

Entrée Hiver

Avocat macédoine sauce légère



Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion	74 g
Coût	€ €
Temps de préparation	L L

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

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

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

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

Critère GEMRCN

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

L'astuce

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



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf
 Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

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

Entrée Hiver

Avocat macédoine sauce légère

Enfant

Ingédients pour 100 Enfants

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

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

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

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

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

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Accessible

Proposition de menu végétarien associé

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



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

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

Entrée Hiver

Betteraves rouges aux oranges et pignons



Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion 78 g

Coût €

Temps de préparation L L

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

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

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

• Parsemer de pignons de pin au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

Critère GEMRCN

• Aucun

L'astuce

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

Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

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

Type de plat / période

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

Entrée Hiver

Betteraves rouges aux oranges et pignons

Enfant

Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion 70 g
Coût 3
Temps de préparation 3

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

Critère GEMRCN
• Aucun

Interfel

Instructions :

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

Cible

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

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

L'astuce

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

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût

Très bon marché
Bon marché
Accessible

Proposition de menu végétarien associé

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



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

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



Dessert Hiver

Crème aux kiwis

Enfant



Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion 115 g

Coût €

Temps de préparation L



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

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

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

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

Critère GEMRCN

• Aucun

L'astuce

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



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

Lait

Gluten

Fruits à coque

Œuf

Céleri

Soja

Moutarde

Sulfites

Type de plat / période

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

Dessert Hiver Crème aux kiwis

Enfant

Préparation pour 100 convives

- 1,040 KG
- 8,000 LT

Portion 115 g

Coût €

Temps de préparation 10 min

Ingédients pour 100 convives

- Très lèves défectueux puis rincer abondamment à l'eau claire les kiwis. Eplucher, épépiner, trancher, sécher.
- Porter à ébullition la quantité de boisson végétale à l'amande nécessaire. Hors du feu, verser en pluie tout en fouettant la préparation pour crème brûlée, continuer à mélanger énergiquement pendant 1 à 2 minutes.
- Répartir la préparation pour crème brûlée en ramequin, décorer de rondelles de kiwi. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/4 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G						
Apport énergétique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	dont sucres	Fibres
48 kcal 205 kJ	0,4 g	0,3 g	traces	0,3 g	0,3 g	0,6 g

Critère GEMRCN
• Aucun

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

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

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

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

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



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

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

Dessert Hiver

Entremets de semoule
pomme-poire

Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion 101 g

Coût € €

Temps de préparation L L L

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

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

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

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

Critère GEMRCN

• Aucun

L'astuce

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



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf
 Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

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

Dessert Hiver

Entremets de semoule pomme-poire

Enfant

Ingédients pour 100 Enfants

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

Portion: 101 g
Coût: 2,4 €
Temps de préparation: 10 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Font AGS	Gluc. tot	dont sucres	Fibres	Calcium
140 kcal 580 kJ	3,4 g	4,8 g	2,4 g	20,1 g	14,9 g	0,9 g	65 mg

Création GEMRCN
• Aucun

Interfel

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

Détails de la recette :
 • Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Éplucher, détailler en dés, égrapper, peler, réfrigérer.
 • Confectionner un caramel en mélangeant le sucre semoule et le jus de citron. Sur feu doux, ajouter le beurre, laisser fondre, puis incorporer la crème. Répartir le caramel dans le fond des ramequins. Parsemer de quelques dés de poires et de pommes, réserver.
 • Porter la boisson au soja à ébullition, ajouter la semoule et le sucre cassonade en pluie, cuire à feu doux 10 à 15 minutes environ en remuant constamment. Hors du feu, incorporer l'arôme de vanille, les fruits et l'œuf entier liquide en remuant énergiquement. Verser l'appareil dans les moules caramélisés, cuire au four (170/180 °C) 15 à 20 minutes. Refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (2/+3 °C) minimum 2 heures.

Cible

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

Ingédients

pour 100 convives

Déroulé

de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

Proposition de menu végétarien associé

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



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

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

Plat Hiver

Far normand salé



Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion	71 g
Coût	€
Temps de préparation	L L



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

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

Critère GEMRCN

- Aucun

L'astuce

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



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf
 Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

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

Plat Hiver

Far normand salé

Enfant

Ingrédients pour 100 Enfants

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

Déroulé de la recette

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

Portion

71 g

Coût

1,3 €

Temps de préparation

15 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

Critère GEMRCN : Aucun

L'astuce

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

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Accessible

Proposition de menu végétarien associé

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



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

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

Entrée Hiver

Feuilleté de chou-fleur et carotte



Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion

58 g

Coût



Temps de préparation



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

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

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

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

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

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

Critère GEMRCN

• Aucun

L'astuce

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



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

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

Type de plat / période

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

Entrée Hiver

Feuilleté de chou-fleur et carotte

Enfant

Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion 50 g
Coût 1,10 €
Temps de préparation 30 min

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g

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

Instructions :

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

Cratère GEMRCN
• Aucun

Interfel

Cible

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

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

L'astuce

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

Proposition de menu végétarien associé

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



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

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

L'astuce
Proposition de variante de la recette

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

Temps de préparation

Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût

Très bon marché
Bon marché
Accessible

Dessert Hiver

Gâteau au pain d'épices et orange



Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion	77 g
Coût	€
Temps de préparation	⌚ ⌚

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

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

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

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

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

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

Critère GEMRCN

- Aucun

L'astuce

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



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf
 Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

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

Dessert Hiver

Gâteau au pain d'épices et orange

Enfant

Ingédients pour 100 Enfants

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

Portion 77 g
Coût 1 €
Temps de préparation 30 min

Instructions :

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

VALEURS			NUTRITIONNELLES POUR 100 G				
Apport énergétique	Protéines	Lipides	Protéines	Glucides	Acides gras	Fibres	Vitamine C
268 kcal 1118 kJ	2,7 g	13,2 g	1,2 g	32,7 g	23,4 g	2,6 g	16 mg

Critère GEMRCN
• Aucun

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

Interfel

Cible

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

Ingédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

Proposition de menu végétarien associé

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



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

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

Dessert Hiver

Kissiel aux poires



Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion 140 g

Coût €

Temps de préparation L



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer les poires à l'eau claire. Eplucher, vider et découper en dés. Citronner et réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Porter à ébullition la quantité de lait nécessaire additionnée du sucre semoule. Incorporer l'arôme vanille, lier à la fécule de pomme de terre, cuire 3 minutes.
- Garnir les ramequins de cubes de poires, ajouter l'appareil. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

Critère GEMRCN

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

L'astuce

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



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

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

Type de plat / période

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

Dessert Hiver Kissiel aux poires

Enfant

Ingédients pour 100 Enfants

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

Portion 140 g
Coût
Temps de préparation

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

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

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

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Interfel

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

L'astuce
Proposition de variante de la recette

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

Temps de préparation

- Très rapide
- Rapide
- A anticiper

Coût

- Très bon marché
- Bon marché
- Accessible

Proposition de menu végétarien associé

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



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

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

Entrée Hiver

Mêlée de mâche
et d'endives garnie

Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion 68 g

Coût €

Temps de préparation L

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

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

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

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

- Napper de sauce vinaigrette au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

Critère GEMRCN

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

L'astuce

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



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

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

Type de plat / période

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

Entrée Hiver

Mêlée de mâche et d'endives garnie

Enfant

Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion 65 g
Coût 2
Temps de préparation 3

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Vitamine C	Sel
94 kcal / 391 kJ	2,5 g	7,1 g	9 g	4,1 g	1,9 g	7 mg

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

Instructions :

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

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

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

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

Interfel

Proposition de menu végétarien associé

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



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

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

Plat Hiver

Œufs durs en verdurette d'épinards



Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion 132 g

Coût €

Temps de préparation L



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

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

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

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

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

Critère GEMRCN

- Aucun

L'astuce

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



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

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

Type de plat / période

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

Plat Hiver

Œufs durs en verdurette d'épinards

Enfant

Ingédients pour 100 Enfants

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

Portion 132 g
Coût €
Temps de préparation 10 min

Instructions :

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

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

Critère GEMRCN
• Aucun

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

Cible

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

Ingédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût

Très bon marché
Bon marché
Accessible

Proposition de menu végétarien associé

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



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

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

Plat Hiver

Parmientier aux lentilles, champignons et carottes



Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion 258 g

Coût €

Temps de préparation

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

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

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

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

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

Critères GEMRCN

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

L'astuce

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

Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

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

Type de plat / période

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

Plat Hiver

Parmentier aux lentilles, champignons et carottes

Enfant

Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion 250 g
Coût 3
Temps de préparation 3

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

Instructions :

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

Cratères GEMRCN

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

grammage recommandé pour une assiette protéique ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales.

Interfel

Cible

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

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé

de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

L'astuce

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

Proposition de menu végétarien associé

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



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

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

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

Dessert Hiver

Poire rôtie au miel



Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion 121 g

Coût € €

Temps de préparation L L

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

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

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

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

Critère GEMRCN

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

L'astuce

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

Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf
 Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

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

Dessert Hiver

Poire rôtie au miel

Enfant

Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion 121 g
Coût 3 €
Temps de préparation 5 min

• Triez, lavez, désinfectez puis rincer abondamment à l'eau claire les poires. Épluchez, évider, planer dans des gâteaux en papier.
 • Porter la quantité d'eau nécessaire à ébullition, ajouter le sucre cassonade et le miel. Cuire à découvert 30 minutes à petits frémissements.
 • Napper les poires du sirop, puis cuire au four 140/160 °C, 30 à 35 minutes. Passer d'amandes effilées, passer sous le grill et retirer dès la première coloration. Refroidir, dresser dans des récipients individuels. Réserver en enceinte réfrigérée (0/4 °C) jusqu'au moment du service.

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

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

Interfel

Cible

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

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

L'astuce

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

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Accessible

Proposition de menu végétarien associé

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



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

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

Plat Hiver

Quiche quinoa
et champignons

Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion 153 g

Coût € €

Temps de préparation L L



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

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

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

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

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

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

Critères GEMRCN

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

L'astuce

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



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

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

Type de plat / période

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

Plat Hiver

Quiche quinoa et champignons

Enfant

Ingédients pour 100 Enfants

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

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

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 g

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

Critères GEMRCN

- Préparations contenant moins de 70 % grammage recommandé
- Plats protidiques ayant un rapport P/L >= 1

Déroulé de la recette

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

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

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

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût

Très bon marché
Bon marché
Accessible

Proposition de menu végétarien associé

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



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

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

Plat Hiver

Risotto aux poireaux



Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion	269 g
Coût	€
Temps de préparation	⌚



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

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

Critères GEMRCN

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

L'astuce

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



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

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

Type de plat / période

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

Plat Hiver

Risotto aux poireaux

Enfant

Ingédients pour 100 Enfants

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

Portion 200 g
Coût €
Temps de préparation 30 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AG	Glucides	Fibres	Sel	Calcium	Rapport P/L
161 kcal / 672 kJ	3,2 g	4,5 g	2,4 g	21,9 g	0,1 g	0,1 g	35 mg	0,76

Critères GEMRCN

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

Déroulé de la recette

• Triez, lavez, désinfectez, puis rincer abondamment à l'eau claire les poireaux et les échalotes. Emincer finement.

• Dans une casserole, faites fondre la margarine, laissez chauffer le mélange poireaux/échalotes 10 minutes à couvert. Ajouter le riz, rincer. Mouliner du bouillon de légumes dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire à couvert 20 minutes environ. Ajouter le maïs préalablement égoutté et rincé à l'eau claire, mijoter 5 minutes. Incorporer la crème et le parmesan, assaisonner. Réserver au chaud (+ 60 °C) jusqu'au moment du service.

• Dresser le risotto sur l'assiette.

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

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

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût

Très bon marché
Bon marché
Accessible

Proposition de menu végétarien associé

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



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

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



Dessert Hiver

Enfant

Salade pomme-banane au sirop d'épices douces



Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion 105 g

Coût €

Temps de préparation



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

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

Critère GEMRCN

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

L'astuce

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



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf
 Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

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

Dessert Hiver

Salade pomme-banane au sirop d'épices douces

Enfant

Ingédients pour 100 Enfants

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

Portion: 100 g
 Coût: 1
 Temps de préparation: 1

VALEURS NUTRITIONNELLES

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

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

Déroulé de la recette

1. Préparer le sirop d'épices douces : mélanger l'eau et le sucre cassonade, porter à ébullition. Ajouter la cannelle et la badiane, cuire 20 à 30 minutes à feu doux. Ajouter l'arôme de vanille liquide, refroidir.

2. Incorporer délicatement le sirop refroidi avec les fruits, dresser dans les récipients choisis. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C) jusqu'au moment du service.

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Interfel

L'astuce

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

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Accessible

Proposition de menu végétarien associé

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



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

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

Plat Hiver

Spaghetti en carbonara végétale



Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion	265 g
Coût	€ €
Temps de préparation	L L

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

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

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

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

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

Critères GEMRCN

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

L'astuce

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



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

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

Type de plat / période

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

Plat Hiver

Spaghetti en carbonara végétale

Enfant

Ingédients pour 100 Enfants

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

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

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

Critères GEMRCN

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

Déroulé de la recette

1. Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Mixer l'ail, râper les carottes en cubes, détailler les brocolis en petits morceaux.
2. Cuire 30 minutes au four vapeur les carottes et 6 minutes les brocolis, puis faire sauter ensemble 2 à 3 minutes dans la matière grasse frémissante. Ajouter le tofu détaillé en dés, l'ail et la crème. Assaisonner, mijoter 5 à 6 minutes à feu doux. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
3. Cuire les spaghetti dans un grand volume d'eau bouillante salée 8 minutes environ. Egoutter, débarrasser dans des gâteaux pleins. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
4. Dresser les spaghetti sur assiette, napper de carbonara végétale au départ.

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Interfel

L'astuce

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

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

Cible

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

Ingédients

pour 100 convives

Proposition de menu végétarien associé

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



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

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

Plat Hiver

Terrine de haricots blancs et carottes



Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion 84 g

Coût €

Temps de préparation

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

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

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

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

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

Critères GEMRCN

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

L'astuce

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



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf
 Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

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

Plat Hiver

Terrine de haricots blancs et carottes

Enfant

Ingédients pour 100 Enfants

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

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

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
110 kcal 457 kJ	4,9 g	6,2 g	2 g	6,9 g	0,7 g	0,79

Critères GEMRCN

- Préparations contenant moins de 70 % de matières premières
- Plats pratiques ayant un rapport P/L >= 1

Instructions :

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

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Interfel

L'astuce

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

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Accessible

Proposition de menu végétarien associé

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



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

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

Entrée Hiver

Trio de crudités et vinaigrette au pamplemousse



Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion	67 g
Coût	€
Temps de préparation	⌚ ⌚

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

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

- Ajouter la chiffonnade de salade frisée au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

Critère GEMRCN

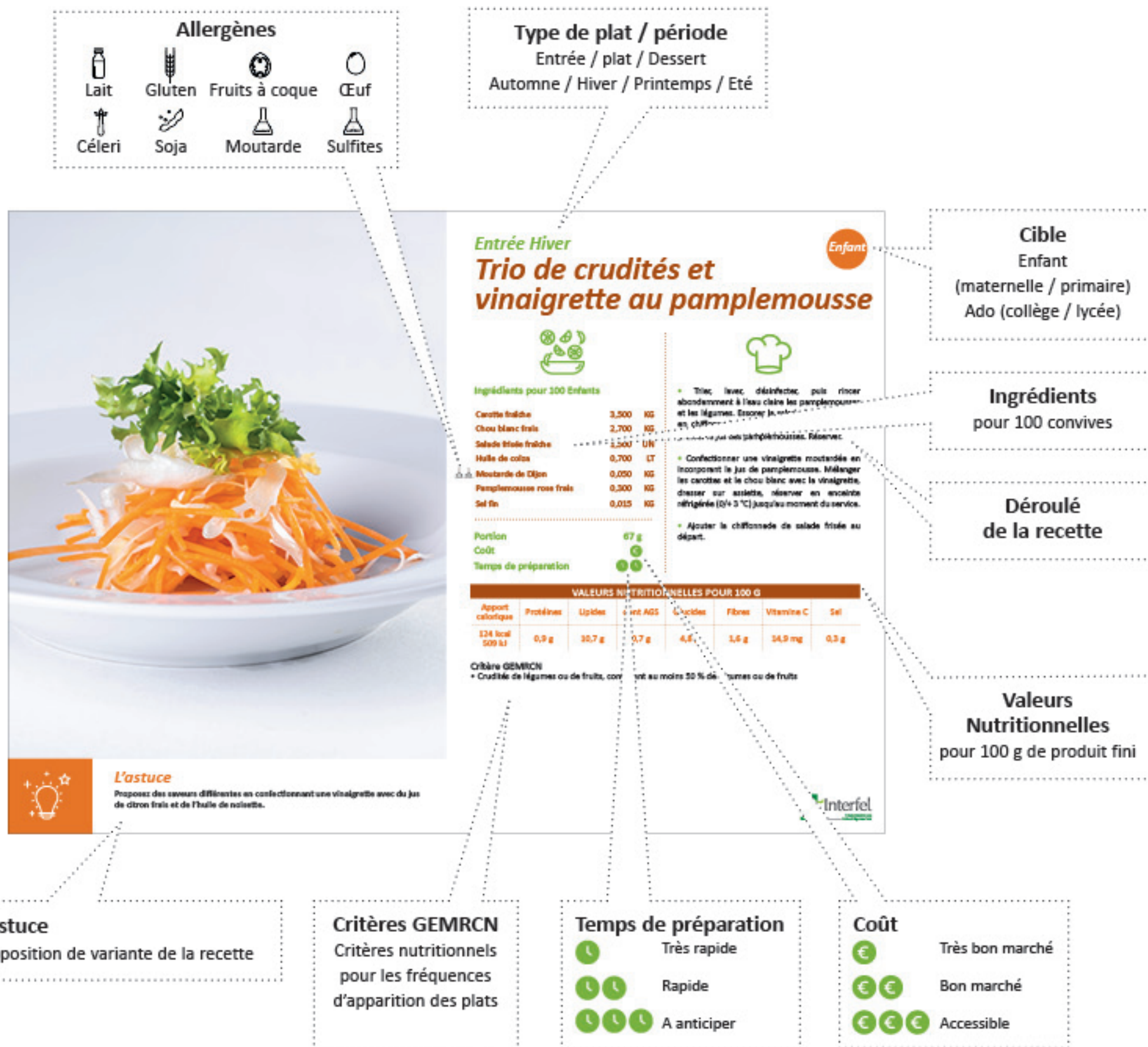
- Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits

L'astuce

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



Comment lire et utiliser votre fiche recette :



Proposition de menu végétarien associé

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

**Protéines 10,6 %**

Glucides 59,5%

Lipides 29,9 %

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