés. Cuire au four (170/180 °C) 30 à 35 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Démouler les darioles sur assiette, décorer au départ de noisettes préalablement concassées.

L'astuce

Ces petits flans généralement appréciés par les adolescents sont facilement réalisables avec d'autres légumes tels que le potiron, le brocoli, les épinards...

Proposition de menu végétarien associé

- Dariole au céleri rave
- Lasagnes aux épinards et champignons
- Yaourt nature
- Carpaccio kiwi-kaki



Protéines 26,3 %
Glucides 25,2 %
Lipides 48,5 %

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

L'astuce
Proposition de variante de la recette

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

Temps de préparation

Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût

Très bon marché
Bon marché
Accessible



Dessert Hiver

Flan ananas coco

Ado



Ingrédients pour 100 Adolescents

Ananas frais	3,000	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	7,500	LT
Flan Pâtissier/ Crème Pâtissière	1,800	KG
Noix de coco râpée	0,300	KG
Jus de citron vert concentré	0,300	LT
Eau	0,600	LT
Sucre semoule	0,700	KG

Portion	122 g
Coût	€ €
Temps de préparation	L L



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les ananas. Peler, évider, détailler en petits dés. Répartir dans des ramequins individuels préalablement graissés, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Porter 4/5 du lait à ébullition, puis ajouter l'appareil à flan pâtissier préalablement délayé dans le lait froid restant. Incorporer la noix de coco, cuire 4 à 5 minutes à feu doux en remuant constamment. Napper les dés d'ananas de l'appareil, puis cuire au four (190/200 °C) 15 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

- Mélanger le jus de citron vert concentré, l'eau et le sucre, porter 2 minutes à ébullition, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

- Parsemer de noix de coco rapée au départ et proposer la sauce citron à part.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	dont sucres	Fibres	Calcium
132 kcal 558 kJ	2,5 g	2,9 g	2,0 g	23,9 g	18,8 g	0,6 g	75 mg

Critère GEMRCN

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

L'astuce

Ce dessert aux notes tropicales peut également être réalisé avec des poires, des amandes et une sauce au chocolat.



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf
 Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

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

Dessert Hiver Flan ananas coco

Ado

Ingrédients pour 100 Adolescents

Ananas frais	3,000	KG
Lait 1/2 écrimé UHT	7,500	LT
Flan Pâtisier/ Crème Pâtisrière	1,800	KG
Noix de coco râpée	0,300	KG
Jus de citron vert concentré	0,300	LT
Eau	0,600	LT
Sucre semoule	0,700	KG

Portion 122 g
Coût 0,4 €
Temps de préparation 5 min

Instructions :

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les ananas. Peler, évider, détailler en petits dés. Répartir dans des ramequins individuels, préalablement réservés en enceinte réfrigérée.
- Porter le lait à ébullition, puis ajouter le flan pâtisier préalablement dilué dans le lait froid restant. Incorporer la noix de coco, cuire 4 à 5 minutes à feu doux en remuant constamment. Napper les dés d'ananas de l'appareil, puis cuire au four (180/200 °C) 15 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C) jusqu'au moment du service.
- Mélanger le jus de citron vert concentré, l'eau et le sucre, porter 2 minutes à ébullition, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C) jusqu'au moment du service.
- Tenir le sucre de noix de coco râpée au départ et proposer la sauce citron à part.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport énergétique	Protéines	Lipides	et AGS	Glucides	et sucres	Fibres	Calcium
132 kcal 558 kJ	2,5 g	2,9 g	1,0 g	23,9 g	1,1 g	0,6 g	75 mg

Critère GEMRCN
Desserts ou produits laitiers contenant de 15 % de lipides

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

Ce dessert aux notes tropicales peut également être réalisé avec des poires, des amandes et une sauce au chocolat.

L'astuce
Proposition de variante de la recette

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

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Accessible

Proposition de menu végétarien associé

- Salade verte aux pommes
- Parmentier de patates douces et pois cassés
- Emmental
- Flan ananas coco



Protéines 13,1 %
Glucides 46,2 %
Lipides 40,7 %
 Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

Plat Hiver

Frittata aux légumes d'hiver



Ingrédients pour 100 Adolescents

Œuf entier liquide	9,300	LT
Eau	0,700	LT
Carotte fraîche	2,000	KG
Panais frais	2,000	KG
Navet long blanc frais	0,800	KG
Épinards frais	0,250	KG
Beurre doux	0,080	KG
Huile d'olive vierge extra	0,080	LT
Sel fin	0,035	KG
Poivre gris/noir moulu	0,010	KG

Portion 135 g

Coût €

Temps de préparation L L



• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer les épinards, réserver.

• Eplucher, détailler les carottes, les panais et les navets en bâtonnets, mélanger dans des gastronomes perforés. Cuire 8 minutes au four vapeur, puis rissoler 3 à 4 minutes dans le mélange de matières grasses frémissantes. Réserver au chaud (+ 63 °C).

• Battre l'œuf entier liquide en omelette en incorporant l'eau. Ajouter la poêlée de légumes et les épinards, assaisonner. Couler la préparation dans des gastronomes préalablement graissés et tapissés d'un papier sulfurisé. Couvrir, cuire au four 160/180 °C pendant 25 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• Détailler la frittata en portions, dresser sur assiette au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
121 kcal 502 kJ	7,9 g	8,2 g	2,6 g	3,3 g	0,8 g	0,3 g	0,96

Critère GEMRCN

• Aucun (Préparation non concernée par le critère des plats protidiques < ou = à 1)

L'astuce

Les légumes peuvent être râpés plutôt qu'utilisés en bâtonnets, ce qui peut faciliter la consommation de ce plat auprès des adolescents.



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf
 Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

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

Plat Hiver

Frittata aux légumes d'hiver

Ado

Ingrédients pour 100 Adolescents

Ouf entier liquide	9,300	LT
Eau	0,700	LT
Carotte fraîche	2,000	KG
Patate douce	1,000	KG
Niveau long blanc frais	0,800	KG
Épinards frais	0,250	KG
Beurre doux	0,080	KG
Huile d'olive vierge extra	0,080	LT
Sel fin	0,035	KG
Poudre grise/noir moulu	0,030	KG

Portion 135 g
Coût 3,3 €
Temps de préparation 15 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport énergétique	Protéines	Lipides	dont AGS	G. totales	Fibres	Sel	Rapport %
121 kcal 502 kJ	7,9 g	8,2 g	2,6 g	3,3 g	0,8 g	0,3 g	0,96

Critères GEMRCN
• Aucun (Préparation non concernée par le critère des plats protéiques, ou n = 1)

Déroulé de la recette

1. Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Les épinards, réserver.
2. Envelopper les carottes, les patates et le niveau en bâtonnets, mélanger dans des gâteaux perforés. Cuire 5 minutes au four vapeur, puis rincer 3 à 4 minutes dans le mélange de matières grasses frémissantes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
3. Battre l'ouf entier liquide en omelette en incorporant l'eau. Ajouter la poignée de légumes et les épinards, assaisonner. Couler la préparation dans des gâteaux préalablement graissés et tapissés d'un papier sulfurisé. Couvrir, cuire au four 160/180 °C pendant 25 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
4. Détailler la frittata en portions, dresser sur assiette au départ.

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

L'astuce
Les légumes peuvent être râpés plutôt qu'utilisés en bâtonnets, ce qui peut faciliter la consommation de ce plat auprès des adolescents.

Proposition de menu végétarien associé

- Pamplemousse rose
- Frittata aux légumes d'hiver
- Purée de potiron
- Bûche de chèvre
- Gâteau au yaourt, mangue et chocolat noir

Protéines 15,6 %
Glucides 40,3 %

Lipides 44,1 %
Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

Interfel
Interfédération des
Fruits et Légumes de France

Dessert Hiver

Gâteau au yaourt,
mangue et chocolat noir

Ingrédients pour 100 Adolescents

Yaourt nature	16,000	UN
Mangue fraîche	10,000	UN
Œuf entier liquide	2,000	LT
Sucre semoule	0,900	KG
Farine ménagère T 55	1,200	KG
Fleur de maïs s/gluten	0,800	KG
Levure chimique	0,080	KG
Huile de tournesol	0,900	LT
Chocolat noir couverture 50 % cacao	1,000	KG
Extrait naturel de vanille	0,050	LT
Cannelle moulue	0,015	KG

Portion 119 g

Coût € €

Temps de préparation L L

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment les mangues à l'eau claire. Eplucher, détailler en dés, réserver.

• Battre dans la cuve du batteur-mélangeur l'œuf entier liquide et le sucre à grande vitesse jusqu'à l'obtention d'un mélange moussieux. Ajouter le yaourt, mélanger, puis incorporer la farine, la fleur de maïs et la levure préalablement mélangées. Incorporer les dés de mangue, l'huile, le chocolat noir fondu, l'extrait de vanille et la cannelle. Mélanger.

• Garnir les moules préalablement chemisés de papier sulfurisé, cuire au four (160/180°C) 40 minutes environ.

• Démouler, refroidir, réserver.

• Détailler en parts, dresser sur assiette au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	dont sucres	Fibres
248 kcal 1038 kJ	4,8 g	12,0 g	2,9 g	29,5 g	16,0 g	1,0 g

Critère GEMRCN

• Aucun

L'astuce

Vous pouvez réaliser une variante de ce dessert en utilisant des pommes ou des poires et du chocolat blanc.

Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf
 Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

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

Dessert Hiver

Gâteau au yaourt, mangue et chocolat noir

Ado

Ingrédients pour 100 Adolescents

Yaourt nature	36,000 UN
Mangue fraîche	30,000 UN
Œuf entier liquide	2,000 CT
Sucre semoule	4,000 KG
Farine ménagère T 55	1,200 KG
Fleur de maïs / gluten	0,800 KG
Levure chimique	0,080 KG
Huile de tournesol	0,900 CT
Chocolat noir couverture 50% cacao	1,000 KG
Extrait naturel de vanille	0,000 CT
Cannelle moulue	0,015 KG

Portion 119 g
Coût € € €
Temps de préparation € €

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	dont sucres	Fibres
248 kcal 1038 kJ	4,8 g	12,0 g	2,9 g	57 g	36,0 g	1,0 g

Critère GEMRCN
• Aucun

Déroulé de la recette

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment les mangues à l'eau. Éplucher, détailler en dés.
- Préparer la pâte : verser le yaourt dans le bol du batteur-mélangeur, ajouter le sucre à grande vitesse jusqu'à l'obtention d'un mélange moussueux. Ajouter le yaourt, mélanger, puis incorporer la farine, la fleur de maïs et la levure préalablement mélangées. Incorporer les dés de mangue, l'huile, le chocolat noir fondu, l'arôme de vanille et la cannelle. Mélanger.
- Garnir les moules préalablement chemisés de papier sulfurisé, cuire au four (180/190°C) 40 minutes environ.
- Démouler, refroidir, réserver.
- Détailler en parts, dresser sur assiette au départ.

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

L'astuce
Vous pouvez réaliser une variante de ce dessert en utilisant des poires ou du chocolat blanc.

L'astuce
Proposition de variante de la recette

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

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Accessible

Proposition de menu végétarien associé

- Pamplemousse rose
- Frittata aux légumes d'hiver
- Purée de potiron
- Bûche de chèvre
- Gâteau au yaourt, mangue et chocolat noir



Protéines 15,6 %
Glucides 40,3 %
Lipides 44,1 %

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

Dessert Hiver

Entremets de tapioca au potiron



Ingrédients pour 100 Adolescents

Perles du Japon	1,800	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	5,000	LT
Sucre semoule sac	0,700	KG
Potiron frais	1,000	KG
Arôme vanille liquide	0,150	LT
Œuf entier liquide	0,800	LT
Sauce dessert caramel	0,700	KG

Portion 127 g

Coût €

Temps de préparation



• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire le potiron. Eplucher, détailler en brunoise, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

• Mélanger le lait et le sucre, porter à ébullition. Ajouter les perles du Japon en pluie en remuant énergiquement. Cuire 6 minutes à feu doux en remuant constamment. Ajouter la brunoise de potiron, cuire encore 5 minutes. Hors du feu, incorporer l'arôme de vanille, puis l'œuf entier liquide. Débarrasser la préparation dans des ramequins préalablement nappés de caramel. Cuire au four (160/170 °C) 20 minutes. Refroidir.

• Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	dont sucres	Calcium
120 kcal 511 kJ	2,1 g	1,3 g	0,6 g	24,4 g	11,1 g	50 mg

Critère GEMRCN

• Aucun

L'astuce

Pour obtenir une consistance plus lisse, vous pouvez utiliser de la fécule de manioc.



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

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

Type de plat / période

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

Dessert Hiver

Entremets de tapioca au potiron

Ingrédients pour 100 Adoscecents

Perles du Japon	1,800 KG
Lait 1/2 écrémé UHT	5,000 LT
Sucre semoule sac	0,700 KG
Potiron frais	1,000 KG
Arôme vanille liquide	0,150 LT
Œuf entier liquide	0,800 LT
Sauce dessert caramel	0,700 KG

Portion 127 g
Coût 2 €
Temps de préparation 15 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AG	Glucides	dont sucres	Calcium
120 kcal	2,1 g	1,3 g	0,6 g	24,4 g	11,1 g	50 mg

Critères GEMRCN
• Aucun

Temps de préparation
Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût
Très bon marché
Bon marché
Accessible

Déroulé de la recette
1. Triez, lavez, désinfectez, puis rincer abondamment à l'eau claire le potiron. Épluchez, déballez, réservez en escalier.
2. Mélangez le lait, le sucre, l'arôme de vanille, puis fouetez à feu doux.
3. Ajoutez les perles du Japon en pluie en remuant énergiquement. Cuire 6 minutes à feu doux en remuant constamment. Ajouter le brunoise de potiron, cuire encore 5 minutes. Hors du feu, incorporer l'arôme de vanille, puis fouetez entier liquide. Débarasser la préparation dans des ramequins préalablement rappelés de cuisson.
4. Cuire au four (180/170 °C) 20 minutes. Refroidir.
5. Réserver en escalier réfrigérés (0/+3 °C) jusqu'au moment du service.

Interfel

L'astuce
Pour obtenir une consistance plus lisse, vous pouvez utiliser de la fécule de maïs.

Proposition de menu végétarien associé

- Salade de chou chinois
- Menu fromage emmental
- Brocolis persillés
- Gâteau de tapioca au potiron



Protéines 13,6 %
Glucides 37,4 %
Lipides 49,0 %

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

Plat Hiver

Gratin de tortis montagnard au potiron



Ingrédients pour 100 Adolescents

Torti PQS	3,800	KG
Potiron frais	4,000	KG
Huile d'olive vierge extra	0,200	LT
Oignon jaune frais	1,200	KG
Ail frais	0,150	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	3,000	LT
Crème liquide 35 % UHT	2,000	LT
Reblochon de Savoie 45 % AOP	4,000	KG
Feuilles de laurier ciselées	0,008	KG
Sel fin	0,030	KG
Poivre blanc moulu	0,008	KG

Portion 289 g

Coût € €

Temps de préparation L L



• Trier, laver, désinfecter, éplucher puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer les oignons, mixer l'ail, réserver. Détailler le potiron en dés, cuire au four vapeur 8 minutes, réserver au chaud (+ 63 °C).

• Cuire les tortis al dente dans un grand volume d'eau bouillante. Egoutter, rincer à l'eau froide et répartir dans des gastronomes pleins (variante : dresser dans des cassolettes individuelles). Ajouter les dés de potiron, mélanger délicatement, réserver au chaud (+ 63 °C).

• Suer dans la matière grasse frémissante les oignons, ajouter l'ail. Hors du feu, incorporer le lait et la crème, assaisonner, puis napper les tortis. Détailler le reblochon en tranches, disposer au fur et à mesure sur les tortis.

• Gratin au four (160/180 °C) 25 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	Calcium	Rapport P/L
143 kcal 595 kJ	5,4 g	8,2 g	4,1 g	11,1 g	1,2 g	0,3 g	85 mg	0,65

Critères GEMRCN

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

L'astuce

Vous pouvez remplacer le potiron par d'autres légumes d'hiver tels que les endives ou le chou fleur comme le brocoli ou les épinards.



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf
 Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

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

Plat Hiver

Gratin de tortis montagnard au potiron

Ado

Cible

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

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

Ingrédients pour 100 Ados/jeunes

Tortis PQS	3,800	KG
Potiron frais	4,000	KG
Huile d'olive vierge extra	0,200	LT
Oignons jeunes frais	1,000	KG
Ail frais	0,150	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	3,000	LT
Crème liquide 35 % UHT	2,000	LT
Reblochon de Savoie 45 % AOP	4,000	KG
Feuilles de laurier séchées	0,006	KG
Sel fin	0,030	KG
Poudre blanc moulu	0,006	KG

Portion: 280 g
 Coût: 6,6 €
 Temps de préparation: 15 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	do	AGS	Glucides	Fibres	Sel	Calcium	Rapport P/L
143 kcal 595 kJ	5,4 g	6,2 g			11,1 g		0,3 g	85 mg	0,65

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

mélange recommandé pot, au en mélange contenant au, à 1

densité protéique
 % 30 % de légumes secs,

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

L'astuce

Vous pouvez remplacer le potiron par d'autres légumes d'hiver tels que les endives ou le chou fleur comme le brocoli ou les épinards.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Accessible

Proposition de menu végétarien associé

- Carottes râpées citronnées
- Gratin de tortis montagnard au potiron
- Yaourt nature
- Crumble de pomme-poire



Protéines 15,0 %
Glucides 42,4 %
Lipides 42,6 %

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

Millefeuille de chou



Ingrédients pour 100 Adolescents

Chou vert frisé frais	12,000	KG
Huile d'olive vierge extra	0,100	LT
Oignon jaune frais	0,100	KG
Riz long étuvé indica type US	4,000	KG
Eau	10,000	LT
Haché végétal au soja s/gluten	4,000	KG
Tomate concassée pelée	7,500	KG
Ail frais	0,080	KG
Laurier moulu	0,010	KG
Thym entier	0,010	KG
Sel fin	0,040	KG
Poivre gris/noir	0,010	KG

Portion 298 g

Coût € €

Temps de préparation L L L

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment les légumes à l'eau claire. Emincer et débarrasser le chou dans des gastronormes perforés. Eplucher, émincer les oignons et l'ail, réserver.

- Cuire le chou au four vapeur 45 minutes environ. Réserver.

- Suer dans la matière grasse frémissante, les oignons. Ajouter le riz, nacrer. Mouiller de la quantité d'eau nécessaire, cuire 15 minutes. Ajouter le haché végétal au soja, la tomate concassée, l'ail, le laurier et le thym. Assaisonner, cuire encore 10 minutes.

- Dans des gastronormes préalablement graissés, alterner les couches de chou et de préparation au riz et haché végétal. Cuire au four (160/170 °) 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
89 kcal 377 kJ	4,4 g	1,9 g	0,2 g	12,5 g	2,1 g	0,3 g	2,31

Critères GEMRCN

- 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

L'astuce

Vous pouvez remplacer le haché végétal au soja par du tofu nature ou fumé découpé en petits dés.

Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

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

Type de plat / période

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

Plat Hiver

Millefeuille de chou

Ado

Ingrédients pour 100 Adoscents

Chou vert trisé frais	32,000	KG
Huile d'olive vierge extra	0,100	LT
Oléon jeune frais	0,100	KG
Riz long étuvé indica type US	4,000	KG
Eau	65,000	LT
Haché végétal au soja s/gluten	4,000	KG
Tomate concassée pelée	7,500	KG
Ail frais	0,080	KG
Leurier moulu	0,010	KG
Thym entier	0,010	KG
Sel fin	0,040	KG
Poudre gris/noir	0,010	KG

Portion 298 g
Coût 3,3 €
Temps de préparation 3,3 h

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	de + AGS	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
89 kcal / 377 kJ	4,4 g	3,9 g	5 g	32,5 g	7,1 g	0,3 g	2,31

Instructions :

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment les légumes à l'eau claire. Éplucher et débarrasser le chou dans des feuilles perforées. Éplucher, éplucher, réserver.
- Cuire le chou au four vapeur 45 minutes environ. Réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante, les oignons. Ajouter le riz, saucer. Mouiller de la quantité d'eau nécessaire, cuire 15 min. Ajouter le haché végétal au soja, la tomate concassée, l'ail, le leurier et le thym. Assaisonner, cuire encore 10 minutes.
- Dans des gastroformes préalablement graissées, alterner les couches de chou et de préparation au riz et haché végétal. Cuire au four (180/170 °) 45 minutes environ. Réserver au chaud (+ 65 °C) jusqu'au moment du service.

Cratères GEMRCN

- Préparations contenant moins de 70 % de légumes
- Légumes cuits, autres que secs, seuls

Recommandations :

- Recommandé pour le mélange contenant au moins 5 % de légumes
- Année pratique de légumes

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

Vous pouvez remplacer le haché végétal au soja par du tofu nature ou fumé découpé en petits dés.

L'astuce
Proposition de variante de la recette

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

Temps de préparation

Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût

Très bon marché
Bon marché
Accessible

Proposition de menu végétarien associé

- Cake belge aux endives
- Millefeuille de chou
- Mimolette
- Poire Rocha



Protéines 17,9 %
Glucides 39,3 %
Lipides 42,9 %
Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

Omelette aux poireaux



Ingrédients pour 100 Adolescents

Œuf entier liquide	11,000	LT
Lait 1/2 écrémé UHT	1,100	LT
Poireau frais	2,500	KG
Echalote fraîche	0,600	KG
Beurre doux	0,220	KG
Huile de tournesol	0,220	LT
Sel fin	0,060	KG
Poivre gris/noir moulu	0,008	KG

Portion 148 g

Coût €

Temps de préparation ⌚



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les poireaux et les échalotes. Emincer finement.

- Faire suer 10 minutes à feu doux dans le mélange de matières grasses les poireaux et les échalotes.

- Ajouter l'œuf entier liquide préalablement assaisonné et battu en omelette avec le lait.

- Cuire et rouler les omelettes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- Portionner et dresser au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
135 kcal 561 kJ	8,7 g	10,3 g	3,4 g	1,7 g	0,4 g	0,4 g	0,84

Critère GEMRCN

- Aucun (Préparation non concernée par le critère des plats protidiques < ou = à 1)

L'astuce

Si vous manquez de place ou de temps, optez pour des poireaux proposés en 4^{ème} gamme ou surgelés. Dans ce cas, prévoyez 1,6 kg dans la recette.



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

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

Type de plat / période

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

Plat Hiver

Omelette aux poireaux

Ado

Ingédients pour 100 Ado

Œuf entier liquide	11,000	LT
Lait 1/2 écrémé UHT	1,300	LT
Poireau frais	2,300	KG
Echalote fraîche	0,600	KG
Beurre doux	4,220	KG
Huile de tournesol	0,220	LT
Sel fin	0,080	KG
Poivre gris/noir moulu	0,008	KG

Portion: 140 g
Coût: €
Temps de préparation: 5 min

Déroulé de la recette

- Triez, lavez, désinfectez, puis rincez abondamment à l'eau claire les poireaux et échalotes. Emincer finement.
- Faire suer les poireaux et les échalotes dans le beurre doux.
- Ajouter l'œuf entier liquide préalablement assaisonné et battu en omelette avec le lait.
- Cuire et rouler les omelettes. Réserver au chaud (+ 65 °C) jusqu'au moment du service.
- Portionner et dresser au départ.

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g

Apport calorique	Protéines	Lipides	do d AGS	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
135 kcal	6,7 g	10,3 g	4 g	1,7 g	0,4 g	0,4 g	0,84

Critère GEMRCN
• Aucun (Préparation non concernée par le plan des plats protéiques, c ou m à 1)

L'astuce

Si vous manquez de place ou de temps, optez pour des poireaux proposés en 4^{ème} gamme ou surgelés. Dans ce cas, prévoyez 1,6 kg dans la recette.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût

Très bon marché
Bon marché
Accessible

Proposition de menu végétarien associé

- Velouté de légumes d'antan
- Omelette aux poireaux
- Spaghetti au fromage
- Pomme Granny Smith



Protéines 17,3 %
Glucides 45,4 %
Lipides 37,4 %

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

Plat Hiver

Palet de lentilles corail, riz et carottes au curcuma



Ingrédients pour 100 Adolescents

Carotte fraîche	1,700	KG
Lentilles corail	1,500	KG
Riz long grain basmati	1,500	KG
Bouillon de légumes	0,150	KG
Eau	6,500	LT
Emmental râpé 45 %	0,700	KG
Œuf entier liquide	1,200	LT
Curcuma	0,020	KG
Sel fin	0,035	KG
Poivre gris/noir moulu	0,005	KG

Portion 129 g

Coût €

Temps de préparation L L



- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les carottes. Eplucher, détailler en fines rondelles, réserver.
- Disperser au fouet le bouillon de légumes dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter le riz et les carottes, cuire 10 minutes à petits bouillons. Incorporer les lentilles corail, cuire 10 minutes.
- Egoutter si nécessaire, puis incorporer l'emmental râpé, l'œuf entier liquide et le curcuma, assaisonner.
- Etaler la préparation sur une hauteur d'environ 1,5 cm dans des gastronormes bas tapissés de papier sulfurisé. Cuire à four modéré (170/180 °C) 20 à 25 minutes. Démouler sur plaque, laisser reposer 10 minutes.
- Détailler en parts, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les palets sur assiette, accompagner d'une sauce de votre choix.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
121 kcal 509 kJ	6,4 g	2,8 g	1,4 g	16,5 g	1,8 g	0,4 g	2,28

Critère GEMRCN

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

L'astuce

Si vous souhaitez mettre en œuvre du riz long Indica étuvé, veillez à augmenter de moitié la quantité d'œuf dans la recette afin d'assurer une bonne tenue.



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

Type de plat / période

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

Plat Hiver

Palet de lentilles corail, riz et carottes au curcuma

Ado

Cible

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

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

Ingrédients pour 100 Adolescents

Carotte fraîche	1,700	KG
Lentilles corail	1,500	KG
Riz long grain basmati	1,500	KG
Bouillon de légumes	0,150	LT
Eau	4,500	LT
Emmental râpé 45 %	0,700	KG
Œuf entier liquide	1,200	LT
Curcuma	0,020	KG
Sel fin	0,035	KG
Poudre gris/noir moulu	0,005	KG

Portion	129 g
Coût	2
Temps de préparation	3

• Triés, lavés, désinfectés puis rincés abondamment à l'eau claire les carottes. Éplucher, détailler en fines rondelles, réserver.

• Disposer au four les carottes ou froide nécessaire.

• Laver les carottes, cuire 10 minutes à petits bouillons. Incorporer les lentilles corail, cuire 10 minutes.

• Égoutter si nécessaire, puis incorporer l'emmental râpé, l'œuf entier liquide et le curcuma, assaisonner.

• Étaler la préparation sur une hauteur d'environ 1,5 cm dans des galettes bas tapissées de papier sulfurisé. Cuire à four modéré (170/180 °C) 20 à 25 minutes. Démouler sur plaque, laisser reposer 10 minutes.

• Détailler en parts, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• Dresser les palets sur assiette, accompagner d'une sauce de votre choix.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Sel	Report P/L
121 kcal 509 kJ	6,4 g	2,8 g	4 g	36,5 g	1,8 g	0,4 g
						2,28

Critère GEMRON

• Préparations contenant moins de 70 %

de matières grasses recommandées pour

la consommation

L'astuce

Si vous souhaitez mettre en œuvre du riz long grain basmati, veillez à augmenter de moitié la quantité d'œuf dans la recette afin d'assurer une bonne tenue.

Proposition de menu végétarien associé

- Chou rouge en saveurs sucrées
- Palet de lentilles corail, riz et carottes au curcuma
- Haricots verts très fins
- Bûche de chèvre
- Pomme au four



Protéines 12,2 %
Glucides 39,2 %
Lipides 48,6 %

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

Plat Hiver

Parmenier de patates douces et pois cassés



Ingrédients pour 100 Adolescents

Patate douce fraîche	12,500	KG
Potiron frais	13,500	KG
Crème liquide 35 % UHT	1,700	LT
Noix de muscade moulue	0,009	KG
Pois cassé sec	2,200	KG
Huile d'olive vierge extra	0,120	LT
Oignon jaune frais	1,000	KG
Carotte fraîche	1,200	KG
Farine ménagère T 55	0,170	KG
Eau	2,400	LT
Ail vrac frais	0,080	KG
Poivre gris/noir moulu	0,008	KG

Portion

304 g

Coût

€ €

Temps de préparation

L L L

• Trier, laver, éplucher, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler les patates douces et le potiron en cubes, débarrasser dans des gastronormes perforés. Emincer les oignons et les carottes, mixer l'ail, réserver.

• Cuire les patates douces et le potiron 15 minutes au four vapeur. Réduire en purée. Crémier, ajouter la noix de muscade, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C).

• Porter à ébullition les pois cassés, cuire 40 minutes à couvert. Egoutter, réserver au chaud (+ 63 °C).

• Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et les carottes 5 à 8 minutes, singer. Mouiller de la quantité d'eau froide nécessaire, ajouter les pois cassés. Cuire 20 minutes à feu doux. Mixer grossièrement, incorporer l'ail, assaisonner.

• Répartir une couche de purée de patates douces dans les gastronormes perforés, napper de la préparation aux pois cassés, recouvrir de la purée de patates douces restante. Passer au four (170/180 °C) 20 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
98 kcal 413 kJ	2,8 g	2,8 g	1,5 g	13,8 g	3,3 g	0,2 g	1,03

Critères GEMRCN

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

L'astuce

Si vous souhaitez réduire le goût sucré apporté par les patates douces, remplacez la moitié de celles-ci par des pommes de terre.



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf
 Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

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

Plat Hiver

Parmentier de patates douces et pois cassés

Ado

Ingédients pour 100 Adolescents

Patate douce fraîche	12,500	KG
Potiron frais	13,500	KG
Crème liquide 35 % UHT	1,700	LT
Noix de muscade moulue	0,009	KG
Pois cassés secs	2,300	KG
Huile d'olive vierge extra	1,000	LT
Oignon jeune frais	1,000	KG
Carotte fraîche	1,300	KG
Farine mixte T 55	0,170	KG
Eau	2,400	LT
ail vrac frais	0,060	KG
Poivre gris/noir moulu	0,006	KG

Portion: 304 g
 Coût: 3 €
 Temps de préparation: 30 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport énergétique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
56 kcal / 235 kJ	2,8 g	2,8 g	46,2 g	1,1 g	0,2 g	1,05

Instructions :

- Trier, laver, éplucher, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler les patates douces et le potiron en cubes, débarrasser dans des gâteaux perforés. Emincer les oignons, mixer l'ail, réserver.
- Cuire les patates douces et le potiron 35 minutes au four vapeur. Réduire en purée. Crémier, ajouter la noix de muscade, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Porter à ébullition les pois cassés, cuire 40 minutes à couvert. Egoutter, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et les carottes 5 à 6 minutes, singes. Mouiller de la quantité d'eau froide nécessaire, ajouter les pois cassés. Cuire 20 minutes à feu doux. Mixer grossièrement, incorporer l'ail, assaisonner.
- Répartir une couche de purée de patates douces dans les gâteaux perforés, napper de la préparation aux pois cassés, recouvrir de la purée de patates douces restantes. Passer au four (170/180 °C) 20 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Notes :

- Préparations contenant moins de 70 % de légumes secs, nouilles ou céréales.
- Image recommandée pour la diététique : en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs.

Cible

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

Ingédients

pour 100 convives

Déroulé

de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

L'astuce

Si vous souhaitez réduire le goût sucré apporté par les patates douces, remplacez la moitié de celles-ci par des pommes de terre.

Proposition de menu végétarien associé

- Salade verte aux pommes
- Parmentier de patates douces et pois cassés
- Emmental
- Flan ananas coco



Protéines 13,1 %
Glucides 46,2 %
Lipides 40,7 %

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

L'astuce
Proposition de variante de la recette

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

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Accessible

Entrée Hiver

Salade de chou chinois



Ingrédients pour 100 Adolescents

Chou chinois pak-choi frais	6,100	KG
Pousse de haricot mungo fraîche	2,200	KG
Champignon de Paris frais	2,200	KG
 Moutarde de Dijon seau	0,080	KG
Huile de colza	1,100	LT
Jus de citron concentré	0,330	LT
Sel fin	0,025	KG
Poivre blanc moulu	0,008	KG
Coriandre fraîche	1,000	UN

Portion 105 g

Coût € €

Temps de préparation L L



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer le chou chinois et la coriandre. Détailler les champignons en tranches fines, citronner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Déconditionner les pousses de soja dans des gastronormes perforés, cuire au four vapeur 6 à 7 minutes. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée et citronnée.
- Mélanger délicatement la vinaigrette avec les légumes. Dresser la salade sur assiette, parsemer de coriandre au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Fibres	Vitamine C	Sel
126 kcal 521 kJ	1,6 g	10,9 g	0,8 g	4,4 g	1,6 g	15,6 mg	0,4 g

Critère GEMRCN

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

L'astuce

Pour plus de saveur, vous pouvez remplacer une partie de l'huile de colza par de l'huile de sésame et ajouter quelques graines de sésame.



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

Type de plat / période

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

Entrée Hiver

Salade de chou chinois

Ado

Cible

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

Ingrédients pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Ingrédients pour 100 Adolescents

Chou chinois pak-choi frais	6,100	kg
Pousse de haricot mungo fraîche	2,200	kg
Champignon de Paris frais	2,200	kg
Moutarde de Dijon sèche	0,080	kg
Huile de colza	1,100	l
Jus de citron concentré	0,330	l
Sel fin	0,025	kg
Poudre blanc moulu	0,008	kg
Coriandre fraîche	1,000	UN

Portion 105 g

Coût 2,20 €

Temps de préparation 15 min

• Triez, lavez, désinfectez, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Émincer le chou chinois et la pousse de haricot mungo. Réserver au frais (0/4 ± 3 °C).

• L'égoutter les pousses de soja dans des gâteaux perforés, cuire au four vapeur 6 à 7 minutes. Rafraîchir, réserver en enceinte réfrigérée (0/4 ± 3 °C).

• Confectionner une vinaigrette moutardée et citronnée.

• Mélanger délicatement la vinaigrette avec les légumes. Dresser la salade sur assiette, parsemer de coriandre au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	glucides	AGS	Glucides	Fibres	Vitamine C	Sel
126 kcal 521 kJ	1,6 g	30,9 g	3 g	4,4 g	1,6 g	15,6 mg	0,4 g	

Critère GEMRON

• Crudités de légumes ou de fruits, contre au moins 50 % de légumes ou de fruits

L'astuce

Pour plus de saveur, vous pouvez remplacer une partie de l'huile de colza par de l'huile de sésame et ajouter quelques graines de sésame.

Proposition de menu végétarien associé

- Salade de chou chinois
- Menu fromage emmental
- Brocolis persillés
- Gâteau de tapioca au potiron

**Protéines 13,6 %**

Glucides 37,4 %

Lipides 49,0 %

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

Dessert Hiver

Salade d'agrumes



Ingrédients pour 100 Adolescents

Orange	8,000	KG
Clémentine	4,000	KG
Jus d'orange pur jus	3,000	KG
Sucre semoule	0,300	KG
Arôme vanille liquide	0,010	LT
Cannelle moulue	0,015	KG
Pain d'épices en tranche	0,500	KG
Noisettes entières décortiquées	0,200	KG
Amandes hachées	0,200	KG

Portion 126 g

Coût € €

Temps de préparation L L



• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les agrumes. Peler à vif et détailler en rondelles les oranges, séparer les segments des clémentines. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

• Mélanger le jus d'orange, le sucre, l'arôme vanille et la cannelle. Laisser mariner minimum 1 heure en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

• Concasser les noisettes, tailler le pain d'épices en fins bâtonnets. Réserver.

• Dresser sur assiette les agrumes, arroser de la préparation au jus d'orange. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• Décorer la salade d'agrumes de bâtonnets de pain d'épices, parsemer d'amandes et de noisettes au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	dont sucres	Fibres	Vitamine C
86 kcal 364 kJ	1,4 g	2,0 g	14,0 g	12,1 g	1,9 g	39 mg

Critère GEMRCN

• Aucun

L'astuce

Pour gagner du temps de préparation, vous pouvez utiliser des segments d'orange ou de clémentine frais en seau de 5 kg.



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf
 Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

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

Dessert Hiver Salade d'agrumes

Ado

Ingédients pour 100 Adolescents

Orange	8,000	KG
Clementine	4,000	KG
Jus d'orange pur jus	3,000	KG
Sucre semoule	0,300	KG
Arôme vanille liquide	0,010	LT
Cassonade moulu	0,015	KG
Pain d'épices en tranche	0,500	KG
Noisettes entières décortiquées	0,200	KG
Amandes hachées	0,200	KG

Portion 126 g
Coût 3,3 €
Temps de préparation 15 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Sucre	Fibres	Vitamine C
86 kcal 364 kJ	1,4 g	2,0 g	14,0 g	1,1 g	1,9 g	39 mg

Critère GEMRCN
• Aucun

Instructions :

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les agrumes. Peler, à détailler en rondelles les oranges et segments des clementines.
- Mélanger le jus d'orange, le sucre, l'arôme vanille et la cassonade. Laisser mariner minimum 1 heure en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Concasser les noisettes, tailler le pain d'épices en fins bâtonnets. Réserver.
- Dresser sur assiette les agrumes, arroser de la préparation au jus d'orange. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C) jusqu'au moment du service.
- Décorer la salade d'agrumes de bâtonnets de pain d'épices, parsemer d'amandes et de noisettes au départ.

Interfel

Cible

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

Ingédients

pour 100 convives

Déroulé

de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini



L'astuce

Pour gagner du temps de préparation, vous pouvez utiliser des segments d'orange ou de clementine frais en sautoir de 5 kg. Pour varier les goûts, cette recette peut également être préparée avec des pommes et des poires, auxquels on ajoutera du jus de pomme 100 % pur jus.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Accessible

Proposition de menu végétarien associé

- Cocos blancs et avocat en salade
- Crêpe au fromage
- Blettes sautées
- Camembert
- Salade d'agrumes



Protéines 13,8 %

Glucides 35,3 %

Lipides 50,9 %

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

Entrée Hiver

Velouté de légumes d'antan



Ingrédients pour 100 Adolescents

Panais frais	5,700	KG
Chou rave frais	5,700	KG
Potiron frais	3,400	KG
Pommes de terre fraîche	3,800	KG
Eau	4,800	LT
☞ Lait 1/2 écrémé UHT	3,800	LT
☞ Crème liquide 35 % UHT	1,300	LT
Persil frais	0,300	KG
Sel gros	0,060	KG

Portion	253 g
Coût	€ €
Temps de préparation	L L



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer le persil, éplucher et détailler en cubes les panais, le potiron, les pommes de terre et le chou rave. Réserver.
- Plonger le chou rave dans la quantité d'eau bouillante salée nécessaire. Cuire à couvert 30 minutes environ.
- Ajouter le lait, puis les autres légumes et le persil. Cuire à couvert 20 minutes. Mixer, crémér, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Fibres	Sel	Calcium
53 kcal 222 kJ	1,3 g	2,2 g	1,3 g	6,4 g	1,1 g	0,3 g	30 mg

Critère GEMRCN

- Aucun

L'astuce

Si vous souhaitez alléger votre recette, remplacer la quantité de crème par du lait.



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf
 Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

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

Entrée Hiver

Velouté de légumes d'antan

Ado

Ingrédients pour 100 Ado

Pasais frais	5,700	KG
Chou rave frais	5,700	KG
Potiron frais	3,400	KG
Pommes de terre fraîches	3,600	KG
Eau	4,500	LT
Lait 1/2 écrimé UHT	3,800	LT
Crème liquide 35 % UHT	1,500	LT
Persil frais	0,300	KG
Sel gros	0,060	KG

Portion: 250 g
 Coût: 3 €
 Temps de préparation: 10 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dc	AGS	Gluc. tot.	Fibres	Sel	Calcium
53 kcal / 222 kJ	1,3 g	2,2 g	3 g	6,4 g	1,1 g	0,3 g	30 mg	

Critère GEMRCN : Aucun

• Triez, lavez, désinfectez, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Éplucher le persil, éplucher et détailler en cubes le potiron, les pommes de terre.
 • Mettre le chou rave dans le quantième d'eau bouillante salée nécessaire. Cuire à couvert 30 minutes environ.
 • Ajouter le lait, puis les autres légumes et le persil. Cuire à couvert 30 minutes. Mixer, crème, rectifier l'assaisonnement. 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

Si vous souhaitez alléger votre recette, remplacer la quantité de crème par du lait.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Accessible

Proposition de menu végétarien associé

- Velouté de légumes d'antan
- Omelette aux poireaux
- Spaghetti au fromage
- Pomme Granny Smith



Protéines 17,3 %

Glucides 45,4 %

Lipides 37,4 %

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