

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

Ingrédients 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 écrimé 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

Tric: lavez, désinfectez, 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. Assaisonnez, 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.

Portion: 90 g
Coût: 3€
Temps de préparation: 3€

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	Sont AGS	Gluc. tot.	Fibres	Sel	Calcium
298 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 calcium laitier par portion



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

Ingrédients
pour 100 convives

Déroulé
de la recette

Valeurs Nutritionnelles
pour 100 g de produit fini

Proposition de menu végétarien associé

- 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



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

Dessert Hiver

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 1,500 UM
Grenade 1,500 KG

Portion 100 g
Coût 3 €
Temps de préparation 30 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

Critère GEMRCN
• Desserts de fruits crus 100 % fruits

Déroulé de la recette

- Triés, lavés, désinfectés, puis rincés abondamment à l'eau claire les fruits.
- Détailler en tranches fines les kiwis et les kakis. Déposer 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 de produit fini

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.

Cible

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

Ingrédients pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

L'astuce
Proposition de variante de la recette

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

Temps de préparation


Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût

Très bon marché
Bon marché
Accessible

Proposition de menu végétarien associé

- 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 **⌚ ⌚**

- 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

- Cuités 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 / Eté



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	0,300	l
Noisettes entières décortiquées	0,150	kg
Noix corneaux 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	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

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

• Concasser grossièrement les noisettes et les noix, 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/+3 °C) jusqu'au moment du service.

Portion: 110 g
 Coût: €€
 Temps de préparation: 15 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

Critère GEMRCN
 • Crudité de légumes ou de fruits, contenant au moins 50 % de légumes, de fruits



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

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

L'astuce
 Proposition de variante de la recette

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

Temps de préparation
 Très rapide (1)
 Rapide (2)
 A anticiper (3)

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



- 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.

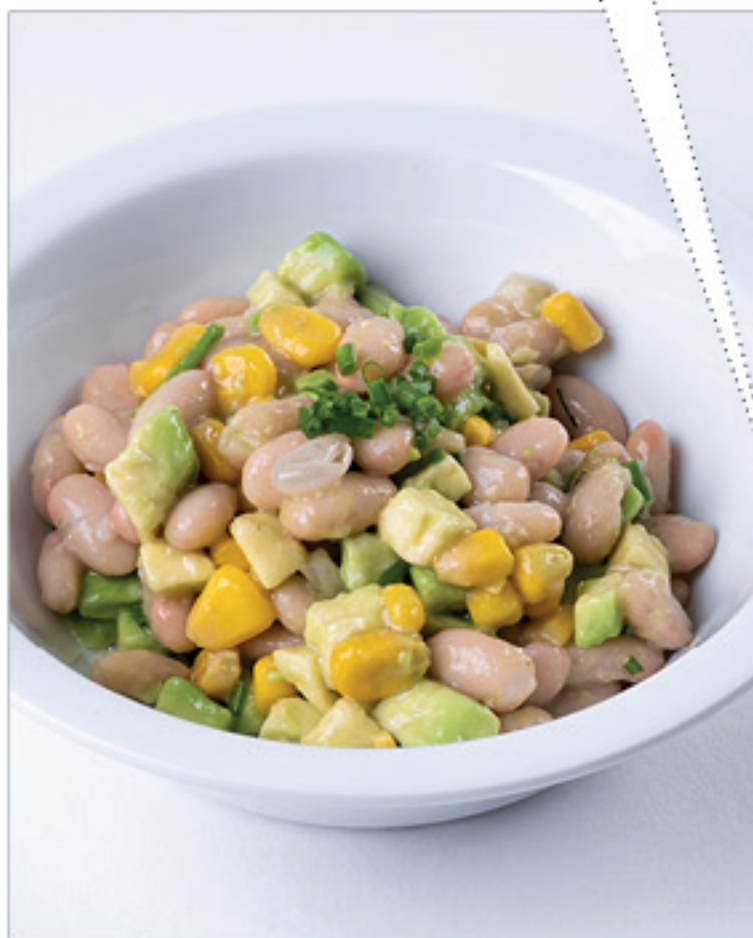


Comment lire et utiliser votre fiche recette :

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

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 graine 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	0,008	KG

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.

Après cuisson, égoutter et réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).

Triés, lavés, désinfectés, puis rincés 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).

Égoutter 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.

Portion: 130 g
Coût: 3
Temps de préparation: 3

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGG	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

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



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

Ingrédients
pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles
pour 100 g de produit fini

Proposition de menu végétarien associé

- 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

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

Crumble de pomme-poire

Ado



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



- 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.

Portion 132 g

Coût € €

Temps de préparation L

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 / Eté



Dessert Hiver Crumble de pomme-poire Ado

Ingrédients pour 100 Adolescents

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

Portion 132 g
Coût €€€
Temps de préparation 1

Instructions :
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Éplucher, détailler en dés. Disposer les morceaux de pommes, puis ceux de poires dans des saupoudrier de sucre cannoade.
- 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) 25 minutes environ. Rafraîchir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °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

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGU	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

Valeurs Nutritionnelles
pour 100 g de produit fini

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 / Eté



Entrée Hiver Dariole au céleri rave

Ado

Ingrédients pour 100 Adolescents

↑ Céleri rave épluché	4,000 KG
Jus de citron concentré	0,080 LT
Œuf entier liquide	4,000 LT
Lait 1/2 écrimé 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 grillées décortiquées	0,120 KG

• Tric, lèvec, désinfectez, épluchez, puis rincer abondamment à l'eau claire le céleri rave et les échalotes. Mixer les échalotes, réserver. Éplucher, détailler en morceaux et cibronner le céleri rave.
 • Placer le céleri rave dans un plat à gratin, verser le jus de citron, la crème, le lait, le jus de citron, le poivre, le sel, la noix de muscade, la panée 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.

Portion: 100 g
 Coût: 2
 Temps de préparation: 15

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

Critères GEMRCN
 • Aucun

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

Ingrédients
 pour 100 convives

Déroulé
 de la recette

Valeurs Nutritionnelles
 pour 100 g de produit fini

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

- 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

Dessert Hiver

Flan ananas coco



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 / Eté



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 Pâtisseries	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

Déroulé de la recette

1. Triés lavés, désinfectés, puis rincés abondamment à l'eau claire les ananas. Peler, évider, détailler en petits dés. Répartir dans des ramequins individuels préalablement réservés en enceinte réfrigérée.

2. 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.

3. 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.

4. Saupoudrer de noix de coco râpée au départ et proposer la sauce citron à part.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	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	1,7 g	0,6 g	75 mg

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

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

Ingrédients
pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles
pour 100 g de produit fini

Proposition de menu végétarien associé

- 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
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

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 / Eté



Plat Hiver
Frittata aux légumes d'hiver

Ado

Ingrédients pour 100 Adosocents

Ouf entier liquide	9,300	LT
Eau	0,700	LT
Carotte fraîche	2,000	KG
Patate douce	1,000	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
Poudre gris/soir moulu	0,030	KG

Déroulé de la recette

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

• Envelopper les carottes, les patates et le navet en bâtonnets, mélanger dans des gastronomes 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).

• 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 gastronomes préalablement graissés et tapissés d'un papier sulfurisé. Couvrir, cuire au four 360/380 °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 calorifique	Protéines	Lipides	dont AGS	G. totales	Fibres	Sel	Rapport %/L
123 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 les critères des plats protéiques, ou n = 1)

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

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

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 ⌚ ⌚



- 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 mousseux. 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	7,9 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, le sucre, l'huile, le chocolat fondu, l'extrait 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.

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 réaliser une variante de ce dessert en utilisant des pommes ou des poires et 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 / Eté



Dessert Hiver
Entremets de tapioca au potiron

Ado

Ingrédients pour 100 Adosceosants

- 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

Déroulé de la recette

• Triez, lavez, désinfectez, puis rincer abondamment à l'eau claire le potiron. Épluchez, débitez en brunoises, réserver en sautoir.

• Mélangez le lait, le sucre, l'arôme de vanille, portez à ébullition.

• Ajoutez les perles du Japon en pluie en remuant énergiquement. Cuire 5 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 l'œuf entier liquide. Débarrasser la préparation dans des ramequins préalablement rappés de caramel. Cuire au four (160/170 °C) 20 minutes. Refroidir.

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

Portion 127 g
Coût 2
Temps de préparation 11

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AG	Glucides	dont sucres	Calcium
120 kcal 511 kJ	2,1 g	1,5 g	0,6 g	24,4 g	11,1 g	50 mg

Critères GEMRCN
• Aucun

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

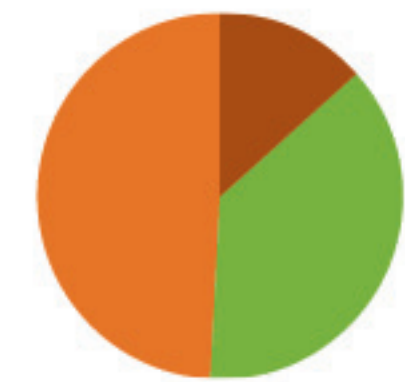
Ingrédients
pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles
pour 100 g de produit fini

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



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

L'astuce
Proposition de variante de la recette

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

Temps de préparation
Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût
Très bon marché
Bon marché
Accessible

Plat Hiver

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 ⌚ ⌚



- 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 gastronormes 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.

- Gratiner 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 / Eté



Plat Hiver
Gratin de tortis montagnard au potiron Ado

Ingrédients pour 100 Adosceants

Tortis PDS	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 écrimé 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
Poivre blanc moulu	0,006	KG

Portion 289 g
Coût €€
Temps de préparation 1 1

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		g	11,1 g	g	0,3 g	85 mg	0,65

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

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 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, nacer. 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 / Eté



Plat Hiver
Millefeuille de chou

Ado

Ingrédients pour 100 Adosceants

Chou vert frisé frais	32,000	KG
Huile d'olive vierge extra	0,100	LT
Oignons jeunes frais	0,100	KG
Riz long grain 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 grés/soir	0,010	KG

Portion: 298 g
Coût: 3,33 €
Temps de préparation: 3,33 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	de AGS	Glucos.	Fibres	Sel	Rapport P/L
89 kcal / 377 kJ	4,4 g	3,9 g	5 g	32,5 g	1,1 g	0,3 g	2,31

Critères GEMRCN
• Préparations contenant moins de 70 % de légumes
• Légumes cuits, autres que secs, seuls
• Mélange recommandé pour le collimateur
• Mélange contenant au moins 50 % de légumes

Déroulé de la recette

• Triez, lavez, désinfectez, puis rincer abondamment les légumes à l'eau claire. Éplucher et débarrasser le chou dans des sacs perforés. Éplucher, éplucher et 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 minutes. Ajouter le haché végétal au soja, la tomate concassée, l'ail, le leurier et le thym. Assaisonner, cuire encore 10 minutes.

• Dans des gastronomes préalablement graissés, alterner les couches de chou et de préparation au riz et haché végétal. Cuire au four (180/170 °) 45 minutes environ. Réserver au chaud (+ 60 °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

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



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

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

Omelette aux poireaux



Ingrédients pour 100 Adolescents

Ø Œuf entier liquide	11,000	LT
Ø Lait 1/2 écrémé UHT	1,100	LT
Poireau frais	2,500	KG
Echalote fraîche	0,600	KG
Ø 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 / Eté



Plat Hiver **Omelette aux poireaux** Ado

Ingrédients pour 100 Adolescents

Œuf entier liquide	11,000	€T
Lait 1/2 écrémé UHT	1,300	€T
Poireau frais	2,500	KG
Echalote fraîche	0,600	KG
Beurre doux	4,220	KG
Huile de tournesol	0,220	€T
Sel fin	0,080	KG
Poivre gris/noir moulu	0,008	KG

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

Portion: 140 g
Coût: €
Temps de préparation: 15 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	do L AGS	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
135 kcal	6,7 g	30,3 g	4 g	1,7 g	0,4 g	0,4 g	0,84

Critères GEMRCN
• Aucun (Préparation non concernée par les critères des plats protéiques ou à 1)

Cible

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

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé

de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

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 ⌚



- 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

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

Type de plat / période

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



Plat Hiver Palet de lentilles corail, riz et carottes au curcuma

Ado

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	PT
Eau	6,500	LT
Fromental râpé 45 %	0,700	KG
Œuf entier liquide	1,200	LT
Curcuma	0,020	KG
Sel fin	0,025	KG
Poudre gts/noir moulu	0,005	KG

Préparation :

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les carottes. Éplucher, détailler en fines rondelles, réserver.
- Disperser au four... ou froide nécessaire.
- ... et les carottes, cuire 10 minutes à petits bouillons. Incorporer les lentilles corail, cuire 10 minutes.
- Égoutter si nécessaire, puis incorporer le fromental râpé, l'œuf entier liquide et le curcuma, assaisonner.
- Étaler la préparation sur une hauteur d'environ 1,5 cm dans des gâteaux en 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	d-2 AGS	Glucides	Fibres	Sel	Rapport 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 GEMRCN
Préparations contenant moins de 70 % de produits végétaux

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

Ingrédients
pour 100 convives

Déroulé
de la recette

Valeurs Nutritionnelles
pour 100 g de produit fini

Proposition de menu végétarien associé

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

L'astuce
Proposition de variante de la recette

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

Temps de préparation
Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût
Très bon marché
Bon marché
Accessible

Plat Hiver

Parmentier 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 **⌚ ⌚ ⌚**

- 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 / Eté



Plat Hiver
Parmentier de patates douces et pois cassés

Ado

Ingrédients pour 100 Adoscentes

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	1,100 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	0,008 KG

Portion: 304 g
Coût: 3€
Temps de préparation: 15 min

• Triez, lavez, épluchez, désinfectez, 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, réserver.
• Couvrir les patates douces et le potiron 35 minutes au four vapeur. Réduire en purée. Crémeux, ajouter la noix de muscade, assaisonner. Réserver au chaud (+63°C).
• Porter à ébullition les pois cassés, cuire 40 minutes à couvert. Egouttez, réserver au chaud (+63°C).
• Suer dans le mélange gras frémissant 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 gastronomes 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.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L	
59 kcal / 247 kJ	2,8 g	2,8 g	4 g	13,8 g	1 g	0,2 g	1,05

Critères GEMRCN
• Préparations contenant moins de 70 % de légumes secs, Noix ou oléagineux, et Noix ou oléagineux
• Image recommandée pour la diététique en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, Noix ou oléagineux

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

Ingrédients
pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles
pour 100 g de produit fini

Proposition de menu végétarien associé

- 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

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

Type de plat / période

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



Entrée Hiver Salade de chou chinois

Ado

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	0,090	kg
Huile de colza	1,100	l
Jus de citron concentré	0,300	l
Sel fin	0,025	kg
Poivre blanc moulu	0,008	kg
Coriandre fraîche	1,000	UN

Portion: 105 g
Coût: €€
Temps de préparation: €€

Truc Laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Émincer le chou chinois et la coriandre, les champignons, en respectant les proportions. Réserver au frais (+3°C).

Conditionner les pousses de soja dans des gastronomes 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 énergétique	Protéines	Lipides	Glucides	AGS	Gluc. tot.	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	

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

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 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.

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 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 ⌚ ⌚



- 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 / Eté



Dessert Hiver
Salade d'agrumes

Ado

Ingrédients pour 100 Adolescents

Orange	8,000	KG
Clementine	4,000	KG
Jus d'orange pur jus	3,000	KG
Sucre semoule	0,300	KG
Arome 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

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les agrumes. Peler, à détailler en rondelles les oranges et les clementines, puis les couper en segments des clipeaux. Réserver au frais.
- 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.

Portion: 126 g
Coût: 3 €
Temps de préparation: 30 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Sucres	Fibres	Vitamine C
86 kcal / 364 kJ	1,4 g	2,0 g	34,0 g	1,1 g	1,9 g	39 mg

Critère GEMRCN: Aucun

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

Ingrédients
pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles
pour 100 g de produit fini

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

L'astuce
Pour gagner du temps de préparation, vous pouvez utiliser des segments d'orange ou de clementine frais enseau 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 (1)
Rapide (2)
A anticiper (3)

Coût
Très bon marché (€)
Bon marché (€€)
Accessible (€€€)

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 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	4,500	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

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Éplucher le persil, éplucher et détailler en cubes le potiron, les pommes de terre.
- Plonger les légumes dans le quantième 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, crème, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Portion: 250 g
 Coût: 3 €
 Temps de préparation: 30 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

Critère GEMRCN
• Aucun

Cible

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

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé

de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini



L'astuce
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