

**100**     

**semaines**

   **de menus**

**«pour**  

**collectivités»**

Monique PETIT-HERFORT  
Brigitte de  
KYTSPOTTER

**422 recettes**

**TOME 1**

**LT**  
éditions Jacques Lanore

# 100 semaines de menus

5 semaines de menus adaptés à 5 groupes d'âge :  
petits enfants, enfants, adolescents, adultes, personnes âgées,  
sont proposées pour chacune des quatre saisons soit au total :  
100 semaines de menus

L'élaboration des menus, tâche répétitive et soumise à mille contraintes, apparaît trop souvent comme un travail fastidieux pour le gestionnaire, le cuisinier et les divers membres des commissions de menus. Pourtant, s'en tenir à cet aspect serait négliger tous les côtés positifs de cette activité hebdomadaire, activité « créative » dont dépendent en grande partie le bien être et la qualité de vie de la collectivité. Nos propositions de semaines de menus - assorties de recettes - ne se veulent pas des modèles applicables en séries aux divers types de collectivités. Elles ont pour but d'aider les responsables de restauration collective à renouveler leurs stocks d'idées. Ces propositions tiennent compte d'un ensemble de facteurs : il s'agit à la fois de respecter au mieux l'équilibre et la variété alimentaires sans négliger certains désirs des consommateurs et les impératifs de la cuisine collective.

## I - L'équilibre alimentaire

L'équilibre alimentaire présente un double aspect :

- qualitatif : choix et répartition des aliments dans le menu, dans la journée, dans la semaine ;
- quantitatif : rations pour la journée, répartition de cette ration en portions (ou grammages) dans les différents repas.

Les propositions de menus indiquent avec un maximum de précision la nature des aliments et leur mode de préparation. L'aspect quantitatif n'apparaît pas à ce stade. Il prend toute son importance lors de la réalisation pratique des menus (commandes, sorties de stocks, vérification des portions). Il s'agit alors de respecter les grammages établis en fonction des besoins nutritionnels (voir 2<sup>e</sup> partie : Les recettes). Construire un menu, envisager les repas d'une journée et a fortiori ceux d'une ou plusieurs semaines est une démarche bien connue de tous les gestionnaires et cuisiniers. L'approche de l'équilibre alimentaire reprend ces 3 étapes et permet une découverte méthodique des conseils nutritionnels.

### A - Le repas

Un repas ne peut, à lui seul, répondre à la totalité des besoins quotidiens des convives : il s'inscrit dans l'ensemble d'une journée alimentaire. On souhaite pourtant qu'il offre des qualités sur plusieurs points.

- **Variété des aliments**  
Pour composer chaque repas, choisir des aliments variés dont les apports nutritifs se complètent.

#### **Prévoir :**

- un service de viande ou d'œufs ou de poisson
- des légumes cuits, en plat principal, une fois sur deux, en alternance avec des féculents (pommes de terre, pâtes, riz, légumes secs)
- une crudité : légume cru râpé en salade ou fruit cru
- un produit laitier : de préférence une portion de fromage ou de laitage, sinon du lait ou du fromage incorporé dans une préparation

#### ● **Digestibilité**

Pour que le repas soit facile à digérer, porter une attention toute particulière au choix des aliments et à leur mode de préparation.

Eviter d'associer au cours du même repas des aliments classiquement considérés comme responsables d'un « inconfort digestif », soit par exemple :

- certains légumes verts : choux, céleri, salsifis, poivron, oignons, champignons, concombre, radis, melon
- les légumes secs : haricots en grains, lentilles, pois cassés, pois chiches, fèves...
- les fruits amylacés : bananes, châtaignes
- certains poissons : hareng, maquereau, sardine, thon
- les aliments frits, les ragoûts.

### ● Présentation

Savoir tirer parti des couleurs vives et appétissantes qu'offrent les aliments au fil des saisons, pour donner aux convives l'agrément visuel d'une présentation attrayante.

Servir au cours du repas des plats de teintes variées.

Eviter en revanche les menus de couleur unique tels :

Bianc	Vert	Rouge	Orange
Céleri rémoulade	Salade de mâche	Betteraves rouges	Carottes râpées
Blanquette de veau	Foie persillé	Saucisse de porc	Omelette
Yaourt nature	Haricots panachés	Haricots blancs tomatés	Gratin de potiron
	Fourme d'Ambert	Fromage de Hollande	Mimolette
	Pomme « Granny Smith »	Raisin « Alphonse Lavallée »	Orange givrée

### ● Consistance

Proposer aux convives des mets dont la consistance oblige à une certaine mastication.

En effet, la mastication est utile à divers titres :

- Première étape de la digestion, elle permet de broyer les aliments, de les imprégner de salive.
- Elle influence le bon état de la denture.
- Elle joue sur la satisfaction de l'appétit : manger lentement en mâchant bien les aliments est un moyen simple de contrôler un trop gros appétit.

Pour susciter cette mastication, prévoir des aliments de textures variées.

Eviter une accumulation de préparations molles, d'aliments hachés, même pour les repas des jeunes d'âge « maternel » comme pour ceux des personnes âgées.

Seraient déconseillés, par exemple, les menus suivants :

Potage poireaux, pomme de terre	Jus de pamplemousse	Melon
Tomates farcies	Brandade de morue	Steak haché
Fromage demi-sel	Fromage fondu	Purée crécy gratinée
Banane	Glace	Compote de pommes

## B - La journée alimentaire : deux repas principaux

Les impératifs de l'équilibre se précisent.

Prévoir pour chaque jour :

- au moins : un fruit cru
- un service de fromage

Le service de légume accompagnant la viande, le poisson ou les œufs, sera alternativement un légume vert et un légume féculent (pommes de terre, pâtes, riz, légumes secs). Les deux grandes familles de légumes seront donc proposées en plat principal chaque jour. Le mélange légume féculent/légume vert offre une variante supplémentaire à utiliser de temps à autre.

## C - La semaine de menus : 14 repas principaux

Au cours d'une semaine et même sur une plus longue période, les menus permettent d'introduire un maximum de variété tant par la nature des aliments que par leur mode de préparation.

Certains plats particulièrement intéressants sur le plan nutritif y occuperont une place privilégiée et seront servis régulièrement.

**Exemples :**

- légumes secs (lentilles, haricots, etc.) en entrées ou en légumes d'accompagnement des viandes
- les fromages de type gruyère
- Les poissons cuits au four ou au court-bouillon
- les légumes verts

D'autres, même appréciés par les convives, pour leurs qualités gustatives ne figureront pas systématiquement sur une période donnée :

**Exemples :**

*Plats appréciés mais déconseillés :*

- entrées de charcuterie, œuf mayonnaise ou poissons à l'huile
- plats de viande ou de légumes farcis
- friture (pommes de terre frites, beignets, croquettes)

Le tableau de fréquence des plats indique le nombre de services à prévoir, par semaine, pour les différents types de plats.

C'est un guide utile et peu contraignant: la variété conseillée est compatible avec les souhaits des consommateurs et proche de ce qui est pratiqué actuellement en restauration collective. Il s'appuie sur des critères nutritionnels: limitation des préparations grasses, apports de sécurité en laitages, légumes et fruits.

● Pour les viandes, les services de porc, d'abats, de poissons, d'œufs, de volailles alternent avec les services de bœuf. La place des services de veau et de mouton est relativement réduite et les préparations farcies ou charcuteries sont exceptionnelles.

● Les légumes d'accompagnement des viandes appartiennent à deux groupes d'intérêt nutritionnel différent. La répartition entre les légumes verts (frais, appertisés ou surgelés) et les féculents (pommes de terre, pâte, riz, légumes secs) est équitable. On dénombre autant de services de légumes féculents que de services de légumes verts. Parallèlement on fait appel à toute la diversité des légumes de chaque groupe.

● La teneur en calcium des fromages est fonction de leur nature. Aussi pour assurer un apport moyen jugé correct par les nutritionnistes, il est nécessaire de servir une fois sur deux repas une portion de fromage et de donner la préférence aux fromages à pâte pressée cuite (gruyère) ou pressée non cuite (St Paulin).

La méthode du plan alimentaire décrite dans le guide pratique de la nutrition\* permet de respecter aisément ces fréquences de services.

**Tableau de fréquences des plats en fonction des besoins nutritionnels et tenant compte des habitudes alimentaires**

POUR 14 REPAS (1 semaine)					
PLAT PRINCIPAL		Nombre de services	REPARTITIONS		
			Echantillonnage	Minimum	Maximum
			VIANDES	14	Bœuf
	Veau-mouton	1	2		
	Porc	1	2		
	Farce ou charcuterie	0	1		
POISSONS	Volailles	1	2		
ŒUFS	Abats	1	2		
	Poissons	1	3		
	Œufs	1	3		
LÉGUMES VERTS	7	.....	.....	.....	
FECULENTS	7	Légumes secs	1		
		Pommes de terre	4		
		Pâtes-semoule	1		
		Riz	1		
CRUDITES	14	Légumes crus	7		
		Fruits crus	7		
PRODUITS LAITIERS	14	Fromage	7 dont 3 à pâte ferme		
		Produits laitiers (lait-fromage incorporés) ou lait boisson	7		

\* Nutrition (La) dans les établissements scolaires et universitaires/Institut pédagogique national.

Paris: Institut Pédagogique national 1977 - 78 p.

Cette brochure a été rédigée à l'initiative de Monsieur BRESSON Administrateur civil, Dir. de l'Adm. Gén. Ministère de l'Education avec le concours des diététiciennes de l'Institut Supérieur de l'Alimentation.

**Remarque :**

Beaucoup de restaurants de collectivités assurent uniquement les repas de midi. Les recommandations portent alors sur la succession de ces repas, jour après jour et non plus sur l'équilibre entre déjeuner et dîner.

Dans le cas du libre-service, les responsables ont à proposer aux convives un éventail de préparations permettant la construction de repas variés et équilibrés. Toute action d'information nutritionnelle, capable d'aider les consommateurs à faire des choix dans ce sens, est vivement encouragée.

## II - Les menus

### A - Des menus quatre saisons

Les 5 semaines de menus rédigés pour une saison sont indépendantes les unes des autres. Il s'agit d'exemples à insérer dans le trimestre considéré.

Les impératifs d'une classification par saison s'estompent avec l'utilisation quasi généralisée de denrées conservées. Outre les conserves appertisées, les denrées surgelées ont conquis le marché des collectivités. L'approvisionnement qui reste dépendant de la saison est limité presque exclusivement aux fruits et aux légumes crus. Peut-on encore penser aux saisons quand les échanges internationaux procurent certains primeurs à des prix abordables, quand les techniques permettent de retarder la maturation des végétaux et quand les agronomes créent et sélectionnent des gammes de variétés dont la maturation s'échelonne dans le temps? Le caractère saisonnier des fruits et des légumes traditionnellement cultivés en France, existe encore et a été pris en considération dans ce document.

### B - A chaque convive ses menus

Du jeune enfant d'âge pré-scolaire à la personne âgée, la restauration collective accueille les convives de tous âges. Aux bien portants, elle offre des menus sensiblement identiques à l'exception des enfants de 0 à 2 ans dont l'alimentation spécifique et évolutive n'a pas été envisagée dans cet ouvrage.

La connaissance des menus porte exclusivement sur l'aspect qualitatif de l'alimentation en renseignant sur la nature de la denrée et le mode de cuisson ou l'acomodement qui lui est destiné.

Des menus rédigés à l'attention des jeunes enfants conviennent à tous les convives. En revanche, certains menus prévus pour adultes ou adolescents ne trouveront pas d'applications strictes dans les autres tranches d'âges. Les enfants, les personnes âgées ont, pour des raisons différentes, un système digestif que l'on dispense de tout travail superflu.

L'âge est une référence intéressante qui reste néanmoins sujette à caution. Des enfants de 2 ans ou de 6 ans ne disposent pas de la même autonomie à table; ils ne peuvent apprécier de la même façon un aliment dont la consommation nécessite quelque adresse. Des adolescents de 13 ans sont presque toujours à des stades de croissance éloignés; ils n'ont donc pas les mêmes besoins. Les personnes âgées ont des possibilités digestives très variables selon leur âge et leur état de santé.

En restauration collective, faute de pouvoir tenir compte de toutes ces différences individuelles, il faut trouver des compromis qui conviennent à l'ensemble des convives d'une même tranche d'âge.

### C - Rédaction des menus

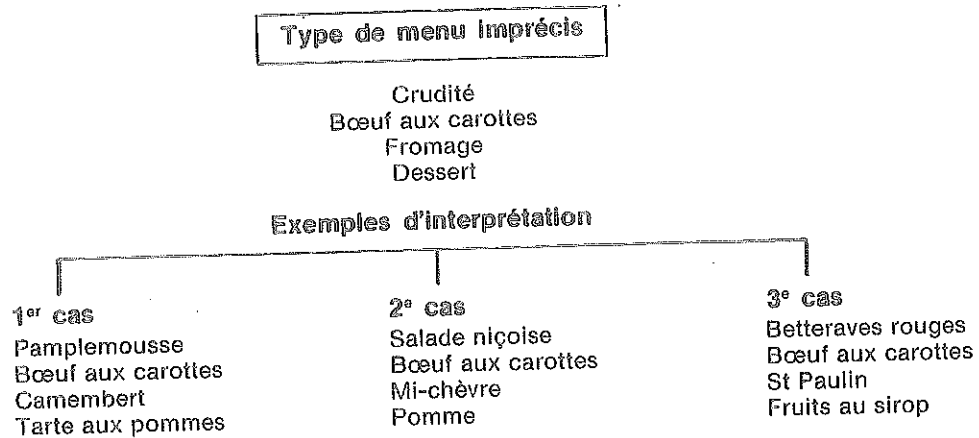
La rédaction des menus est un travail d'équipe entre gestionnaire, chef de cuisine, représentants des convives. Il est vivement conseillé de solliciter la bonne volonté de toute personne susceptible d'enrichir l'équipe.

Rédiger les menus sur des grilles permettant une lecture rapide. Les grilles utilisées dans cet ouvrage peuvent être lues verticalement ou horizontalement. Une lecture horizontale donne une vue d'ensemble plus satisfaisante. Chaque séquence des repas étant située sur une même ligne, cette méthode permet de vérifier plus facilement si les mêmes plats ne se retrouvent pas dans la semaine.

Il est important d'apporter un maximum de précision au niveau de la rédaction des menus. Cela permet :

- de s'assurer que le travail de préparation et de cuisson est compatible avec l'équipement existant
- de définir le travail de chacun en cuisine
- de prévoir l'approvisionnement dans les moindres détails
- de cerner au mieux le prix de revient des repas
- d'exercer un dernier contrôle sur l'équilibre alimentaire
- de rechercher la diversité

Ne rien laisser au hasard est un atout majeur pour la réussite d'un repas. C'est une question d'organisation qui permet à chacun d'effectuer au mieux la tâche qui lui incombe. De plus, ces menus précis correspondent à l'information recherchée par le consommateur. En effet, à partir d'un menu prévu de façon trop vague, plusieurs interprétations sont possibles. Soit à titre d'exemple :



**Commentaire :**

Le menu prévu donne lieu à trois exemples d'interprétation.

- L'entrée est effectivement une crudité dans le 1<sup>er</sup> exemple mais elle a été modifiée dans les deux autres cas cités en : salade niçoise donc association de crudité, légume cuit et féculent et en betterave rouge donc légume cuit.
- Le plat principal bien défini a toujours été respecté.
- Les propositions de fromages sont très variées ce qui est agréable. Mais pour un même apport nutritif (équivalence en calcium surtout), il aurait été préférable de choisir des fromages relevant tous d'un même type de fabrication.
- Quant aux desserts, ils appartiennent à des groupes d'aliments différents : féculent (tarte aux pommes), fruit cru (pomme) et fruit cuit (fruits au sirop).

Il arrive que des menus, prévus avec précision se trouvent modifiés en dernière minute pour des raisons diverses, telles des difficultés d'approvisionnement. Pour effectuer les remplacements nécessaires tenir compte le plus possible de la valeur nutritive des denrées :

**Par exemple remplacer :**

Les modifications de dernière minute

**En entrée :**

- des poireaux par des betteraves rouges (légume cuit)
- du pamplemousse par une salade de tomates (lég. cru)
- la crêpe au champignons par une salade de pommes de terre (féculent)

**En légumes :**

- la purée par des pâtes au gruyère (féculent + produit laitier)
- Les salsifis par du chou-fleur (légume vert)

**En fromage :**

- le gruyère par du cantal (fromage à pâte ferme)
- le camembert par du carré de l'Est (fromage fermenté)
- la crème dessert par un yaourt (laitage)

**En dessert :**

- l'orange par une poire (fruit cru)
- le quatre-quart par une banane (féculent)
- la tarte au flan par un riz au lait (féculent + produit laitier)

On évite ainsi de remettre en cause l'équilibre du menu.

En dépit de ces imprévus, il est toujours souhaitable de porter à la connaissance des consommateurs les prévisions de menus aussi précises que possible. Il est sage de mentionner au bas des menus affichés que des changements peuvent survenir.

---

# Les recettes

Les recettes sont établies sur la base de 100 convives, et classées par ordre nutritionnel.

En tête de chaque recette, des indications précises donnent les caractéristiques de celle-ci et guident vers diverses possibilités d'adaptation.

Par exemple : une recette prévue pour 100 adultes peut également convenir à des jeunes enfants sous réserve des modifications signalées si nécessaire et à condition de faire varier les quantités d'ingrédients pour adapter au mieux de la recette à sa nouvelle destination.

Cette partie de l'ouvrage vise deux objectifs essentiels :

- donner des idées originales
- aider à réaliser des préparations culinaires tenant compte des recommandations des nutritionnistes ; il s'agit de recettes pour bien portants qui désirent le rester.

## Des idées originales

Il y a bien des façons de donner un peu d'originalité aux préparations les plus classiques : présentation, assaisonnement, décoration, associations. Encore faut-il y penser et ne pas craindre d'étonner les convives.

Le caractère monotone de la restauration collective est lié à bien des facteurs : budget, approvisionnement, locaux, personnel mais aussi peur du changement dans les méthodes de travail, absence de stimulation de l'esprit de créativité de l'équipe et surtout indifférence apparente des convives à l'égard du travail de ce personnel.

## Une cuisine de santé

C'est un moyen de participer à la prévention des maladies liées aux erreurs nutritionnelles comme à celles des intoxications. Les recettes proposées remettent en cause les quantités d'ingrédients traditionnellement utilisées en restauration. Elles conduisent à employer des aliments proposés sous des formes relativement nouvelles (ex. : surgelés). Elles demandent à être réalisées selon des techniques modernes et dans le plus grand respect des règles d'hygiène.

Toutes ces exigences aboutissent néanmoins à servir des repas dans la ligne de la tradition permettant d'atteindre un niveau de qualité très satisfaisant et apprécié des convives.

L'excès de consommation de corps gras est l'erreur alimentaire la plus dénoncée par les nutritionnistes. La restauration collective fait œuvre utile en luttant contre cet excès. Dans cet ouvrage de recettes, les quantités de graisse d'assaisonnement et de cuisson sont volontairement très faibles. L'utilisation de techniques de cuisson qui rendent quasiment inutile l'emploi de corps gras, dans certains cas, est vivement conseillée.

Par ailleurs, la consommation habituelle de viandes (viandes, œufs, poissons, abats ou volailles) atteint des chiffres très supérieurs aux besoins réels de l'organisme. En effet, les quantités de viande, poisson ou œuf introduites dans les entrées chaudes ou froides augmentent les moyennes de consommation journalière dans des proportions non négligeables. Selon les cas, ces plats pourraient être considérés comme apport principal de viandes ou équivalents.

Les quantités de viandes mises en œuvre dans ces recettes tiennent compte des besoins des convives plus que de leurs désirs. Ces quantités risquent donc d'être jugées insuffisantes.

Les consommations courantes de lait et de fromages d'une part, de fruit et légumes crus d'autre part, sont souvent inférieures aux recommandations nutritionnelles. Ces aliments figurent donc dans ces recettes en quantités aussi importantes que possible.

**Remarques :**

- Un plat n'est qu'un élément d'un repas. Il peut donc être préparé en plus ou moins grande quantité pour tenir compte du menu dans lequel il s'inscrit et de l'appétit des convives.

Ainsi les recettes proposent des quantités adaptées, non seulement au groupe de convives précisé, mais au repas dont elles sont extraites.

- Cet ouvrage concrétise les orientations générales données actuellement par les nutritionnistes\*. Mais il laisse de côté, délibérément, toute indication chiffrée donnant les apports en énergie et en nutriments des recettes et des menus.

● Ces indications exprimées en kilocalories ou en kilojoules pour l'énergie, en protéides, lipides, glucides, vitamines et minéraux, pour les nutriments, ont un caractère énigmatique éloigné des réalités quotidiennes.

● Du fait de l'interprétation des recettes par le cuisinier et de la variation des portions selon le comportement des convives, tous ces calculs fastidieux n'aboutiraient qu'à des résultats contestables.

L'orientation ainsi donnée à ces recettes permet aux cuisiniers de participer activement au maintien de la santé de leurs convives tout en leur assurant agrément et bien être. Tel est le but de la diététique pratique.

### Eléments bibliographiques

- Taux nutritionnels conseillés - Journée de Tours, Mai 1978. Les Cahiers de nutrition et de diététique - 1978, vol XIII, fasc. 4.
- DUPIN (H.) - Besoins nutritionnels et apports recommandés pour la satisfaction de ces besoins. L'Alimentation et la Vie, 62, n° 2 1974, p. 77-118.
- Nutrition de l'écolier. Circulaire du 9 juin 1971 - J.O. du 24 septembre 1971.
- La nutrition dans les établissements scolaires et universitaires. Guide pratique. Paris 1977, 2<sup>e</sup> édition mise à jour. Ministère de l'Education. Centre National de Documentation Pédagogique.



**les menus  
par type d'âge  
et de collectivités**

# ENFANTS

## 6 à 11 ans

### printemps

#### Enfants/Printemps/1

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Aspic, jambon et œuf sur garniture de tomates	Friand au fromage	Céleri/ carottes râpées	Fenouil à la grecque*	Laitue, tomates fines herbes	Salade de mâche au radis noir	Betteraves/ endives
Gigot d'agneau	Œufs au curry et aux pommes*	Steak haché aux champignons*	Langue froide cornichons	Côte de porc savoyarde*	Poulet rôti au thym	Beignet de lieu
Jardinière		Coquillettes au beurre	Purée	Choux, carottes, pommes de terre	Petits pois	Pommes de terre provençales*
	Salade verte					
St Nectaire		Brie				Hollande
Glace Armenonville*	Banane	Salade de fruits	Orange	Flan praliné	Mousse d'ananas*	Fraises au sucre

#### Enfants/Printemps/2

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Radis roses	Tomates à l'estragon	Pamplemousse garni*	Betteraves rouges	Salade de pommes de terre et de pissenlits	Salade jurassienne*	Champignons crus émincés
Sauté de bœuf	Rôti de dindonneau au gruyère*	Filet de limande-sole	Foie grillé	Pain de Reine*	Steak aux herbes	Epaule d'agneau
Carottes	Maïs et petits pois	Pommes de terre nouvelles au persil	Gratinée aux légumes*	Côtes de bettes	Coquillettes au jus	Epinards et oseille au jus
Reblochon	Camembert	Hollande	Yaourt	St Nectaire	Brie de de Melun	Crème de gruyère
Flan normand*	Cerises	Compote de pêches	Salade de fruits frais	Pomme : Reine des reinettes	Orange	Nid douillet*

### Enfants/Printemps/3

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Laitue	Feuilleté au bleu	Artichaut	Romaine citronnette	Brioche soufflée*	Concombre au fromage blanc*	Radis beurre
Paupiette de dinde	Couronne au jambon*	Steak haché au gruyère*	Colin en tranches	Cœur de veau braisé aux carottes	Rôti de porc	Navarin printanier
Jardinière	Haricots princesse	Pommes de terre rissolées	Tomates farcies au riz*		Nouilles aux pommes	(navets, carottes pommes de terre petits pois)
Tomme de Savoie		Fromage blanc aux fraises	Yaourt	Gouda	Livarot	Demi-sel
Canapé de poires*	Bigarreaux		Abricots rafraîchis	Ananas frais	Mousse au citron	Arabesques*

### Enfants/Printemps/4

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Pamplermousse au sucre	Maxi salade aux œufs*	Salade de riz sauce verte	Salade Yam-Yam*	Rondelles de radis roses au maïs	Lentilles vertes/ tomates vinaigrette	Artichaut à la bretonne*
Poulet sauté à la provençale		Rôti de porc Montmorency*	Steak de cœur de génisse poché	Rôti de bœuf	Darne de cabillaud au four	Gigot d'agneau
Petits pois à l'étuvée	Pommes de terre en robe des champs		Coquillettes à la sauce tomate fraîche au basilic	Mixed-purée*	Carottes glacées	Macédoine de légumes
Camembert	St Paulin	Coulommiers	Yaourt à la confiture de prunes	Crème de gruyère		Gruyère
Clafoutis aux cerises	Oranges en salade aux raisins secs	Pomme « clochard »		Cerises : Bigarreau Burlat	Crème rose garnie de fraises* Langues de chat	Pêche

### Enfants/Printemps/5

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Salade de champignons crus au citron	Radis roses	Tarte au fromage blanc*	Jus de pamplemousse	Saucisson sec et à l'ail	Cresson mimosa	Cocarde de crudités
Rôti de porc	Beef pie*	Tournedos aux échalotes	Langue sauce tomate	Tortilla*	Rôti de veau aux bananes*	Poulet sauté aux navets nouveaux et olives
Nouillettes milanaïses*	Petits pois extra fins à la française	Cœurs d'artichauts au jus	Haricots panachés	Pommes de terre au four	Riz créole	
			Laitue aux mendiants*			
Carré de l'Est	Fromage campagnard aux fraises		St Paulin	Fromage du Mont d'Or		Emmenthal
Compote fantaisie		Corbeille de fruits			Cerises	Lait gélifié au café

# ENFANTS

## 6 à 11 ans

### été

#### Enfants/Eté/1

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Salade niçoise	Salade verte au citron	Jus d'ananas	Plateau de crudités (concombres, radis rose, carottes râpées)	Poireaux en asperges	Croûte savoyarde	Pamplermousse rose
Poulet aux 2 fruits*	Rôti de bœuf	Panier de colin*	Steak de cœur	Panaché*	Salade composée	Filet de lotte à l'oseille
	Chips et cœurs de céleri au jus	Pommes vapeur	Tomates franc-comtoises* semoule			Petits pois et carottes
Fromage des chaumes	Tomme de Savoie	Carré de l'Est	St-Florentin		Fromage blanc battu	Fromage des Pyrénées
Pêche	Gâteau Marido*	Reines claudes	Fruits rafraîchis	Tranche napolitaine Abricots	aux groseilles et au cassis	Tarte au riz*

#### Enfants/Eté/2

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Salade nouvelle*	Tomates/ céleri vinaigrette	Salade de riz aux olives	Scarole fines herbes	Carottes râpées au gruyère	Salade russe vinaigrette	Tarte au fromage
Echine demi-sel braisée	Steak haché	Omelette à la tomate*	Gâteau de foie à la lyonnaise*	Rôti de bœuf	Filet de lieu noir maître d'hôtel	Salade de poulet à l'américaine*
Chou vert et pommes de terre	Haricots verts persillés beurre	Ragoût de courgettes et aubergines	Macaroni	Blettes au jus	Pommes de terre à la tripe*	
Hollande		Carré de l'Est	St-Paulin			Petits suisses
Glace vanille/ fraise	Diplomate aux poires*	Pomme	Pêche	Banane caramélisée aux amandes*	Oranges en salade	Poire

### Enfants/Eté/3

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Carottes râpées	Salade verte mimosa	Saucisson brioché	Tomates et poivrons en rémoulade	Melon	Concombre aux raisins secs	Salade de riz aux pommes fruits et olives
Steak à cheval	Poulet rôti aux navets	Langue sauce piquante	Rumsteak	Paëlla	Côte de porc poêlée	Rouget grillé au fenouil
Pommes boulangères		Nouilles au beurre	Epinards au jus		Bouquetière de légumes	Tomates au four
				Salade verte		
Mi-sel	Pont-l'Evêque	Emmenthal	Carré de l'Est	Yaourt nature	St-Gorton	Coulommiers
Pastèque	Délice au chocolat	Salade de fruits frais	Charlotte à la confiture de groseilles		Pain perdu	Pêche

### Enfants/Eté/4

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Tomates à la crème	Carottes aux câpres	Pamplemousse	Melon	Salade betterave/maïs	Macédoine sauce citronnette	Salade de coquillettes aux tomates et aux olives
Cervelle meunière	Rôti de porc	Steak de thon	Daube provençale	Œufs pochés sur lit de tomates	Steak haché à la ciboulette	Poule au pot
Pommes de terre à l'anglaise	Courgettes sautées	Riz pilaf	Purée		Fonds d'artichauts carottes au beurre frais	
Brie		Fromage blanc aux fruits frais	Gorgonzola		Petits suisses	Comté
Poire	Crème renversée au praliné		Pêche	Semoule aux fruits frais	Prunes	Abricots

### Enfants/Eté/5

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Tartelette florentine*	Radis beurre	Hors-d'œuvre rafraichissant*	Pamplemousse	Jus de tomate	Salade de romaine au gruyère	Salade de pommes de terre, tomates, laitue, olives
Rôti de porc	Tomates farcies à l'italienne*	Blanquette à l'ancienne	Darne de lieu	Steak grillé	Œufs aux herbes*	Poulet au four
Chou fleur persillé		Pommes de terre vapeur	Gratin de courgettes*	Nouilles au beurre	Pommes de terre sautées	Carottes glacées
	St-Paulin	Camembert		Reblochon	1 verre de lait	Fromage battu
Nectarine	Compote de quetsches	Raisin noir	Quatre-quarts à la gelée de framboises	Pommes caramélisées*	Prunes	aux bananes*

# ENFANTS

## 6 à 11 ans automne

### Enfants/Automne/1

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Laitue aux agrumes*	Pizza*	Lentilles en salade	Velouté au cresson	Poireaux vinaigrette	Salade de carottes au fenouil	Chou rouge et céleri rave râpés
Rôti de dindonneau	Œufs brouillés	Côte de porc aux pommes fruits*	Filet de lieu aux amandes*	Steak grillé	Foie de génisse poêlé	Bœuf braisé
Carottes braisées	Epinards			Gratin de pommes de terre*	Haricots princesse au beurre	Vermicelle aux échalotes*
			Salade d'endives et betteraves			
Yaourt	Fromage des Pyrénées	Fromage blanc à la vanille				Cantal
Crème de marrons	Poire: Passe crassane	Mandarines	Far breton	Orange	Condé de bananes*	Compote de poires à la gelée de cassis

### Enfants/Automne/2

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Cocktail de jus de fruits Assortiment salé*	pamplemousse	Salade d'endives au gruyère	Gougère*	Carottes râpées et champignons à la vinaigrette	Salade de betteraves rouges et pommes fruits	Potage minestrone*
Poulet rôti	Filet de lieu au riz*	Langue de bœuf sauce tomate	Steak aux herbes	Noix de porc à la Bruxelloise et pommes de terre	Rôti de bœuf	Œufs et carottes à la tripe
Purée de marrons et tomates		Purée verte au lait	Haricots verts persillés		Galette de légumes*	
	Brie		Demi-sel	Edam	Crème express à la vanille	Camembert
Clémentines	Macédoine de fruits	Pommes au beurre* (sur canapé)	Orange	Poire nappée au caramel*	Tranches d'ananas frais	Reinette clochard

### Enfants/Automne/3

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Pizza	Salade Ninon	Tartelette forestière	Scarole	Allumettes au fromage	Salade de mâche	Pamplemousse
Steak haché au gruyère*	Œufs pochés sauce Aurore	Carré de porc rôti	Morue à la parmentière	Epaule d'agneau rôtie	Langue sauce aux câpres	Lapin sauté aux champignons
Courgettes sautées	Riz au safran	Chou à l'étouffée		Endives à la flamande	Purée Crécy	Coquillettes au jus
	Yaourt aux fraises	Emmenthal	Maroilles	Petits suisses	St-Nectaire	Comté
Muscât		Poire : « beurré hardy »	Glace à la pistache	Pomme : « Starking »	Tarte au citron	Mousse d'abricots

### Enfants/Automne/4

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Riz en salade	Pamplemousse au sucre	Gratin de maïs*	Carottes râpées aux cubes de gruyère	Salade bicolore mimosa (endives, betteraves rouges)	Fonds d'artichauts farcis*	Salade verte à l'orange
Boulettes de poisson*	Steak grillé	Bœuf mode	Rôti de dindonneau	Jambon St-Germain*	Escalope de veau viennoise	Chipolatas grillées
Salade braisée	Navets à la Pompadour*		carottes		Céleri râve sauté	Coquillettes aux champignons
		Salade verte				
Emmenthal	St-Nectaire	Fromage blanc		Yaourt à la cerise	Camembert	Crème de Roquefort
Pomme : Reinette du Mans	Pêche au sirop	aux raisins secs	Gâteau ardéchois	Salade d'orange	Poire : Packham's	Tartelette aux mirabelles

### Enfants/Automne/5

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Salade de chou	Potage julienne	Pamplemousse	Salade d'automne*	Salade de haricots verts au gruyère*	Carottes râpées persillées	Salade de chicorée
Poulet sauté aux raisins*	Roulé de jambon à la purée*	Steak haché	Filet de merlan poché	Rôti de bœuf	Œuf brouillés aux champignons	Cervelle pochée au beurre
Pommes paille		Choux de Bruxelles aux marrons*	Gratin dauphinois	Coquillettes au jus	Endives braisées	Rizibizi*
	Romaine mimosa					
Edam	Yaourt au sucre	St Paulin		Brie	Fromage blanc au miel*	Cantal
Salade de fruits		Poire	Macédoine de fruits au sirop	Pomme Canada	Gaufrette	Orange

# ENFANTS

## 6 à 11 ans

### hiver

#### Enfants/Hiver/1

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Pamplemousse	Carottes râpées aux raisins secs	Riz niçois	Œuf farcis à la sardine*	Salade frisée au gruyère	Potage de légumes	Endives et Pommes fruits en salade
Pudding de coquillettes*	Roussette au beurre fondu	Rôti de steak haché	Rôti de porc	Tranche de foie pochée	Boeuf à la milanaise*	Poulet rôti
	Pommes vapeur	Betteraves rouges	Endives braisées	Purée Dubarry*	Riz créole	Carottes et petits pois
Salade verte			Salade verte			
Fromage des Pyrénées	Hollande	Cheddar			Mi-chèvre	Carré de l'Est
Lait gélifié au caramel	Pommes Limousines*	Clémentines	Flan parisien aux pruneaux	Compote de pêches	Poire	Pain d'Espagne*

#### Enfants/Hiver/2

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Salade verte au cervelas	Flageolets en salade	Pamplemousse	Radis roses (+ olives)	Chou-fleur cru mayonnaise au citron	Haricots verts et betteraves rouges en vinaigrette	Tarte au fromage
Thon braisé aux carottes	Jambon	Couscous au poulet	Epaule d'agneau roulée	Œufs durs à la sauce tomate	Rôti de bœuf	Rognons sautés
	Pain de légumes*		Epinards au jus	Riz pilaf	Grenaille de pommes de terre	Champignons à la crème
		Salade verte				
Mi-sel	Munster au cumin	Yaourt nature	Cantal	Rigotte	Bleu de Bresse	Brie de Meaux
Grillé aux pommes	Pomme		Dattes	Fromage blanc aux mirabelles	Poire	Salade d'agrumes



### Enfants/Hiver/3

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Potage julienne	Chou rouge vinaigrette	Gougère*	Salade beaucaire*	Laitue	Betteraves rouges	Romaine
Blanquette de veau	Rôti de bœuf	Colin provençal	Boudin aux pommes	Porc braisé aux pois cassés	Omelette parmentière à la ciboulette	Canard aux navets
Riz	Endives braisées	Carottes Vichy				
Livarot			Tomme de Savole	Petits suisses	Reblochon	
Ananas frais	Flan au caramel	Poire «Passe Crassane»	Charlotte à la confiture	Mandarines	Pomme «reINETTE»	Tarte au fromage blanc

### Enfants/Hiver/4

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Carottes câpées	Salade de gruyère	Céleri rémoulade	Salade irlandaise*	Endivettes	Avocat sauce au lait	Boudin blanc brioché*
Rôti de bœuf St-Laurent*	Paupiette de volaille	Jambon	Œufs brouillés	Rôti de veau bûcheronne*	Darne de lieu sauce meunière	Steak haché
Chou brocoli	Pâtes fermières*	Côtes de bettes au beurre	Purée de légumes	Semoule de maïs	Riz à la tomate	Endives braisées
Gouda		Fromage fondu	Fromage de Brie	Reblochon		Cantal
Compote de pêches	Pomme : Granny Smith	Gâteau de potiron*	Clémentines	Poire «Commice»	Mousse aux abricots*	Ananas frais

### Enfants/Hiver/5

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Gnocchi à la parisienne	Salade de tomates	Poireaux vinaigrette	Salade de coquillettes	Salade d'endives aux raisins	Betteraves mâche	Scarole
Cabillaud au court-bouillon	Lapin sauté	Rognons maître d'hôtel	Rôti de bœuf	Omelette aux champignons	Paupiette au céleri*	Escalope de veau
Courgettes au four	Petits pois à la française	Purée	Choux de Bruxelles aux marrons	Rizotto		Spaghetti
	Comté	Reblochon	Cantal		Yaourt	St-Paulin
Orange	Crème de marron	Pamplemousse	Mandarines	Crème au chocolat	Moka praliné	Mousse d'orange

# ADOLESCENTS

## printemps

### Adolescents/Printemps/1

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Salade de tomates «Corfou»*	Barquette garnie de céleri rémoulade avec câpres	Salade de chou fleur et haricots verts persillés	Polenta froide mode basque*	Concombre à la crème et au citron*	Radis beurre	Salade pique-nique (riz, miettes de thon, gruyère, cornichons)
Saucisses de Toulouse	Tranche de rumsteak grillée	Œufs à la napolitaine*	Rôti de porc au lait	Filet de merlan à la provençale	Langue	Poulet
Flageolets à la sarriette	Epinards en branches		Petits pois «comme à la maison» au beurre	Pommes de terre à l'Anglaise	jardinière froide*	à la martiniquaise*
	Mi-chèvre	Cantal	1 verre de lait	Edam	St Paulin	Coupe de fromage blanc glacé
Petits suisses à la gelée de groseilles	Crème pâtissière au caramel* Biscuits secs	Fraises	Pêche	Compote de pommes	Baba au rhum	Bigarreaux

### Adolescents/Printemps/2

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Artichaut mousseline	Champignons Ste Lucie*	Salade de tomates	Concombres à la grecque*	Salade de pommes de terre au vin blanc*	Radis noir	Carottes râpées au citron
Darne de colin à l'anchois*	Œufs sur le plat au jambon	Rôti de bœuf	Tranche de cœur poêlée	Lapin rôti	Hachis Vichy*	Entrecôte au grill
Pommes de terre vapeur	Haricots verts et pommes de terre	Macaroni à la normande*	Pommes de terre noisette	Ratatouille niçoise		Gratin de côtes de bettes
					Salade verte au gruyère	
Tomme de Savoie	Rigotte	Fromage blanc aux amandes grillées	Coulommiers	Fromage des Pyrénées		Mimolette
Salade d'agrumes	Pomme		Ananas frais	Poire	Glace Pruneaux au sirop	Tarte à la banane et aux fraises*

### Adolescents/Printemps/3

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Salade de chou au gruyère	Salade de romaine	Salade de poivrons aux olives noires	Radis beurre	Sardines au citron	Carottes râpées	Panier de tomates au fromage blanc
Truite aux amandes	Epaule de mouton roulée	Langue de bœuf aux herbes*	Steak haché au poivre*	Chicken curry*	Paupiette jurassienne*	Entrecôte grillée
Purée Crécy façon duchesse	Haricots blancs à la provençale*	Coquillettes et tomates poêlées	Haricots verts	Riz nature	Purée de navets	Pomme de terre cantaliennes*
Reblochon	Edam	Coulommiers	Fromage des Pyrénées	Mi-chèvre		
Compote de rhubarbe meringuée*	Orange givrée	Poire	Gâteau roulé à la gelée de groseille	Cerises	Semoule aux fruits confits	Salade de fruits frais de saison

### Adolescents/Printemps/4

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Concombre à la moutarde	Salade haricots panachés	Salade de laitue aux betteraves rouges	Radis au beurre frais	Salade de mâche à l'échalote	Carottes et pommes Golden citronnette	
Civet de lapin	Steak haché à l'ail	Rôti de foie	Couscous au poisson	Pot-au-feu et ses légumes	Œufs à la basquaise	Jambon en croûte
Nouilles au jus	Carottes Vichy	Pommes sautées			Riz	Purée mousseline
Brie	St Paulin	Cantal	Emmenthal	Yaourt au sucre	Fromage fondu	Salade de de batavia au gruyère râpé
Orange	Pomme « Grany Smith »	Pamplemousse au sucre	Poire	Banane	Cocktail de fruits	Ananas frais

### Adolescents/Printemps/5

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Salade de coquillettes au jambon	Salade de concombre	Tomate farcie à la macédoine	Salade composée (pommes fruits, tomates, pamplemousse et chiffonade de laitue)	Salade de pissenlits au lard	Artichaut vinaigrette	Céleri branche au Roquefort
Bœuf braisé	Escalope de volaille	Steak de thon	Pointe de porc rôtie	Tendron de veau braisé	Rognons sautés	Epaule de mouton rôtie
Gratin d'épinards	Pommes de terre frites	Pâtes	Haricots à la bretonne	Carottes et petits pois	façon savoyard*	Haricots beurre
						Salade verte
Brie	Chaource	Coupe de fromage blanc battu aux fraises	Mi-chèvre	Camembert	Morbier	
Cerises	Clafoutis		Poires au sirop	Banane	Salade d'oranges	Fraisier*

# ADOLESCENTS

été

## Adolescents/Été/1

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Concombre à la ciboulette	Salade de riz aux cornichons	Tartelette à la tomate	Melon	Salade de haricots verts	Salade russe	Carottes et Golden râpées citronnette
Cœur braisé	Rôti de bœuf	Côte de porc grillée	Cabillaud grillé au fenouil	Pipérade	Paupiette alsacienne	Epaule roulée
Purée	Cœurs de céleri	Chou-fleur maître d'hôtel	Pommes de terre persillées	Coquillettes	Bettes au jus	Panaché de haricots
Fromage des Pyrénées	Camembert	Tomme de Savoie	St Nectaire	Demi-sel	Comté	St Florentin
Cerises	Abricots	Pomme : Reinette du Mans	Pêche blanche	Orange	Mirabelles	Fraises à la Chantilly

## Adolescents/Été/2

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Salade du midi*	Melon	Potage andalou*	Poireaux vinaigrette	Salade américaine*	Salade verte	Lentilles vinaigrette
Rôti de bœuf	Tête de veau sauce moutarde	Côte de porc	Ramequin de poisson au fromage*	Bœuf en gelée aux carottes	Foie sauté	Moussaka d'aubergines*
Chou-fleur sauce mornay	Haricots verts pommes de terre persillées	Pommes de terre au four	Coquillettes au beurre		Pommes de terre frites	
St Gorton	Fromage de montagne	Pont l'Evêque	Camembert	Hollande	Milk shake au caramel	Fromage frais
Glace au cassis Gaufrettes	Croûte aux abricots*	Pêche	Abricots	Prunes		Corbeille de fruits

### Adolescents/Été/3

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Gnocchi à la romaine	Laitue	Salade de maïs	Cocarde tricolore*	Melon	Courgettes à la grecque	Fenouil vinaigrette
Côte de porc	Poulet rôti	Omelette aux poivrons*	Rôti de bœuf	Rognons de bœuf bourguignonne	Sardines grillées	Osso Bucco aux petits pois*
Haricots verts provençaux*	Pommes vapeur	Courgettes braisées	Pâtes	Carottes Vichy	Riz aux noix*	
Saint Nectaire	Camembert	St-Maure	Chaurouce	Yaourt	Reblochon	Gorgonzola
Abricots	Pêches à la crème*	Reines-Claude	Glace à la framboise	Gâteau des îles*	Poire	Crêpe suzette

### Adolescents/Été/4

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Salade impromptu*	Salade de tomates et de champignons	Jardinière au jambon	Pizza	Pamplemousse	Pain de poisson*	Carottes râpées et radis roses
Maquereaux grillés aux herbes	Bœuf aux carottes	Aubergines farcies*	Foie à la bretonne et garniture*	Steak haché sauce Robert	Œufs à l'étouffée sur ratatouille niçoise	Porc aux olives vertes*
Pommes de terre en robe des champs		Pâtes sauce tomate		Haricots beurre	Riz créole	Purée mousseline
				Salade verte		
St Paulin	Fromage au poivre	Coulommiers	Bleu d'Auvergne	Fromage de Hollande	Chèvre affiné	Cantal
Poire	Teurgoule*	Abricots	Pêche	Tarte au chocolat*	Pomme	Glace

### Adolescents/Été/5

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Tomates mimosa en salade	Salade verte aux agrumes	Pizza infantine*	Melon rafraîchi	Radis beurre	Criques à l'ancienne*	Cœur de palmier en vinaigrette
Rôti de bœuf	Knaepfeu de foie*	Carré de porc	Escalope de volaille	Filet de lotte poché	Crépinette grillée	Bœuf aux anchois*
Betteraves rouges à l'étuvée	Lentilles et carottes	Côtes de bettes au jus	Couronne de riz sauce Aurore	Pomme à l'anglaise	Ratatouille niçoise	Nouilles
			Salade verte		Salade verte	
Bleu des Causses	Fromage de Brie	Crème de gruyère		Salade de fromages*	Yaourt nature	Tomme de Savoie
Tartelette à la russe*	Raisin : gros vert	Poire	Petit pot corinthien*	Raisin : muscat		Salade de pastèque

# ADOLESCENTS

## automne

### Adolescents/Automne/1

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Concombres	Carottes râpées citronnées	Tomates garnies*	Gaudines*	Salade d'endives et de betteraves	Pamplemousse	Laitue vinaigrette
Croquettes de viande	Omelette fines herbes	Sauté de veau	Rôti de dinde	Cœur en matelotte	Stick de poisson	Rôti de porc à l'orange*
Jardinière et pommes de terre	Gratin dauphinois*	Céleri persillé	ratatouille	Carottes braisées et pommes de terre	Haricots verts persillés	Riz créole
Chester	Coulommiers	Hollande	Petits suisses	Yaourt	Brie	Cantal
Abricots à la crème*	Salade de fruits de saison	Orange	Raisin : muscat	Poires tapées*	Tarte au flan*	Glace antillaise

### Adolescents/Automne/2

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUD	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Betteraves rouges citronnette*	Carottes râpées	Pamplemousse	Fonds d'artichauts forestière*	Radis noir	Soupe paysanne*	Salade de cresson mimosa
Œuf à la tripe	Rôti de bœuf	Morue aux poireaux*	Paupiettes de dinde	Rognons de porc à la moutarde	Entrecôte grillée	Lapin aux oignons*
Carottes Vichy	Navets au beurre	Pommes vapeur	Riz créole	Purée mousseline	Haricots beurre	Pommes de terre frites
				Salade verte		
Saint Nectaire	Carré de l'Est	Emmenthal	Fourme d'Ambert	Plateau de fromages	Yaourt nature	Brie
Banane	Gâteau de maïs au potiron*	Abricots secs réhydratés	Poire	Flan aux pommes*	Orange	Parfait au café

## Adolescents/Automne/3

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Champignons crus sur lit de tomates et salade verte*	Salade de flageolets à l'échalote		Salade de p. de terre aux câpres et aux cornichons	Tomates/ concombres vinaigrette	Carottes râpées	Salade monégasque*
Poule au riz	Foie de génisse pané aux pommes*	Beignets de cabillaud au citron	Gratin de jambon hollandais	Steak haché	Crêpinette grillée	Rôti de bœuf
		Spaghetti à la carbonara*	Florentin*	Haricots princesse au beurre et p. de terre au four en chemise	Navets à la paysanne	Pommes de terre rissolées
		Salade verte				
St Paulin	Cantal	Madécoine de fruits frais	Edam	Pont l'Evêque	Bleu de Bresse	Brie
Pomme «Canada»	Raisin	au fromage blanc	Pamplemousse au sucre	Tarte aux quetsches à l'alsacienne*	Farçon savoyard*	Glace plombière

## Adolescents/Automne/4

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Crêpe aux œufs	Quenelles de fromage blanc*	Salade de pissenlits au lard	Salade de tomates	Salade vendéenne*	Salade d'endives aux câpres	Pamplemousse
Côte de veau	Cœur de génisse	Entrecôte grillée aux herbes	Hareng grillé à la moutarde*	Rôti de porc aux pommes fruits	Pot au feu et ses légumes	Poulet aux amandes*
Céleri soubise*	carottes/petits pois	Spaghetti	P. anglaises persillées			Riz créole
	Salade de chicorée aux chapons et					
Demi-sel	cubes de gruyère	Cantal	Yaourt	Chèvre	Brie	Tomme de Savoie
Salade de fruits frais au kirsch	Pomme	Timbale aux pruneaux*	Poire	Raisin	Tarte hawaïenne*	Prunes

## Adolescents/Automne/5

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Chou rouge en salade	Bisque de homard	Salade de carottes aux olives*	Potage cultivateur	Salade bretonne (thon, haricots blancs)*	Salade d'endives aux noix	Crème de haricots verts aux croûtons
Steak grillé	Paupiette de boudin blanc*	Rôti de bœuf	Joue de raie à la provençale	Rôti de dindonneau	Rognons sautés à la moutarde	Côte de porc au grill
Aligot*	Garniture chasseur (p. fruits, purée de marrons et champignons)	Pâtes au beurre	Endives braisées	Carottes fondantes	Bouquets de chou-fleur	Croquettes au céleri rave*
	Salade de cresson		Salade verte			
	Mi-chèvre	Munster	Murol	Crème de Roquefort	Emmenthal	Camembert
Poire pochée au caramel	Sorbet à la fraise	Orange	Mousse glacée au café*	Pamplemousse	Gâteau aux clémentines*	Poire

# ADOLESCENTS

hiver

## Adolescents/Hiver/1

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Timbale de riz	Chicorée au gruyère	Poireaux en asperge	Radis beurre	Bouchée à la reine	Scarole à l'échalote	Friand au Roquefort
Foie de génisse sauté	Bœuf mironton	Hachis parmentier	Faux-filet	Morue à la portugaise	Côtelette de veau	Entrecôte
Carottes à la crème	Pâtes au beurre		Fenouil provençal	Haricots verts	Gratin dauphinois	Petits pois
Brie	Fromage blanc aux agrumes	Cantal	Chester	Livarot	Fromage fondu	Tomme de Savoie
Pomme Reine des reinettes		Raisin Chasselas	Gâteau à l'ananas	Orange	Mousse au chocolat	Pamplemousse

## Adolescents/Hiver/2

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Champignons crus en rémoulade	Pissenlits mimosa	Salade de flageolets et tomates	Radis roses et pâté de foie	Pamplemousse	Potage corallin*	Tarte aux pommes de de terre*
Rognons sauce moutarde	Pot-au-feu capucin et ses légumes*	Grillade de bœuf	Pointe de porc rôtie	Steak de cabillaud	Noix d'entrecôte rôtie	Epaule d'agneau rôtie
Pommes de terre Sylviane*		Pain d'endives*	Carottes au jus	Betteraves à la provençale*	Pommes de terre frites	Jardinière printanière
	Bûche de chèvre	Demi-sel	Coulommiers	Fromage des Pyrénées	Yaourt	Fourme d'Ambert
Poires au sirop	Crème au caramel	Ananas frais	Cake russe*	Banane	Orange	Pomme



### Adolescents/Hiver/3

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Salade de chicorée, batavia et laitue mimosa	Chicorée frisée aux croûtons aillés	Petits paniers à la niçoise*		Chou rouge et blanc vinaigrette	Soupe à l'oignon*	Pamplemousse grillé*
Epaule de porc à la mode de Floride*	Foie poêlé aux lardons	Bœuf mode	Bouillabaisse	Steak grillé	Quenelles de veau et œufs durs sauce tomate et champignons	Poulet farci
Riz créole	Céleri rave au gruyère	Carottes braisées	à ma façon*	Jardinière		Pommes cocottes
					Salade d'endives et betteraves	
Crème express caramélisée		St Paulin	Bûche mi-chèvre	Plateau de fromages	Yaourt	Demi-sel
Orange	Soufflé de maïs aux raisins*	Clémentines	Pomme Canada grise	Tarte aux poires à l'alsacienne*	Compote de reinettes au citron	Glace vanille/ moka Gaufrettes

### Adolescents/Hiver/4

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Salade de cresson	Carottes râpées et endives	Velouté de salsifis*	Cœurs d'artichauts au citron	Crudités insolites et mimolette*	Quiche du pêcheur*	Riz cantonnais en vinaigrette
Œuf poché sur steak haché	Beignets de blanc de seiche*	Rôti de bœuf	Braisé de joues de mouton*	Rôti de porc	Foie de génisse grillé	Oie au fenouil*
Haricots verts princesse	Bouquetière de légumes (petits pois, tomates et navets)	Pommes de terre sautées à l'ail	Rizotto	Spaghetti au jus	Céleri rave sauté	Choux de Bruxelles
					Salade verte : romaine	
Crème de Roquefort	Fromage blanc	St Nectaire	Camembert		Lait gélifié au caramel	Emmenthal
Gâteau à l'huile*	à la crème de marron	Poire	Clémentines	Pomme au four		Pamplemousse au sucre

### Adolescents/Hiver/5

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Céleri rave aux câpres	Flageolets en salade	Velouté au potiron*	Mâche et betteraves en vinaigrette	Salade niçoise d'hiver*	Pamplemousse	Salade de fenouil cru
Sauté de veau	Œufs gratinés*	Rôti de viande hachée	Langue braisée	Côte de porc	Brandade de poisson*	Poulet à la grecque*
Petits pois à la paysanne	Endives aux lardons	Paniers au jus	Ragoût de carottes et de pommes de terre	Chou rouge à la flamande		Riz
St Paulin		Brie	Camembert	Yaourt	Hollande	Munster
Pomme « Bonne femme »*	Orange	Fruits frais en salade	Coupe à l'ananas*	Pomme Calville	Mendiants	Mandarines

LEGUME CRU - LEGUME CUIT

## Salade yam-yam

Printemps - Été - Automne - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 enfants

Haricots verts .. 1 boîte 5/1	Laitue .....	4 kg
Concombres ... 2,500 kg	Huile .....	0,500 l
Céleri-rave .....	Vinaigre .....	0,125 l

Sel - Poivre

- Egoutter et rincer les haricots verts.
- Eplucher les concombres, les couper en tranches fines et les faire dégorger au sel 2 h.
- Eplucher et laver la laitue.
- Eplucher et râper le céleri-rave, l'assaisonner aussitôt râpé.
- Egoutter le concombre; le mélanger à tous les légumes.
- Garnir les saladiers.
- Assaisonner juste avant de servir.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT - PRODUIT LAITIER

FECULENT

## Boudin blanc brioché

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 enfants

Boudins blancs .. 50 pièces	Lait concentré	
Farine .....	non sucré .. 1 bte de 3 kg	
Céufs .....	Levure chimique .. 0,050 kg	

Sel

- Piquer la peau des boudins blancs avant de les faire pocher dans une eau frémissante.
- Préparer la pâte: mélanger intimement levure chimique, sel et farine. Incorporer les œufs et le lait concentré.
- Verser cette pâte dans deux plaques graissées.
- Disposer 25 boudins blancs par plaque.
- Enfourner à four chaud 15 mn puis terminer la cuisson 10 mn environ à four doux.
- Servir 1/2 boudin par enfant.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Salade « Luce »

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Flageolets .....	3 kg	Citrons .....	0,500 kg
Tomates .....	3 kg	Huile .....	0,500 l
Bananes .....	5 kg	Sel - Poivre - Persil	

- Faire cuire les flageolets. Les refroidir à l'eau froide.
- Faire une sauce avec le jus de la moitié des citrons, sel, poivre, huile et persil haché.
- Assaisonner les flageolets avec cette sauce.
- Peler et couper en tranches fines les citrons restant, les tomates et les bananes.
- Mélanger aux flageolets; servir agrémenté de persil haché.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Salade de pommes de terre au vin blanc

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Supprimer le vin blanc pour enfants et petits enfants

Quantités prévues pour 100 adolescents

Pommes de terre			
'de Hollande .....	18 kg	Œufs .....	25
Echalotes .....	0,200 kg	Vin blanc .....	0,500

Vinaigrette

Huile .....	0,500 l	Sel - Poivre	
Vinaigre .....	0,250 kg	Persil - Cerfeuil	

- Laver les pommes de terre; les cuire en robe des champs.
- Faire durcir les œufs, les écaler.
- Emincer les échalotes.
- Laver et hacher les herbes fines.
- Eplucher les pommes de terre, les couper en rondelles, les arroser de vin blanc. Laisser reposer.
- Assaisonner avec la vinaigrette.
- Ajouter les œufs durs, les échalotes et le hachis d'herbes.
- Cette préparation peut être servie tiède.

COMPLEMENT DIETETIQUE AU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Criques à l'ancienne

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adolescents

Pommes de terre	Margarine .....	0,500 kg	
de Hollande .....	10 kg	Lait .....	0,500 l
Œufs .....	80	Sel - Poivre	

- Laver, éplucher les pommes de terre; les râper crues.
- Battre les œufs en omelette.
- Mélanger pommes de terre, œufs battus et lait.
- Saler, poivrer.
- Verser cette préparation en sauteuse.
- Laisser cuire pendant 10 mn puis retourner la crique pour la faire dorer sur l'autre face pendant 5 mn.
- Servir chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Pizza infantine

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adolescents

Pain de mie tranché	100 tr.	Margarine .....	0,100 kg
Concentré de tomate	1 bte 4/4	Oignons .....	5 kg
Parseman .....	0,500 kg		

- Eplucher les oignons, les émincer et les faire rissoler.
- Mélanger intimement le concentré de tomate et les oignons.
- Etendre cette préparation sur les tranches de pain de mie.
- Disposer ces pizza sur les plaques à pâtisserie graissées.
- Les saupoudrer de parmesan et passer à four chaud 5 mn avant de servir.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Tartelette forestière

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes

Pâte brisée	Eau	
Farine .....	4 kg	Sel
Margarine .....	1,500 kg	

Garniture

Champignons	1 boîte 3/1	Citrons .....	0,500 kg
-------------	-------------	---------------	----------

Sauce béchamel

Margarine .....	0,150 kg	Lait .....	3 l
Farine .....	0,300 kg	Sel - Poivre - Muscade	

- Préparer une pâte brisée et fonder 100 moules à tartelettes.
- Essuyer le couvercle de la boîte de champignons avant de l'ouvrir.
- Egoutter les champignons, les arroser avec une partie du jus de citron.
- Faire une béchamel; assaisonner avec sel, poivre, muscade. En fin de cuisson, ajouter la presque totalité des champignons et le reste du jus de citron.
- Garnir les tartelettes de cette préparation et les décorer avec les lamelles de champignons réservées à cet effet.
- Servir cette entrée chaude.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Brioche fourrée

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Brioches .....	100 pièces		
Sauce aurore			
Margarine .....	0,200 kg	Concentré de tomate	1 bte 1/2
Farine .....	0,300 kg	Lait 3 l. - Sel	

Garniture

Epaule roulée .....	1 kg	Œufs .....	15
Emmenthal .....	0,700 kg		

- Faire cuire les œufs durs.
- Les écaler.
- Oter les chapeaux des brioches. Vider celles-ci de leur mie.
- Les faire réchauffer sur une plaque à four moyen.
- Préparer la sauce aurore et y incorporer le gruyère, le jambon et les œufs durs coupés en petits dés.
- Farcir les brioches.
- Replacer les chapeaux.
- Garnir les plats de service décorer avec la mie préalablement dorée à four vif.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Brioche soufflée

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Brioche non sucrée... 100 œufs..... 15  
Crème fraîche..... 0,500 l Gruyère..... 0,700 kg

- Oter les couvercles des brioches et les évider.
- Travailler ensemble les jaunes d'œufs, la crème fraîche, le gruyère râpé et la mie de brioche.
- Battre les blancs en neige et les incorporer à la pâte obtenue.
- Remplir les brioches et cuire 15 mn à four doux.
- Servir chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Brioche surprise

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 petits enfants

Brioche non sucrée... 100  
**Sauce Mornay**  
Lait..... 2 l Jambon..... 1 kg  
Farine..... 0,300 kg Champignons... 1 boîte 3/1  
Margarine..... 0,200 kg Sel - Poivre  
Gruyère râpé..... 0,500 kg Muscade

- Enlever le chapeau des brioches et les évider.
- Hacher le jambon et les champignons et les introduire dans la sauce Mornay.
- Garnir les brioches, remettre les chapeaux et faire chauffer dans un four doux.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Croûte au fromage

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Pain de mie en tranches..... 100 tranches  
Lait..... 6 l Margarine..... 0,400 kg  
Farine..... 0,600 kg Gruyère..... 1,200 kg  
Sel - Poivre - Noix de muscade

- Préparer la sauce Mornay en utilisant 1 kg de gruyère.
- Disposer les tranches de pain sur des plaques, les napper avec la sauce légèrement refroidie.
- Saupoudrer des 0,200 kg de gruyère râpé restant.
- Faire gratiner quelques minutes à four très chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Gaudines

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Fécule de maïs..... 5 kg Œufs..... 50  
Lait..... 12 l Margarine..... 0,500 kg  
Eau..... 12 l Sel

- Délayer la farine dans une partie du lait.
- Porter à ébullition le reste du lait et l'eau salée.
- Y verser la farine délayée en tournant jusqu'à épaississement.
- Incorporer les œufs entiers battus, la moitié de la margarine.
- Étendre en plaque graissée, sur 2 cm d'épaisseur environ; faire refroidir en chambre froide.
- Découper des palets que l'on fera revenir en sauteuse.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Champignons Sainte Lucie

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Champignons..... 4 kg Lait concentré non sucré... 1 boîte de 3 kg  
Bananes..... 3 kg Olives noires 1 boîte de 4/4  
Citrons..... 1 kg Cerfeuil  
Riz..... 2 kg Sel - Poivre

- Cuire le riz à l'eau bouillante salée, égoutter et rincer à l'eau froide.
- Laver, égoutter et émincer les champignons.
- Éplucher les bananes et les couper en rondelles.
- Préparer l'assaisonnement en fouettant énergiquement le lait concentré non sucré et le jus des citrons. Saler, poivrer. Mélanger les 3 ingrédients, assaisonner.
- Décorer avec le cerfeuil haché, les olives noires.
- Servir frais.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Croque hawaïen

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Pain de mie... 200 tranches Ananas on tranches au naturel.... 2 boîtes 3/1  
Epaule de porc 50 tranches Huile pour friture... 0,200 l  
Gruyère râpé..... 0,750 kg

**Sauce Mornay**  
Lait..... 2 l Gruyère râpé..... 0,750 kg  
Margarine..... 0,100 kg Sel - Poivre  
Farine..... 0,150 kg Noix de muscade

- Préparer la sauce Mornay bien relevée.
- Huiler légèrement les plaques à four et y ranger 100 tranches de pain de mie.
- Disposer sur chacune d'elles 1 cuillère à entremets de sauce Mornay et 1/2 tranche d'épaule de porc.
- Recouvrir chaque portion de la deuxième tranche de pain de mie sur laquelle on place 1 tranche d'ananas.
- Saupoudrer de gruyère râpé.
- Faire gratiner à four chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Gougère

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Farine..... 1,200 kg Eau..... 2 l  
Margarine..... 0,800 kg Œufs..... 30  
Sel Gruyère..... 1,500 kg  
(en râpé 1 kg en cubes 0,500 kg)

- Préparer la pâte à choux: Chauffer dans une marmite l'eau, le sel et la margarine en morceaux. Quand celle-ci est fondue, retirer du feu et ajouter toute la farine: mélanger énergiquement et reporter la préparation à feu doux tout en remuant jusqu'à ce que la pâte n'adhère plus à la cuillère ni à la marmite. Hors du feu, ajouter les œufs, puis le fromage râpé.
- Graisser les plaques et déposer la pâte en couronnes (1 couronne pour 10).
- Disposer les cubes de gruyère sur la couronne ainsi formée.
- Faire cuire à four chaud 20 mn environ.
- Servir tiède.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Gratin de maïs

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Maïs en grains... 4 btes 3/1 Farine..... 0,200 kg  
Lait..... 3 l Gruyère râpé..... 0,750 kg  
Margarine..... 0,150 kg Sel - Poivre

- Rincer rapidement le maïs sous le robinet.
- Préparer une sauce Mornay avec 0,500 kg de gruyère; y incorporer le maïs.
- Disposer ce mélange dans des plaques graissées.
- Saupoudrer avec le reste de gruyère.
- Faire gratiner à four chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Pain perdu salé

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Pain de mie tranché	100 tr.	Huile pour friture	0,750 l
Lait	8 l	Gruyère râpé	0,750 kg
Œufs	20	Sel - Poivre	

- Battre les œufs en omelette avec 0,500 kg de gruyère râpé. Y ajouter le lait. Saler et poivrer.
- Tremper chaque tranche de pain dans ce mélange et les faire dorer des 2 côtés en sauteuse dans l'huile chaude.
- Saupoudrer du gruyère restant. Servir chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Panade

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 petits enfants

Pain rassis	1,500 kg	Margarine	0,500 kg
Gruyère râpé	1 kg	Eau	8 l
Lait	17 l	Sel - Poivre - Noix de muscade	

- Faire tremper le pain dans l'eau bouillante salée et laisser cuire pendant 20 mn. Bien mélanger.
- Ajouter le lait bouillant et la margarine.
- Parfaire assaisonnement avec une pointe de muscade râpée.
- Avant de servir, saupoudrer de gruyère râpé.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Quenelles de fromage blanc

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adolescents

Fromage blanc	3 kg	Œufs	30
Pâte à chou		Sel	
Farine	1 kg	Margarine	0,750 kg
Margarine	0,750 kg	Lait	5 l
Sauce aurore		Concentré de tomate	1 boîte 4/4
Farine	0,400 kg		
Margarine	0,300 kg		

- Préparer la pâte à chou.
- Incorporer le fromage blanc.
- A l'aide d'une poche à douilles, faire tomber les quenelles dans l'eau bouillante salée.
- Les sortir quand elles remontent à la surface.
- Napper avec la sauce aurore (béchamel additionnée de concentré de tomate).
- Servir chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Soupe à l'oignon

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adolescents

Oignons	5 kg	Eau	30 l
Huile	0,500 l	Lait	10 l
Pommes de terre	10 kg	Gruyère râpé	1 kg
Sel - Poivre			

- Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée et réduire en purée. Ajouter le lait chaud.
- Eplucher et émincer les oignons; les faire dorer dans l'huile en sauteuse. Couvrir et laisser cuire doucement jusqu'à ce que les oignons soient fondants; les mélanger au fond de soupe.
- Verser très chaud dans les soupières.
- Parsemer de gruyère râpé.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Pizza

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 enfants

<b>Pâte</b>	
Farine	5 kg
Sel	0,100 kg
Levure de boulanger	0,150 kg

<b>Garniture</b>	
Concentré de tomate	1 boîte 4/4
Olives noires	1 boîte 1/2
Tomates	1 boîte 5/1
Gruyère	2 kg
Oignons	1 kg
Anchois	1 boîte 1/1 p
Huile d'olive	0,500 l
Thym en poudre	
Basilic en poudre	
Sel - Poivre	

**Pâte**  
Dissoudre la levure dans l'eau tiède.  
Travailler ensemble farine, sel, eau et levure pour obtenir une pâte à pain. Laisser reposer 1 h. Pétrir la pâte. L'étaler au rouleau sur 1/2 cm d'épaisseur. Garnir les plaques à four huilées.

- Garniture**  
A préparer pendant que la pâte repose.  
- Emincer les oignons. Les faire revenir avec 1/4 l d'huile d'olive.  
- Ajouter le concentré de tomate, le jus des tomates entières, sel, poivre, thym, basilic. Laisser réduire.  
- Couvrir la pâte de ce mélange.  
- Répartir sur la pâte le gruyère coupé en lamelles.  
- Garnir de tomates.  
- Arroser avec le reste d'huile d'olive.  
- Saupoudrer de thym, de basilic.  
- Décorer de filets d'anchois et d'olives noires.  
- Cuire à four chaud pendant 15 mn et servir chaud ou froid.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Potage à la semoule de maïs

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adultes

Semoule de maïs	1,5 kg	Lait	35 l
-----------------	--------	------	------

- Verser la semoule en pluie dans le lait salé bouillant sans cesser de mélanger et laisser cuire à feu doux environ 10 mn. On peut proposer aux convives d'ajouter, selon leur goût, du fromage râpé ou une cuillerée de coulis de tomate.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Tarte au fromage

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adultes

<b>Béchamel</b>	
Margarine	0,250 kg
Farine	0,400 kg
Lait	0,400 kg

<b>Pâte brisée</b>	
Farine	4 kg
Margarine	1,500 kg
Gruyère râpé	1,500 kg
Œufs	8
Sel - Eau	
Sel - Poivre	
Noix de muscade	

- Préparer la pâte brisée avec farine et matière grasse.
- Laisser reposer.
- Etendre la pâte et en garnir les moules à tarte.
- Faire une béchamel épaisse avec farine, matière grasse et lait.
- Y introduire le gruyère râpé et les œufs battus.
- Verser sur la pâte.
- Faire cuire à four chaud 30 à 40 mn.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Tarte au fromage blanc

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 enfants

<b>Pâte brisée</b>	
Farine	4 kg
Margarine	1,500 kg
Sel - Eau	

<b>Garniture</b>	
Fromage blanc	3 kg
Gruyère râpé	1 kg
Œufs	20
Fécule de maïs	0,150 kg

- Préparer la pâte brisée, laisser reposer 1 h et foncer les moules à tarte.
- Délayer la fécule dans un peu d'eau et incorporer le fromage blanc, les œufs et le gruyère râpé.
- Garnir les fonds de tarte et faire cuire à four chaud environ 30 mn.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Tartes aux pommes de terre

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adolescents

**Pâte brisée**  
Farine ..... 4 kg Sel - Eau  
Margarine ..... 1,500 kg

**Garniture**  
Pommes de terre ..... 8 kg Œufs ..... 25  
Poitrine fumée ..... 1,500 kg Fromage frais ..... 1,500 kg  
Oignons ..... 1,500 kg Gruyère râpé ..... 0,750 kg  
Ciboulette

- Préparer la pâte brisée et la laisser reposer.
- Foncer les plaques.
- Faire cuire les pommes de terre en robe des champs, les éplucher et les écraser.
- Faire fondre en sauteuse le lard et les oignons émincés (sans ajouter de matière grasse).
- Hacher la ciboulette.
- Mélanger intimement les pommes de terre, le lard, les oignons, les œufs, les fromages et la ciboulette.
- Répartir cette garniture dans les fonds de tarte.
- Cuire à four chaud pendant 25 mn environ.
- Servir chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Tarte provençale

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adultes

**Pâte brisée**  
Farine ..... 4 kg Sel - Eau  
Margarine ..... 1,500 kg

Ratatouille ... 2 boîtes 5/1  
Gruyère ..... 0,750 kg

- Préparer une pâte brisée avec la farine et la matière grasse. Laisser reposer.
- Répartir la ratatouille égouttée sur les fonds de tarte.
- Cuire à four moyen 25 mn environ.
- 5 mn avant la fin de la cuisson, saupoudrer le gruyère râpé pour gratiner.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Toast martiniquais

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Pain de mie ..... Concentré de tomates ..... 1 boîte 1/2  
Ananas ..... 2 boîtes 3/1 Huile pour friture .. 0,100 l  
Emmenthal ..... 2,500 kg

- Disposer 100 tranches de pain de mie sur des plaques huilées; les tartiner avec le concentré de tomates. Recouvrir d'une tranche d'ananas.
- Répartir sur chacune d'elles une tranche d'emmenthal de 25 g environ.
- Mettre à four moyen 15 mn environ.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Varanikes

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adultes

Farine ..... 5 kg Fromage frais ..... 4 kg  
Œufs ..... 20 Beurre ..... 0,500 kg  
Eau ..... 2 l Noix de muscade  
Sel - Poivre

- Mouiller la farine avec l'eau; incorporer les œufs et le sel et laisser reposer cette détrempe 1 h en chambre froide.
- Etendre la pâte au rouleau, découper des rectangles de 5 x 10 cm.
- Sur chaque découpe, déposer 1 cuillère de fromage blanc relevé avec sel, poivre et une pointe de muscade.
- Replier la pâte en soudant les bords pour former des petits pâtés.
- Faire pocher à l'eau bouillante salée pendant 15 mn.
- Servir chaud avec le beurre fondu.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Tarte à la tomate

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 personnes âgées

**Pâte brisée**  
Farine ..... 4 kg Sel - Eau  
Margarine ..... 1,500 kg

**Garniture**  
Tomates ..... 12 kg Moutarde ..... 0,100 kg  
Gruyère ..... 3 kg Huile d'olive ..... 0,100 l  
Sel - Poivre

- Faire la pâte à tarte. La laisser reposer 1 h.
- Foncer les moules.
- Faire cuire à blanc 20 mn environ.
- Couper les tomates en rondelles et le fromage en fines tranches.
- Badigeonner le fond de tarte de moutarde.
- Disposer les lamelles de gruyère et les rondelles de tomates.
- Arroser d'un peu d'huile d'olive.
- Saler, poivrer.
- Enfourner et faire cuire 5 à 10 mn.
- Servir chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

LEGUME CUIT - PRODUIT LAITIER - FECULENT

## Tartelette florentine

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 enfants

**Pâte brisée**  
Farine ..... 4 kg Eau - Sel  
Margarine ..... 1,500 kg

**Sauce Mornay**  
Lait ..... 2 l Margarine ..... 0,150 kg  
Farine ..... 0,200 kg Gruyère râpé ..... 1 kg

- Epinards surgelés hachés ..... 4 kg
- Foncer 100 moules à tartelettes avec la pâte brisée.
  - Cuire à blanc (à four moyen).
  - Faire cuire les épinards.
  - Réaliser la sauce Mornay en utilisant la moitié du gruyère râpé.
  - Mélanger épinards et sauce Mornay; répartir le tout dans les fonds de tartelettes.
  - Parsemer le gruyère râpé restant et faire gratiner à four vit.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - LEGUME CRU

## Petit panier à la niçoise

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adolescents

Tomates ..... 12 kg (100 pcs) Huile ..... 0,500 l  
Riz ..... 2,500 kg Vinaigre ..... 0,125 l  
Olives noires ..... 1 bte 4/4 Moutarde ..... 0,200 kg  
Anchois ..... 1 bte 1/3 Sel - Poivre  
Poivrons ..... 1 kg Persil

- Cuire le riz à l'eau bouillante salée. Egoutter et assaisonner avec la vinaigrette.
- Evider légèrement les tomates, saier l'intérieur et laisser dégorger.
- Couper les poivrons en fines lamelles. Hacher le persil. Ajouter le tout au riz ainsi que les olives noires (dont on garde une partie pour décorer les paniers).
- Remplir les tomates avec cette préparation.
- Décorer avec persil et olives.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER

FECULENT - LEGUME CRU

## Salade américaine

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adolescents

Œufs ..... 20 Pamplermousses ..... 3 kg  
Riz ..... 3 kg Huile ..... 0,500 l  
Petits pois ..... 1 boîte 5/1 Vinaigre ..... 0,125 l  
Maïs en grains .. 1 bte 3/1 Sel - Poivre  
Laitue ..... 5 pièces Persil

- Faire durcir les œufs. Les écaler.
- Cuire le riz à l'eau bouillante salée; le rincer à l'eau froide.
- Egoutter les petits pois et le maïs en grains.
- Eplucher les pamplermousses. En ôter soigneusement les peaux blanches et les couper en gros dés.
- Couper les feuilles de laitue en lanières.
- Hacher grossièrement les œufs durs.
- Mélanger le tout et assaisonner avec la vinaigrette.
- Disposer dans les plats; garnir avec des rondelles de tomates et du persil haché.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER

FECULENT - LEGUME CRU

## Salade méditerranée

Printemps - Eté - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 petits enfants

Pommes de terre .....	3 kg	Carottes .....	3 kg
Champignons de Paris	1 kg	Huile .....	0,500 l
Pommes .....	2 kg	Vinaigre .....	0,125 l
Radis .....	2 bottes	Persil - Sel	

- Faire cuire les pommes de terre dans leur peau.
- Les éplucher ainsi que les autres légumes.
- Râper les carottes; couper les pommes de terre et les radis en rondelles, les champignons et les pommes en lamelles.
- Assaisonner ce mélange avec la vinaigrette.
- Saupoudrer avec le persil haché.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER

FECULENT - LEGUME CRU

## Salade niçoise d'hiver

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Pommes de terre .....	5 kg	Huile .....	0,750 l
Tomates .....	3 kg	Vinaigre .....	0,250 l
Laitues .....	3 kg	Oignons .....	0,250 kg
Haricots verts .....	1 bte 5/1	Sel - Poivre	
Oeufs durs .....	25	Moutarde	
Olives noires .....	0,500 kg	Persil	

- Faire cuire les pommes de terre avec leur peau. Les éplucher et les couper en rondelles. Assaisonner avec les 2/3 de la vinaigrette.
- Faire durcir les oeufs, les égaler, les couper en quartiers.
- Disposer dans les plats la laitue soigneusement lavée, les pommes de terre, les tomates en tranches, les haricots verts égouttés et rincés.
- Décorer avec les quartiers d'oeuf dur, les olives noires et le persil.
- Verser le reste de la vinaigrette sur les tomates et les haricots verts.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER

FECULENT - LEGUME CRU

## Salade variée

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Pommes de terre ...	10 kg	Moutarde .....	0,250 kg
Chou-fleur .....	5 kg	Huile .....	0,500 l
Tomates .....	3 kg	Vinaigre .....	0,125 l
Oignons .....	0,500 kg	Persil - Sel - Poivre	

- Cuire les pommes de terre en robe de champs.
- Les éplucher et les couper en rondelles.
- Faire blanchir les bouquets de chou-fleur.
- Couper les tomates en branches.
- Présenter les légumes sur les plats de service.
- Décorer avec le mélange persil haché et oignon.
- Napper de sauce moutarde.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER

FECULENT - LEGUME CRU

## Salade vendéenne

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Riz .....	4 kg	Huile .....	0,500 l
Champignons .....	2,500 kg	Vinaigre .....	0,125 l
Tomates .....	3 kg	Estragon	
Oignons .....	0,500 kg	Sel - Poivre	

- Cuire le riz à l'eau bouillante salée, le rincer sous l'eau froide après cuisson.
- Emincer les champignons et les oignons.
- Couper les tomates en gros quartiers.
- Hacher l'estragon.
- Assaisonner les ingrédients avec la vinaigrette à l'estragon.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER

FECULENT - LEGUME CRU

## Salade orientale

Eté - Automne - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Riz .....	2,500 kg	Germes de soja ..	0,500 kg
Tomates .....	5 kg	Huile .....	0,500 l
Petits oignons .....	1 kg	Vinaigre .....	0,125 l
Olives noires .....	0,500 kg	Paprika	
Poivrons .....	0,500 kg	Cerfeuil	

- Cuire le riz dans un grand volume d'eau salée, l'égoutter et l'assaisonner encore chaud avec la vinaigrette au paprika.
- Eplucher les oignons, les émincer.
- Laver les tomates et les poivrons.
- Couper les tomates en quartiers et les poivrons en lamelles.
- Blanchir les germes de soja.
- Mélanger tous les composants de cette salade orientale et décorer avec du cerfeuil finement haché.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER

FECULENT - LEGUME CRU

## Salade soissons aux poivrons

Eté - Automne - Plat convenant aux enfants, adolescents et adultes - Sous réserve pour petits enfants et personnes âgées

Quantités prévues pour 100 adultes

Haricots secs .....	3 kg	Huile .....	0,500 l
Oignons .....	1 kg	Vinaigre .....	0,125 l
Tomates .....	2 kg	Paprika	
Poivrons rouges .....	1 kg	Sel - Poivre	

- Cuire les haricots secs à l'eau froide.
- Laver tomates et poivrons rouges, les vider.
- Egoutter les haricots secs et les assaisonner.
- Ajouter tomates et poivrons coupés en petits cubes.
- Saupoudrer la préparation de paprika.
- Servir frais.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER

FECULENT - LEGUME CUIT

## Ficelle picarde

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

<b>Pâte à crêpes</b>		
Farine .....	2 kg	
Oeufs .....	20	
Lait .....		6 l
Huile pour friture ..		0,500 l
<b>Garniture</b>		
Epinards en branche .....	2 boîtes 5/1	
Epaula de porc .....	2 kg	
<b>Sauce béchamel</b>		
Farine .....	0,300 kg	
Lait .....	2 l	
Margarine .....		0,250 kg

- Préparer la pâte à crêpes, la laisser reposer et confectionner une centaine de crêpes.
- Rincer les épinards sous une eau courante chaude et les laisser bien égoutter. Les lier avec la béchamel épaisse.
- Découper l'épaule de porc en petits cubes.
- Bien répartir le porc dans les épinards et maintenir au chaud cette préparation.
- Répartir la garniture chaude dans les crêpes puis les rouler et les disposer dans des plaques.
- Maintenir à 65°C jusqu'au moment de servir.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - LEGUME CUIT

## Flamiche

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

<b>Pâte brisée</b>		
Farine .....	6 kg	
Margarine .....	2,500 kg	
<b>Garniture</b>		
Margarine .....	0,250 kg	
Poireaux .....	15 kg	
Oeufs .....	10	
Crème fraîche .....		1 l

- Préparer la pâte brisée; diviser la masse en deux parties égales et laisser reposer.
- Couper le blanc des poireaux en rondelles de 1 cm et les faire étuver.
- Poncer les moules à tarte en laissant un grand rabat.
- Les garnir avec les poireaux étuvés, liés avec le mélange crème fraîche et oeufs battus. Recouvrir d'une abaisse mince, souder les bords en les pinçant.
- Faire cuire à four chaud 30 mn environ.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - LEGUME CUIT

## Polenta froide à la mode basque

Printemps - Été - Automne - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Semoule de maïs..... 2 kg	Huile..... 0,500 l
Tomates entières. 1 bte 5/1	Vinaigre..... 0,125 l
Poivrons rouges	Sel - Poivre
et verts..... 2,500 kg	Muscade

- Faire tomber la semoule en pluie dans de l'eau bouillante salée tout en remuant le mélange.
- Laisser cuire 10 à 15 mn en continuant de remuer.
- Ajouter le poivre et la muscade râpée.
- Verser cette pâte dans un saladier.
- Quand la préparation est légèrement refroidie, ajouter la vinaigrette, les tomates et les poivrons coupés en petits morceaux.
- Mélanger le tout avant de dresser sur les plats de service.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU

V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - LEGUME CUIT

## Potage aux cinq légumes

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Pommes de terre..... 8 kg	Oignons..... 1 kg
Pois cassés..... 1 kg	Navets..... 1 kg
Poireaux..... 3 kg	Margarine..... 0,100 kg

- Lait concentré non sucré... 3 btes de 0,410 kg
- Faire blanchir les pois cassés.
  - Eplucher, laver, couper en morceaux les pommes de terre, poireaux, navets.
  - Commencer la cuisson des pois cassés.
  - Faire revenir les oignons émincés, dans la margarine, ajouter les autres légumes et les recouvrir d'eau. Saler.
  - Quand les légumes frais sont cuits, les passer. A ce moment seulement, introduire les pois cassés, ils finiront de cuire dans le potage.
  - Avant de mettre en soupière, lier le potage avec le lait concentré non sucré.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU

V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - LEGUME CUIT

## Soupe paysanne

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Haricots rouges..... 5 kg	Oignons..... 0,500 kg
Pommes de terre..... 5 kg	Ail..... 1 tête
Chou..... 2 kg	Tomates..... 2 kg
Blettes..... 1 kg	Lard maigre..... 0,500 kg

- Faire blanchir les haricots secs.
- Puis les faire cuire de préférence dans 2 eaux.
- Eplucher, laver et couper finement les blettes, le chou et les oignons.
- Couper les pommes de terre en dés.
- A mi-cuisson, ajouter les blettes, le chou, les oignons, l'ail pilé, le lard coupé en lamelles, les pommes de terre et les tomates.
- Terminer la cuisson en prenant soin de ne pas réduire en bouillie les légumes.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU

V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

LEGUME CUIT

## Chou-fleur à la moutarde

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Chou-fleur surgelé... 10 kg	Margarine..... 0,200 kg
Moutarde..... 0,250 kg	Citrons..... 0,500 kg

Sauce blanche	Eau
Farine..... 0,500 kg	Jaunes d'œufs..... 20
Margarine..... 0,300 kg	

- Cuire les bouquets de chou-fleur 1/4 h dans l'eau bouillante salée. Les égoutter. Maintenir au chaud.
- Faire une sauce blanche, y ajouter les jaunes d'œufs battus. Fouetter vivement. Ajouter la moutarde et le jus de citrons.
- Disposer le chou-fleur dans les plats de service.
- Arroser de sauce et servir chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU

V.P.O. - FECULENT - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - LEGUME CUIT

## Potage aux légumes d'hiver

Automne - Hiver - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Eau..... 35 l	Navets..... 2 kg
Carottes..... 3 kg	Oignons..... 1 kg
Poireaux..... 2 kg	Pommes de terre..... 4 kg
Céleri rave..... 2 kg	

Bouquet garni  
Sel - Persil

- Eplucher, laver et détailler les légumes.
- Les cuire pendant environ 3/4 h à l'eau salée (avec un bouquet garni).
- Passer. Ajouter au moment du service, du persil finement haché.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU

V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - LEGUME CUIT

## Soupe à l'oseille

Printemps - Été - Automne - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Eau..... 35 l	Pommes de terre..... 5 kg
Oseille..... 2 kg	Crème fraîche..... 0,750 l
Pain rassis..... 2,500 kg	

- Eplucher l'oseille et les pommes de terre. Couper celles-ci en gros cubes.
- Les faire cuire à l'eau salée. Les réduire en purée.
- Faire griller au four le pain coupé en croûtons.
- Au moment de servir, ajouter la crème fraîche et les croûtons.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU

V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

LEGUME CUIT

## Concombre à la grecque

Printemps - Été - Automne - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Concombres..... 12 kg	
Marinade	
Eau..... 2,500 l	Citrons..... 1 kg
Huile pour friture	Concentré tomate 1 bte 1/2
Coriandre - Poivre en grains	Thym - Laurier - Céleri

- Peler les concombres, les fendre en deux dans le sens de la longueur et ôter les graines à la cuillère.
- Les détailler en tronçons de 5 à 6 cm.
- Préparer la marinade, la porter à ébullition.
- Ajouter les concombres et les faire cuire 10 mn.
- Les égoutter et réduire le fond de cuisson.
- En arroser les concombres.
- Servir frais.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU

V.P.O. - FECULENT - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

LEGUME CUIT

## Courgettes à la grecque

Printemps - Été - Automne - Plat convenant

aux personnes âgées et adolescents

Quantités prévues pour 100 adultes

Petites courgettes... 10 kg	Vin blanc..... 2 l
Citrons..... 2 kg	Huile d'olive..... 0,500 l
Petits oignons..... 0,500 kg	

Sel - Poivre en grains  
Coriandre - Thym - Laurier  
Persil

- Préparer la marinade avec vin blanc, huile d'olive, jus des citrons, sel, poivre, coriandre, aromates et petits oignons.
- Laver soigneusement les courgettes.
- Les couper en petits tronçons sans les éplucher; les plonger au fur et à mesure dans la marinade.
- Couvrir les légumes avec de l'eau bouillante.
- Cuire à feu vif pendant un bon 1/4 h.
- Dresser les courgettes sur les raviers. Faire réduire le jus de cuisson et le verser sur les courgettes.
- Saupoudrer de persil haché et servir très froid.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU

V.P.O. - FECULENT - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

LEGUME CUIT

## Endives en asperges

Hiver - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Endives.....	10 kg	Beurre.....	0,800 kg
Citrons.....	1 kg	Sucre.....	0,100 kg
Œufs.....	30	Persil	

- Eplucher et laver les endives.
- Les disposer dans une marmite, les arroser avec le jus des citrons. Saler et, au besoin, sucrer très légèrement. Couvrir la marmite et laisser cuire doucement à l'étouffée.
- Faire cuire les œufs durs et les écaler.
- Laver et hacher le persil.
- Piler les œufs durs, les mélanger au persil haché et verser sur ce mélange le beurre fondu chaud.
- Présenter cet assaisonnement en saucière ou en recouvrir les endives directement sur le plat de service.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU

V.P.O. - FECULENT - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

LEGUME CUIT

## Fenouil à la grecque

Printemps - Plat convenant aux adolescents, adultes, personnes âgées - Remplacer le vin blanc par de l'eau pour les petits enfants

Quantités prévues pour 100 jeunes enfants

Fenouil.....	10 kg	Vin blanc.....	0,500 l
Citrons.....	1 kg	Huile d'olive.....	0,500 l
Oignons.....	0,500 kg		
Sel - Poivre en grains - Coriandre - Persil			

- Préparer la marinade avec vin blanc, huile d'olive, jus de citron, sel, poivre, coriandre, aromates, oignons.
- Laver, éplucher et couper le fenouil en fins tronçons.
- Le jeter dans la marinade.
- Couvrir les légumes avec de l'eau bouillante. Cuire pendant 20 à 30 mn à feu vif.
- Disposer le fenouil égoutté dans les plats.
- Laisser réduire le jus de cuisson, le verser sur les légumes.
- Servir très frais, saupoudré de persil haché.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU

V.P.O. - FECULENT - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

LEGUME CUIT

## Salade bicolore mimosa

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 petits enfants

Chou-fleur.....	4 kg	Huile.....	0,500 l
Betteraves rouges...	4 kg	Vinaigre.....	0,125 l
	(cuites)	Œufs.....	10
Sel			

- Faire durcir les œufs. Les écaler.
- Faire cuire le chou-fleur dans un blanc pour légumes durant 20 mn. Bien égoutter.
- Eplucher les betteraves et les couper en cubes.
- Disposer les bouquets de chou-fleur et les cubes de betteraves dans les plats de service.
- Assaisonner avec la vinaigrette.
- Décorer avec les œufs durs passés à la moulinette.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU

V.P.O. - FECULENT - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

LEGUME CUIT

## Salade de carottes aux olives

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Carottes.....	20 kg	Huile.....	0,500 l
Olives noires.....	1 kg	Vinaigre.....	0,125 l
Roquefort.....	0,500 kg		
Sel - Poivre - Persil			

- Choisir de préférence des petites carottes longues; les éplucher et les faire cuire à l'eau bouillante.
- Préparer la vinaigrette relevée avec le roquefort écrasé.
- Laisser refroidir les carottes cuites avant de les assaisonner.
- Ajouter les olives noires et décorer avec le persil.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU

V.P.O. - FECULENT - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

LEGUME CUIT

## Poireaux en asperges

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Poireaux.....	25 kg	Vinaigre.....	0,125 l
Huile.....	0,500 l	Moutarde.....	0,250 kg
Sel - Poivre - Persil			

- Eplucher, laver les poireaux, les fendre en 4 jusqu'au 1/3 de leur hauteur.
- Les ficeler en petites bottes.
- Les cuire à l'eau bouillante salée.
- Bien égoutter.
- Servir froids, présentés comme des asperges et accompagnés de sauce moutarde et de persil haché.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU

V.P.O. - FECULENT - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

LEGUME CUIT

## Potage corallin

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Tomates.....	10 kg	Œufs.....	12
Fécule de maïs...	0,250 kg	Oignons.....	5 kg
Margarine.....	0,250 kg	Bouquet garni	

- Laver et couper les tomates en quartiers. Les faire revenir dans la matière grasse avec les oignons émincés. Mouiller ces légumes, ajouter un bouquet garni, saler. Maintenir l'ébullition pendant 20 mn.
- Mixer ce potage et incorporer la fécule préalablement délayée.
- Battre les œufs en omelette et les verser lentement dans le potage frémissant en fouettant vivement.
- Servir immédiatement.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU

V.P.O. - FECULENT - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

LEGUME CUIT

## Salade poitevine

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Chou-fleur.....	6 kg	Huile.....	0,500 l
Betteraves rouges...	4 kg	Vinaigre.....	0,125 l
Cresson.....	3 bottes	Persil	

- Cuire le chou-fleur en bouquets à l'eau bouillante salée ou à la vapeur. Bien égoutter.
- Laisser refroidir et assaisonner avec la vinaigrette.
- Assaisonner séparément les betteraves rouges coupées en dés.
- Pendant la cuisson du chou-fleur, éplucher et laver très soigneusement le cresson.
- Disposer cresson, chou-fleur et betteraves rouges sur les plats de service. Saupoudrer de persil haché.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU

V.P.O. - FECULENT - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

LEGUME CUIT

## Velouté de salsifis

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Salsifis.....	10 kg	Farine.....	1,200 kg
Margarine.....	0,800 kg	Eau.....	30 l
Cerfeuil déshydraté - Sel			

- Cuire les salsifis dans un grand volume d'eau salée.
- Préparer un roux blanc avec le beurre et la farine tamisée.
- Mouiller le roux avec l'eau de cuisson des salsifis et laisser cuire 10 mn environ.
- Ajouter les salsifis, le cerfeuil déshydraté et, éventuellement, un peu de muscade.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU

V.P.O. - FECULENT - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU



LEGUME CUIT - PRODUIT LAITIER

## Artichaut à la bretonne

Printemps - Été - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Artichauts (petits) ... 20 kg (100 pièces)	Lait ..... 6 l
Citrons ..... 1 kg	Lait concentré non sucré ... 3 btes de 0,410 kg
Farine ..... 0,600 kg	Sel - Poivre - Muscade
Margarine ..... 0,400 kg	

- Laver les artichauts.
- Couper les queues au ras des fonds.
- Cuire les artichauts à l'eau bouillante salée citronnée.
- Les égoutter et les garder au chaud.
- Faire un roux blanc avec farine et margarine.
- Moullier avec le lait.
- En fin de cuisson ajouter le lait concentré et assaisonner.
- Servir en saucière avec les artichauts.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT - FRUIT OU LEGUME CRU

LEGUME CUIT - PRODUIT LAITIER

## Betteraves rouges citronnette

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Betteraves rouges ... 3 kg	Comté ..... 0,750 kg
Citrons ..... 1,500 kg	Huile ..... 0,500 l
Olives vertes ... 1 bte 4/4	Thon au naturel ... 1 bte 3/1
Persil	

- Eplucher les betteraves rouges cuites, les couper en petits dés ainsi que le comté.
- Eplucher les citrons; couper la pulpe en petits dés.
- Emitter le thon.
- Laver, égoutter et hacher le persil très finement.
- Mélanger tous les composants de cette salade; arroser d'huile.
- Servir frais.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT - FRUIT OU LEGUME CRU

LEGUME CUIT - PRODUIT LAITIER

## Potage Crécy

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 petits enfants

Pommes de terre ... 2 kg	Eau ..... 15 l
Carottes ..... 10 kg	Lait ..... 10 l
Sel - Poivre - Persil	

- Eplucher et laver les légumes.
- Moullier avec 15 l d'eau. Saler et poivrer.
- Porter à ébullition et cuire 1 h environ.
- Mixer. Ajouter le lait bouillant.
- Parsemer de persil haché au moment de servir.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT - FRUIT OU LEGUME CRU

LEGUME CUIT - PRODUIT LAITIER

## Potage crème de potiron

Automne - Hiver - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Potiron ..... 30 kg	
Sauce béchamel	
Margarine ..... 0,400 kg	Lait ..... 8 l
Farine ..... 0,600 kg	Pain de mie ... 50 tranches
Cerfeuil déshydraté	

- Faire cuire le potiron dans un faible volume d'eau salée. Egoutter et réduire en purée. Garder le jus de cuisson.
- Préparer la béchamel, y incorporer la purée de potiron.
- Rectifier le volume avec le jus de cuisson.
- Ajouter le cerfeuil déshydraté et servir avec des croûtons de pain de mie grillés et coupés en triangles.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT - FRUIT OU LEGUME CRU

LEGUME CUIT - PRODUIT LAITIER

## Crème de laitue

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Eau ..... 20 l	Margarine ..... 0,500 kg
Lait ..... 10 l	Sucre ..... 0,100 kg
Laitue ..... 5 kg	Pain ..... 2 kg
Farine ..... 0,500 kg	Sel

- Cuire la salade à l'eau bouillante salée et sucrée et mixer.
- Faire griller le pain en croûtons.
- Faire un roux blond que l'on moullera avec le jus de cuisson.
- Incorporer la salade mixée au roux.
- Ajouter le lait chaud.
- Servir avec les croûtons grillés.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT - FRUIT OU LEGUME CRU

LEGUME CUIT - PRODUIT LAITIER

## Fonds d'artichauts forestière

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Fonds d'artichauts 4 btes 5/1	Gruyère râpé ..... 0,750 kg
Champignons en morceaux ..... 1 bte 5/1	Fécule de pommes de terre ..... 0,050 kg
Jambon ..... 0,500 kg	Margarine ..... 0,250 kg
Tomates concassées 1 bte 5/1	Oignons ..... 2 kg

- Eplucher les oignons, les émincer et les faire blondir dans la margarine.
- Ajouter les tomates concassées et les laisser réduire à feu doux avant de lier cette sauce à la fécule de pomme de terre.
- Disposer les fonds d'artichauts dans les plats allant au four.
- Les garnir de champignons et de lamelles de jambon; napper avec la sauce tomate et parsemer cette préparation de gruyère râpé.
- Mettre au four chaud 15 mn et servir.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT - FRUIT OU LEGUME CRU

LEGUME CUIT - PRODUIT LAITIER

## Potage à l'italienne

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Eau ..... 35 l	Oignons ..... 1,500 kg
Macédoine de légumes ..... 2 btes 5/1	Macaronis coupés 1,500 kg
Tomates concassées ... 2 btes 5/1	Huile ..... 0,100 kg
Céleri branches ... 2 pieds	Parmesan ..... 0,800 kg
Sel - Bouquet garni - Sauge - Basilic	

- Faire cuire les pâtes et le céleri coupé en dés dans l'eau bouillante salée pendant 15 mn.
- Faire revenir les oignons dans la matière grasse avec la sauge et le basilic.
- Ajouter les légumes et faire cuire le tout 10 mn.
- Servir avec du parmesan.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT - FRUIT OU LEGUME CRU

LEGUME CUIT - PRODUIT LAITIER

## Salade de haricots verts au gruyère

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Haricots verts ... 3 btes 5/1	Huile ..... 0,500 l
Gruyère ..... 1 kg	Vinaigre ..... 0,125 l
Persil - Sel - Poivre	

- Rincer les haricots verts.
- Découper le gruyère en lamelles.
- Assaisonner le mélange avec la vinaigrette.
- Saupoudrer avec le persil haché.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT - FRUIT OU LEGUME CRU

LEGUME CUIT - V.P.O.

## Bortsch

Toute saison - Plat convenant aux enfants, adolescents, personnes âgées

Quantités prévues pour 100 adultes

Poitrine de bœuf ....	5 kg	Céleri rave .....	2 kg
Chou .....	8 kg	Oignons .....	1 kg
Betteraves rouges ...	2 kg	Os de veau (facultatif)	5 kg
Poireaux .....	2 kg	Margarine .....	0,100 kg
Pain .....	1 kg		

- Faire revenir dans la matière grasse les légumes coupés en julienne ou râpés.
- Verser l'eau sur les légumes fondus.
- Ajouter la viande coupée en gros dés et éventuellement des os de veau.
- Saler; ajouter un bouquet garni et quelques clous de girofle.
- Laisser cuire à feu doux 2 h.
- Retirer le os, le bouquet garni et les clous de girofle et servir avec des croûtons grillés.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU - FECULENT

LEGUME CUIT - V.P.O.

## Fonds d'artichauts farcis

Toute saison - Plat convenant à tous convales

Quantités prévues pour 100 enfants

Fonds d'artichauts 2 btes 5/1	Amandes hachées	0,300 kg	
Pâté de foie .....	1,5 kg	Olives noires ....	1 bte 1/2
Citrons .....	1 kg	Persil	

- Laver abondamment le persil et le hacher très finement.
- Travailler ensemble le pâté de foie, le persil, les amandes, verser progressivement le jus des citrons pour obtenir une préparation très homogène.
- Farcir les fonds d'artichauts avec ce pâté parfumé.
- Décorer avec une olive noire.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU - FECULENT

LEGUME CRU - FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Cocktail jus de fruits Canapés au fromage

Toute saison - Plat convenant à tous convales

Quantités prévues pour 100 petits enfants

Jus d'orange ...	6 btes 4/4	Crème de gruyère (non découpée en portions)	3 btes
Jus de pamplemousse ..	5 btes 4/4	Fromage blanc ...	0,750 kg
Jus d'ananas ...	6 btes 4/4	Gouda .....	0,500 kg
Pain type « sandwich » .....	75 tr.	Beurre .....	0,250 kg
Persil - Sel		Cornichons .....	0,100 kg

- Mélanger les différents jus de fruits.
- Tartiner 50 tranches de pain avec le beurre.
- Sur 25 tranches, étaler le fromage crème de gruyère.
- Sur les 25 autres tranches beurrées, disposer le gouda découpé en fines lamelles (au trancheur). Garnir avec quelques rondelles de cornichons.
- Tartiner les 25 dernières tranches avec le fromage blanc légèrement salé et additionné de persil haché.
- Couper chaque tranche en 4. Donner à l'enfant 3 canapés assortis représentant chacun 1/4 de tranche.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
FRUIT OU LEGUME CUIT - FECULENT - V.P.O.

PRODUIT LAITIER

## Gruyère en salade

Toute saison - Plat convenant à tous convales

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Comté .....	1,500 kg	Olives noires .....	0,150 kg
Emmenthal .....	1,500 kg	Pommes .....	2 kg
Olives vertes .....	0,150 kg	Lait concentré	
non sucré 2 btes de	0,410 kg		
Citrons .....	0,500 kg		

- Découper le comté et l'emmenthal en petits cubes.
- Eplucher, couper en lamelles et citronner les pommes.
- Rincer les olives.

### Sauce

- Incorporer progressivement le lait concentré non sucré au jus des citrons.
- Fouetter énergiquement pour obtenir une émulsion stable.
- Verser tous les ingrédients de cette salade dans la sauce. Servir frais.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
FRUIT OU LEGUME CRU - FECULENT - V.P.O.

LEGUME CUIT - V.P.O.

## Pipérade

Printemps - Eté - Automne - Plat convenant à tous convales

Quantités prévues pour 100 adultes

Poivrons .....	3 kg	Huile d'olive .....	0,250 l
Tomates .....	8 kg	Œufs .....	25
Oignons .....	3 kg	Ail - Sel - Poivre	

- Laver les poivrons et les tomates.
- Peler les tomates et les oignons; épépiner les poivrons et les tomates.
- Couper les tomates en quartiers, les poivrons en lanières et émincer les oignons.
- Faire revenir les 3 légumes dans l'huile d'olive et les laisser réduire à feu doux. Rectifier l'assaisonnement avant d'incorporer les œufs battus en omelette.
- Brouiller les œufs en les mélangeant bien à la préparation de légumes pendant leur cuisson.
- Servir cette entrée très chaude.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU - FECULENT

LEGUME CUIT - V.P.O.

## Salade composée au bœuf gros sel

Toute saison - Plat convenant à tous convales

Quantités prévues pour 100 adultes

Macrause .....	10 kg	Clous de girofle .....	15
Gîte .....	5 kg	Céleri branche .....	3 pieds
Os à moëlle si possible			
Oignons .....	1 kg	Salade verte .....	4 kg
Ail .....	1 tête	Tomates .....	5 kg
Carottes .....	4 kg	Huile .....	0,500 l
Navets .....	3 kg	Vinaigre .....	0,125 l
Moutarde .....	0,150 kg	Bouquet garni - Sel - Poivre	

- Préparer le bouillon en laissant cuire pendant 20 à 30 mn oignons, ail, carottes, navets, céleri, clous de girofle et bouquet garni dans l'eau bouillante salée.
- Faire cuire la viande 3 à 4 heures, en prenant soin d'écumer régulièrement (ajouter les os à moëlle 1 heure avant la fin de la cuisson).
- Sortir la viande et les légumes du bouillon. Les faire refroidir très rapidement en chambre froide.
- Pour le service, couper la viande en petits dés, l'accompagner des légumes cuits froids, de tranches de tomates et de salade verte.
- Napper de sauce vinaigrette à la moutarde.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU - FECULENT

PRODUIT LAITIER

## Ramequin au fromage

Toute saison - Plat convenant à tous convales

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Sauce Mornay			
Margarine .....	0,750 kg	Gruyère râpé .....	1 kg
Farine .....	1 kg	Pain rassis .....	0,800 kg
Lait .....	10 l		
Sel - Poivre			

- Couper le pain rassis en petits dés et le faire griller au four. Le répartir ensuite dans les ramequins préalablement graissés.
- Faire une sauce Mornay épaisse en y incorporant environ 0,700 kg de fromage.
- La verser sur le pain grillé.
- Saupoudrer avec les 0,300 kg de gruyère râpé restant et faire gratiner au four (on peut aussi parfumer les croûtons avec un peu d'ail).

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
FRUIT OU LEGUME CRU - FECULENT

PRODUIT LAITIER

## Salade de fromages

Toute saison - Plat convenant à tous convales

Quantités prévues pour 100 adolescents

Comté .....	1 kg	Chèvre affiné .....	1 kg
Cantal .....	1 kg	Huile .....	0,500 l
Hollande .....	1 kg	Vinaigre .....	0,125 l
St-Paulin .....	1 kg	Echalotes .....	0,500 kg
Gorgonzola .....	1 kg	Ciboulette	

- Préparer la vinaigrette dans laquelle on fera macérer les échalotes et la ciboulette finement hachées.
- Débarrasser les fromages de leur croûte puis les couper en petits cubes.
- Assaisonner avec la vinaigrette et servir en saladiers.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
FRUIT OU LEGUME CRU - FECULENT - V.P.O.

LEG. FECULENT - V.P.O.

## Salade irlandaise

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Harengs saurs doux . . . . . 3 kg	Pommes fruits . . . . . 2 kg
Pommes de terre . . . . . 5 kg	Betteraves rouges . . . . . 3 kg
Huile . . . . . 0,500 l	Citrons . . . . . 0,500 kg
Sel - Poivre	

- Faire cuire les pommes de terre en robe des champs.
- Préparer l'assaisonnement avec jus des citrons, huile, sel, poivre.
- Eplucher et débiter les pommes fruits en fines lamelles. Les arroser avec l'assaisonnement.
- Eplucher et détailler les betteraves rouges en petits dés; couper les pommes de terre cuites en rondelles.
- Couper les harengs en petits morceaux.
- Mélanger tous les composants de la salade. Arroser avec le reste de l'assaisonnement.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - V.P.O.

## Pain de poisson

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Colin au naturel . . . . . 1 bte 3/1	Pommes de terre . . . . . 1 kg
<b>Mayonnaise</b>	
Huile . . . . . 0,150 l	Jaunes d'œufs . . . . . 5
Citrons . . . . . 0,500 kg	Moutarde . . . . . 0,050 kg
Fines herbes (ciboulette)	
Salade . . . . . 1,500 kg	

- Laver les pommes de terre et les faire cuire en robe des champs.
- Laver les fines herbes et les hacher finement.
- Egoutter le poisson. Enlever peau et arêtes si nécessaire.
- Préparer la mayonnaise aux fines herbes.
- Eplucher les pommes de terre, les réduire en purée; y ajouter le poisson émietté.
- Bien travailler le tout avant de lier avec la mayonnaise.
- Verser cette préparation dans des moules à cake chemisés avec du papier aluminium.
- Mettre au frais.
- Servir ce pain de poisson découpé en tranches sur un lit de salade verte.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - V.P.O.

## Salade de coquillettes et moules

Toute saison - Plat convenant aux personnes âgées et adolescents - Supprimer le vin pour enfants et petits enfants

Quantités prévues pour 100 adultes

Coquillettes . . . . . 3 kg	Vinaigre . . . . . 0,150 l
Moules surgelées . . . . . 4 kg	Vin blanc . . . . . 1 l
Huile . . . . . 0,500 l	Moutarde - Persil
Sel - Poivre	

- Faire cuire les coquillettes «al dente» dans l'eau bouillante salée. Les égoutter.
- Cuire les moules (surgelées) dans l'eau bouillante additionnée de vin blanc et d'aromates.
- Bien égoutter.
- Arroser de vinaigrette bien relevée le mélange coquillettes et moules cuites.
- Parsemer de persil haché.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - V.P.O.

## Salade dauphinoise

Toute saison - Plat convenant aux adultes et adolescents

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Pommes de terre . . . . . 10 kg	Vin blanc sec . . . . . 1 l
Saucisses de pays . . . . . 2,500 kg	Huile . . . . . 0,500 l
Cornichons . . . . . 0,500 kg	Vinaigre . . . . . 0,100 l
Câpres . . . . . 0,050 kg	Sel - Poivre - Persil

- Faire cuire les pommes de terre en robe des champs.
- Les éplucher, les couper en rondelles et les arroser avec un mélange vin blanc et eau tiède.
- Faire pocher les saucisses de pays, les couper en rondelles de 1 cm d'épaisseur.
- Mélanger les pommes de terre, les saucisses, les cornichons coupés en tranches fines et les câpres.
- Compléter l'assaisonnement avec une vinaigrette peu salée.
- Parsemer de persil haché.
- (Cette salade est meilleure tiède.)

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - V.P.O.

## Quiche du pêcheur

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

<b>Pâte Brisée</b>	
Farine . . . . . 4 kg	Margarine pour pâtisserie . . . . . 1,500 kg
Eau - Sel	
<b>Appareil à crème renversée</b>	
Lait . . . . . 2,500 l	Fécule de maïs . . . . . 0,100 kg
Œufs . . . . . 20	
<b>Garniture</b>	
Champignons . . . . . 1 kg	Colin au naturel . . . . . 1 bte 3/1

- Préparer la pâte Brisée, la laisser reposer avant de garnir les moules à tarte.
- Faire cuire 10 mn la pâte à blanc.
- Faire étuver les champignons émincés.
- Débiter le colin en cubes.
- Garnir les fonds de tarte avec le colin et les champignons étuvés. Recouvrir avec l'appareil à crème renversée lié à la féculé.
- Mettre à four chaud environ 15 mn.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - V.P.O.

## Salade bretonne

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Thon au naturel . . . . . 1 bte 3/1	Haricots blancs au naturel . . . . . 2 btes 5/1
Mâche . . . . . 2 kg	Huile . . . . . 0,500 l
Oignons . . . . . 1,500 kg	Vinaigre . . . . . 0,125 l
Betteraves rouges . . . . . 2 kg	Sel - Poivre

- Egoutter et rincer les haricots blancs.
- Egoutter le thon. Enlever la peau si nécessaire. L'émietter.
- Eplucher et laver rapidement à l'eau courante les bouquets de mâche.
- Eplucher et émincer les oignons.
- Eplucher et couper les betteraves rouges en dés.
- Préparer la vinaigrette et assaisonner tous les éléments de cette préparation sauf la salade que l'on incorporera au moment du service.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

PRODUIT LAITIER - V.P.O.

## Crème renversée salée

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

<b>Crème</b>	
Lait . . . . . 10 l	Œufs . . . . . 60
Sel - Poivre	
<b>Sauce</b>	
Concentré de tomates . . . . . 1 bte 1/2	Margarine . . . . . 0,300 kg
Farine . . . . . 0,300 kg	Olives vertes . . . . . 1 kg
Sel - Poivre	

- Crème:**
- Battre les œufs en omelette, saler, poivrer, puis incorporer le lait chaud lentement. Verser l'appareil à crème renversée dans des moules graissés, faire cuire au bain-marie, à four doux.
- Sauce:**
- Faire un roux blanc et le mouiller avec le concentré de tomate délayé. Ajouter les olives dénoyautées. Assaisonner avec sel et poivre.
- Pour servir:**
- Démouler les crèmes sur le plat de service et garnir avec la sauce chaude.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
FRUIT OU LEGUME CRU - FECULENT

PRODUIT LAITIER - V.P.O.

## Cervelas au gruyère

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Gruyère . . . . . 5 kg	Huile . . . . . 0,500 l
Cervelas . . . . . 3 kg	Vinaigre . . . . . 0,125 l
Moutarde - Persil	Sel - Poivre

- Couper le gruyère en cubes et le cervelas en menus morceaux.
- Préparer la vinaigrette.
- Assaisonner et décorer avec le persil finement haché.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
FRUIT OU LEGUME CRU - FECULENT

PRODUIT LAITIER - V.P.O.

## Ramequins lorrains

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Lait .....	10 l	Poitrine fumée	
Œufs .....	60	maigre .....	1,500 kg
Gruyère râpé .....	1,500 kg	Sel - Poivre	

- Découper la poitrine fumée en petits cubes que l'on fera fondre très doucement sur une plaque sans ajouter de matière grasse.
- Préparer l'appareil à crème renversée.
- Y incorporer le fromage râpé et la poitrine fumée.
- Vérifier l'assaisonnement.
- Répartir cette préparation dans des ramequins individuels et mettre à four moyen environ 15 à 20 mn.
- Servir chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
FRUIT OU LEGUME CRU - FECULENT

PRODUIT LAITIER - V.P.O.

## Assortiment salé

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Olives noires .....	0,600 kg	Saucisses cocktail	200 pièces
Olives vertes .....	0,600 kg	Amandes salées ..	0,500 kg
Gruyère .....	2,500 kg	Cacahuètes salées	0,500 kg

(Prévoir des piques pour cocktail.)

- Découper le gruyère en cubes. Faire réchauffer les saucisses à l'eau chaude non bouillante (5 mn).
- Piquer les olives, les cubes de gruyère et les saucisses avec les bâtonnets.
- Disposer tout l'assortiment dans des plats de service.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
FRUIT OU LEGUME CRU - FECULENT

V.P.O.

## Œufs farcis à la sardine

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Sardines à l'huile	1 bte 3/1	Oignons .....	1 kg
Œufs .....	50	Salade .....	5 pièces
Fines herbes		Beurre .....	0,200 kg

- Mettre le beurre à ramollir.
- Éplucher et hacher finement les oignons.
- Faire cuire les œufs durs, les écaler; les couper par moitié et en extraire les jaunes.
- Passer le mélange sardines et jaunes d'œufs au moulin à légumes ou au mixer; travailler ce mélange avec le beurre, les oignons hachés et les fines herbes. Si nécessaire corriger l'assaisonnement avec un filet de citron.
- Garnir les blancs d'œufs, les déposer sur les plats de service décorés de feuilles de salade.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU - FECULENT

V.P.O.

## Bitoke de bœuf en soubise

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Steaks hachés surgelés		Margarine .....	0,150 kg
assaisonnés 100 pces/100 g		Oignons .....	2 kg
Œufs .....	12	Lait concentré non	
Farine .....	0,150 kg	sucre ..	2 btes de 0,410 kg

Persil - Sel - Poivre

- Faire revenir les oignons émincés dans la sauteuse.
- Ajouter la farine.
- Mouiller avec un peu d'eau et le lait concentré.
- Rectifier l'assaisonnement et maintenir au chaud.
- Griller les steaks et les napper de sauce.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
FRUIT OU LEGUME CRU - PRODUIT LAITIER - FECULENT

**plat principal**

V.P.O.

## Beignets de blanc de seiche

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Blanc de seiche .....	12 kg	Œufs .....	20
Farine .....	1 kg	Piments séchés - Sel	

- Préparer une pâte à beignets salée.
- Y pulvériser quelques piments séchés.
- Découper les blancs de seiche en lanières avant de les verser dans la pâte à beignets.
- Faire cuire à grande friture.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
FRUIT OU LEGUME CRU - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Bœuf aux anchois

Toute saison - Plat convenant aux enfants, adultes

et personnes âgées - Supprimer l'ail pour les petits-enfants

Quantités prévues pour 100 adolescents

Bœuf à braiser .....	16 kg	Anchois .....	0,500 kg
Poitrine fumée .....	0,800 kg	Câpres .....	0,500 kg
Carottes .....	2 kg	Ail .....	4 têtes
Oignons .....	1 kg	Margarine .....	0,500 kg

- Préparer le fond de braisé avec oignons, carottes, lardons, clous de girofle et faire braiser la viande.
- Par ailleurs, mettre à ramollir au four les gousses des 4 têtes d'ail; les éplucher et les piler avec les anchois, les câpres et le persil finement haché.
- Y incorporer le fond de braisé mixé pour obtenir le volume et la consistance voulus pour cette sauce.
- Ajouter du bouillon et lier si nécessaire avec de la féculé.
- Servir bien chaud en accompagnement du bœuf coupé en tranches.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
FRUIT OU LEGUME CRU - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Boulettes de poisson

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Colin au naturel	2 btes 3/1	Ail .....	1 tête
Filets de maquereaux à la		Œufs .....	25
sauce marinade	2 btes 3/1	Farine .....	0,300 kg
Pain .....	0,250 kg	Margarine .....	0,500 kg
Lait .....	0,500 l	Oignons .....	1 kg

Sel - Poivre

- Mouliner la chair du colin avec les filets de maquereaux.
- Réduire en purée le pain trempé dans le lait.
- Hacher finement les oignons et l'ail.
- Travailler ensemble les poissons, le pain trempé, les oignons et l'ail; lier cette préparation avec les œufs entiers.
- Former des boulettes régulières, les fariner et les faire dorer dans la matière grasse.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
FRUIT OU LEGUME CRU - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Braisé de joue de mouton

Toute saison - Plat convenant aux adultes et aux personnes âgées - Supprimer le vin blanc pour enfants et petits enfants

Quantités prévues pour 100 adolescents

Joue de mouton .... 16 kg Farine ..... 0,500 kg  
Oignons ..... 3 kg Vin blanc sec ..... 1 l  
Margarine ..... 0,250 kg Concentré tomate 1 bte 1/2  
Sel - Poivre

- Faire revenir la viande et les oignons dans la matière grasse.
- Singier la viande et laisser blondir la farine.
- Mouiller avec le vin blanc (compléter éventuellement avec de l'eau).
- Verser le concentré de tomate.
- Saler, poivrer et laisser cuire à feu doux environ 60 minutes.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Cabillaud à la moutarde

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Filets de cabillaud ... 13 kg Huile pour friture ... 0,750 l  
Moutarde ..... 0,500 kg Farine ..... 0,500 kg  
Sel - Poivre

- Saler et poivrer les filets avant de les enduire de moutarde de chaque côté.
- Les fariner et les faire dorer dans l'huile chaude, 2 à 3 mn de chaque côté.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Darne de colin à l'anchois

Toute saison - Plat convenant aux adultes et personnes âgées - Supprimer les anchois pour enfants et petits enfants

Quantités prévues pour 100 adolescents

Colin (darnes) ..... 15 kg Citrons ..... 1 kg  
Huile ..... 0,500 l Tomates ..... 3 kg  
Œufs ..... 20 Anchois à l'huile 1 bte 1/3  
Moutarde - Persil

- Court bouillon**  
Vinaigre ..... 1 l Bouquet garni  
Carottes ..... 1 kg Sel - Poivre
- Préparer le court-bouillon.
  - Y plonger le poisson et laisser cuire dans l'eau frémissante 3/4 h.
  - Faire durcir les œufs, les écaler, les piler.
  - Ecraser le 1/3 des anchois.
  - Préparer la sauce d'accompagnement: faire une vinaigrette au jus de citron, y incorporer les œufs pilés, les anchois réduits en purée.
  - Décorer les plats de service avec le reste des anchois, le persil haché et les tomates.
  - Servir le colin accompagné de la sauce.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Emincé de foie

Toute saison - Plat convenant aux adolescents et personnes âgées - Supprimer le vin pour enfants et petits enfants

Quantités prévues pour 100 adultes

Foie de génisse .... 12 kg Farine ..... 0,500 kg  
Margarine ..... 0,500 kg Vin blanc ..... 1 l  
Persil

- Couper en fins morceaux, à la machine à trancher, le foie à peine décongelé.
- Faire revenir à feu vif le foie émincé, singier et laisser prendre une coloration brune.
- Recouvrir d'eau bouillante additionnée de vin blanc. Saler, laisser cuire 10 mn à feu doux.
- Vérifier l'assaisonnement, saupoudrer de persil frais pour la présentation à table.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Chicken curry

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Poulets 4/4 25 pces de 1 kg Oignons ..... 2 kg  
Margarine ..... 0,250 kg Pommes ..... 10 kg  
Farine ..... 0,300 kg Curry ..... 0,050 kg  
Crème fraîche ..... 1 l Sel - Poivre

- Couper chaque poulet en 8 morceaux (2 morceaux par personne).
- Les faire revenir dans la matière grasse.
- Singier la viande et verser la poudre de curry. Laisser blondir.
- Ajouter les oignons émincés et les pommes coupées en quartiers; laisser cuire 40 mn.
- Ajouter la crème étendue avec un peu de lait si nécessaire et servir très chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Côte de veau au basilic

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Côtes de veau Margarine ..... 0,500 kg  
surgelées .... 100 pces de Basilic séché - Sel - Poivre  
130 à 140 g

- Faire revenir les côtes de veau en sauteuse; les faire dorer sur chaque face.
- Saler, poivrer, saupoudrer de basilic haché.
- Laisser cuire doucement encore quelques minutes.
- Servir les côtes arrosées de leur jus de cuisson.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Entrecôte Mirabeau

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Noix d'entrecôte .... 12 kg Olives vertes  
Filet d'anchois 1 bte 4/4 dénoyautées ... 2 btes 4/4  
Estragon - Sel - Poivre Beurre ..... 0,500 kg

- Griller la noix d'entrecôte.
- La dresser sur un plat.
- Disposer dessus filets d'anchois et feuilles d'estragon.
- Garnir avec les olives dénoyautées et blanchies.
- Servir avec une noisette de beurre d'anchois.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Epaule de porc à la mode de Floride

Toute saison - Plat convenant aux adultes, personnes âgées - Supprimer le Banyuls pour enfants et petits enfants

Quantités prévues pour 100 adolescents

Epaule de porc .... 12 kg Gelée de groseille ... 1 kg  
(100 tranches de 120 g) Banyuls ..... 1 l  
Jus d'orange ..... 1,500 l Moutarde ..... 0,250 kg  
Citrons ..... 2,500 kg

- Disposer les tranches d'épaule sur les plats de service et mettre à tiédir au four ou en armoire chauffante.
- Presser les citrons.
- Sur feu doux, délayer la gelée de groseille et le Banyuls. Ajouter les jus de citron et d'orange, la moutarde.
- Faire chauffer doucement pendant 5 mn.
- Verser de suite sur les tranches d'épaule et servir chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Filet de poisson à l'aïoli

Toute saison - Plat convenant aux adolescents et personnes âgées - Sous réserve pour enfants et petits enfants

Quantités prévues pour 100 adultes

Filets de cabillaud... 12 kg Pommes de terre ... 30 kg  
Citrons ..... 3 kg Persil

Court-bouillon  
Vin blanc sec ..... 2 l Oignons ..... 1 kg  
Carottes ..... 1 kg Thym - Laurier

Aïoli  
Huile d'olive ..... 2,500 l Pommes de terre 0,250 kg  
Ail ..... 5 têtes Jaunes d'œufs ..... 8  
Citrons ..... 2 Poivre de Cayenne - Sel

- Faire pocher les filets de cabillaud.
- Cuire les pommes de terre à l'anglaise.
- Faire l'aïoli en pilant les gousses d'ail et les pommes de terre encore chaudes.
- Ajouter sel, poivre de Cayenne, jus de citron, jaunes d'œufs. Incorporer peu à peu l'huile d'olive comme pour une mayonnaise.
- Servir le poisson avec une rondelle de citron, les pommes de terre persillées et l'aïoli en coupelle.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Foie braisé au bacon

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Foie de génisse .... 12 kg Lardons ..... 0,500 kg  
Bacon ou poitrine fumée 2 kg Oignons ..... 1,500 kg  
Margarine ..... 0,500 kg Carottes ..... 1 kg  
Bouillon de bœuf Sel de céleri  
déshydraté ..... 0,100 kg Ail - Poivre

- Faire revenir les rôtis de foie en braisière. Saler, poivrer, ajouter carottes, oignons hachés et lardons.
- Laisser prendre couleur, ajouter alors le bouillon reconstitué avec assez d'eau pour recouvrir.
- Rectifier l'assaisonnement (poivre, sel de céleri).
- Laisser cuire à feu doux 3 à 4 heures (selon la grosseur des foies) en retournant de temps en temps.
- Couper ensuite en tranches, arroser de jus dégraissé et déposer sur chaque portion une fine tranche de bacon (ou poitrine fumée) rissolée.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Jambon à l'ananas

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Jambon ..... 10 kg Ananas en « tranches  
(200 tranches de 50 grs) brisées » ..... 4 btes 3/1

- Mettre le contenu des boîtes d'ananas à chauffer sur feu doux.
- Disposer les tranches de jambon sur des plaques allant au four et les mouiller avec du sirop d'ananas.
- Mettre à four moyen pendant 10 mn.
- Servir en disposant sur chaque assiette deux tranches de jambon garnies d'ananas.
- Arroser avec une petite quantité de sirop réduit.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Jambon à la chablisienne

Toute saison - Plat convenant aux adultes et aux adolescents

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Jambon ..... 8 kg Lait concentré non  
(200 tranches de 40 g) sucré 3 btes de 0,410 kg  
Vin blanc (Chablis) ... 1 l Féculé de maïs ... 0,300 kg  
Concentré de tomates ..... 0,500 kg  
tomate ..... 1 boîte 4/4 Estragon ..... 1 bouquet  
Champignons de Paris ..... 1 boîte 3/1 Bouquet garni  
Sel - Poivre

- Faire réduire le vin blanc avec les échalotes, l'estragon haché et le bouquet garni.
- Y ajouter le concentré de tomate et le lait concentré. Porter à ébullition; lier avec la féculé.
- Passer au chinois, saler, poivrer et ajouter les champignons.
- Faire tiédir les tranches de jambon au bain-marie et au moment de servir, napper avec la sauce très chaude.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Gâteau de foie à la lyonnaise

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Foie ..... 9 kg Margarine ..... 0,250 kg  
Chair à saucisse ... 1 kg Persil haché ..... 0,100 kg  
Œufs ..... 15 Echalotes ..... 0,200 kg  
Mie de pain ..... 0,500 kg Ail ..... 1/2 tête

Sauce tomate  
Farine ..... 0,300 kg Oignons ..... 0,500 kg  
Margarine ..... 0,200 kg Sel - Poivre  
Concentré tomate 16 bte 4/4 Bouquet garni - Eau

- Hacher le foie cru, le mélanger à la chair à saucisse et à la mie de pain.
- Ajouter les œufs battus entiers, le persil, les échalotes, l'ail, la matière grasse fondue.
- Saler, poivrer et verser dans des moules graissés.
- Laisser cuire 45 mn à four moyen.
- Démouler encore chaud.
- Napper avec la sauce tomate.
- N.B.: Cette préparation doit être faite dans le respect des règles d'hygiène très strictes.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Harengs grillés à la moutarde

Toute saison - Plat convenant aux adultes et personnes âgées

Quantités prévues pour 100 adolescents

Harengs ..... 25 kg Farine ..... 0,200 kg  
Huile pour friture .. 0,100 l Echalotes ..... 0,200 kg  
Persil

Sauce  
Œufs ..... 20 Farine ..... 0,500 kg  
Margarine ..... 0,500 kg Moutarde ..... 0,500 kg

- Vider les poissons, les essuyer, les fariner.
- Sauce  
- Faire fondre la margarine dans une casserole, y ajouter la farine.
- Mouiller avec de l'eau bouillante salée. Laisser cuire 10 mn.
- Dans un bol, mélanger la moutarde et les jaunes d'œufs. Incorporer cette liaison à la sauce, saler, poivrer.
- Verser ce mélange sur les harengs grillés.
- Saupoudrer de persil haché.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Jambon à la noix

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Jambon ..... 10 kg Concentré de  
(200 tranches de 50 g) tomates ..... 1 bte 4/4  
Echalotes ..... 2 kg Poudre d'amande 0,500 kg  
Olives vertes ..... 2 kg

- Disposer le jambon sur le plat de service.
- Faire revenir les échalotes finement hachées et les laisser étuver quelques minutes; y ajouter le concentré de tomate correctement dilué et les olives vertes dénoyautées.
- Porter à ébullition.
- Verser cette préparation chaude sur le jambon; saupoudrer de poudre d'amande.
- Passer au four quelques minutes avant de servir.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Julienne Dugléré

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 petits enfants

Julienne ..... 10 kg Féculé de maïs ... 0,050 kg  
(100 darnes de 100 g) .. Bourre ..... 0,500 kg  
Margarine ..... 0,250 kg Céleri ..... 1 branche  
Tomates ..... 2 kg Ail - Persil - Sel - Poivre  
Oignons ..... 1 kg  
Echalotes ..... 0,250 kg

- Graisser les plaques allant au four et y faire fondre les oignons très finement hachés.
- Disposer les morceaux de poisson sur ces plaques.
- Ajouter les tomates épluchées et épépinées, les échalotes hachées, l'ail pilé, le céleri et le persil.
- Faire cuire au four 10 à 15 mn.
- Dresser les poissons sur les plats de service et les maintenir au chaud.
- Lier le fumet de cuisson à la féculé de maïs, vérifier l'assaisonnement et monter la sauce au beurre avant d'en napper le poisson.
- Décorer avec du persil haché.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Knaepfen de foie

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adolescents

Foie de génisse .....	12 kg
(100 tranches de 120 g)	
Pain .....	1 kg
Lait .....	3 l
Farine .....	1 kg
Oignons .....	2 kg
Œufs .....	60
Sel - Poivre	

- Mettre le pain à tremper dans le lait.
  - Faire pocher les tranches de foie 10 mn dans l'eau bouillante salée.
  - Hacher cette viande et incorporer le pain égoutté, les œufs battus, la farine tamisée, les oignons finement hachés, le sel et le poivre.
  - Travailler cette préparation pour la rendre homogène.
  - Former des croquettes régulières et les faire cuire en friture.
- N.B. Cette préparation doit être faite dans le respect des règles d'hygiène très strictes.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Langues de bœuf aux herbes

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents	
Langue .....	17 kg
Champignons de Paris	2 kg
Cornichons .....	1 kg
Echalotes .....	0,500 kg
Persil - Ciboulette	
Sel - Poivre	

- Faire blanchir les langues afin de retirer la peau.
- Puis les faire braiser avec les échalotes, le persil, la ciboulette, les champignons et les cornichons, le tout bien émincé.
- Ajouter thym et laurier, sel et poivre.
- Mouiller, couvrir et laisser cuire à feu doux.
- Trancher les langues.
- Mixer le jus de cuisson; lier avec un peu de féculé si nécessaire.
- Napper les tranches disposées dans les plats de service.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Maquereau à la bouonnaise

Toute saison - Plat convenant aux adolescents  
et personnes âgées

Quantités prévues pour 100 adultes	
Maquereaux .....	100 pièces
Citrons .....	1 kg
«portion» .....	2 kg
Fécule de maïs .....	0,150 g
Moules surgelées .....	2 kg
Vin blanc sec .....	1 l
Oignons .....	0,500 kg
Persil - Bouquet garni	

- Mouiller les maquereaux avec le vin blanc coupé d'eau
- Ajouter le bouquet garni. Mettre à feu doux et laisser frémir 1/4 d'h.
- Faire revenir les oignons hachés. Mouiller avec le jus de cuisson des poissons additionné du jus de citron. Lier avec la féculé et faire épaissir à feu doux en remuant. Ajouter le persil haché et les moules.
- Dresser les maquereaux dans les plats de service; napper avec la sauce chaude.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Mouton à l'orientale

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes	
Mouton (collier) .....	16 kg
Alt .....	1 tête
(morceau de 50 à 60 g)	
Bouquet garni	
Margarine .....	0,100 kg
Noix de muscade	
Oignons .....	2 kg
Sel - Poivre	

- Faire revenir viande et oignons.
- Recouvrir d'eau bouillante.
- Ajouter bouquet garni, ail, sel, poivre, noix de muscade.
- Couvrir et laisser mijoter 1 h 30 environ.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Lapin coquibus

Toute saison - Plat convenant aux adolescents  
et personnes âgées - Supprimer le vin pour enfants  
et petits enfants

Quantités prévues pour 100 adultes	
Lapins congelés .....	20 kg
Vin blanc sec .....	2 l
Petits oignons .....	3 kg
Farine .....	0,500 kg
Lardons maigres .....	1 kg
Margarine .....	0,500 kg
Persil - Thym - Laurier - Sariette	

- Faire décongeler les lapins dans la marinade en chambre froide.
- Faire sauter vivement les morceaux de lapin puis ajouter les petits oignons et les lardons.
- Laisser rissoler puis singer la viande.
- Mouiller avec la marinade passée, étendre d'eau si nécessaire. Ajouter le bouquet garni, assaisonner, laisser cuire à couvert pendant environ 1 heure.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Lapin aux oignons

Toute saison - Plat convenant aux adultes et personnes  
âgées - Supprimer le vin blanc pour enfants et petits-enfants

Quantités prévues pour 100 adolescents	
Lapins .....	25 kg
Margarine .....	0,500 kg
Oignons .....	20 kg
Crème fraîche .....	1 l
Lard maigre .....	1 kg
Vin blanc .....	1 l
Bouquet garni	
Sel - Poivre	

- Couper les lapins en morceaux.
- Les faire revenir rapidement avec les lardons et mettre à blondir les oignons émincés.
- Mettre le tout dans les plaques allant au four.
- Mouiller avec le vin blanc coupé d'eau, mettre le bouquet garni, saler, poivrer et terminer la cuisson des lapins au four pendant 45 mn environ.
- Avant de servir, lier la sauce avec la crème fraîche.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Œufs marocains

Toute saison - Plat convenant aux adolescents

Quantités prévues pour 100 adultes	
Œufs .....	200
Merguez .....	100 pièces
Margarine .....	0,500 kg

Ce plat s'accompagne de semoule et légumes de couscous.

- Faire griller les merguez. Les couper en rondelles et les maintenir au chaud.
- Pendant ce temps, faire cuire les œufs au miroir. Saler et poivrer.
- Sur chaque assiette de service, disposer 2 œufs au plat et la valeur d'une merguez reconstituée.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Oie au fenouil

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents	
Oie en morceaux .....	20 kg
Fécule .....	0,100 kg
Citrons .....	1 kg
Margarine .....	0,200 kg
Oignons .....	1 kg
Fenouil .....	0,250 kg
Farine .....	0,150 kg
Sel - Poivre - Laurier	

- Dresser les morceaux d'oie dans des plats à rôtir et les faire dorer au four avec les oignons émincés.
- Faire fondre en casserole la margarine, ajouter le jus des citrons, le fenouil et le persil hachés; saler, poivrer.
- En cours de cuisson, arroser la viande avec cette sauce.
- En fin de cuisson, lier la sauce réduite avec la féculé.
- Napper la viande sur les plats de service.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Omelette à la tomate

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Tomates ..... 5 kg Huile d'olive ..... 0,200 l  
 Œufs ..... 200 Huile pour friture .. 0,250 l  
 Sel - Poivre - Thym - Laurier

- Laver les tomates, les couper en gros dés et les faire revenir dans l'huile d'olive.
- Laisser cuire 1/4 h environ avec le thym et le laurier. Saler et poivrer.
- Cuire les omelettes et les fourrer avec les tomates cuites avant de les replier.  
 (Peut se servir chaud, tiède ou froid.)

COMPLEMENT DIETIQUE DU MENU  
 CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Pain de reine

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Veau haché cru .... 7 kg Beurre ..... 0,250 kg  
 Œufs ..... 40 Echalotes ..... 0,200 kg  
 Féculé ..... 0,100 kg Sel - Poivre - Muscade  
 Lait concentré non sucré .. 4 btes de 0,410 kg Margarine ..... 0,050 kg

**Sauce**  
 Concentré de tomate ..... 1 bte 4/4 Beurre ..... 0,050 kg  
 Farine ..... 0,050 kg

- Séparer les blancs des jaunes et les monter en neige.
  - Mélanger tous les ingrédients puis incorporer délicatement les blancs.
  - Graisser les moules à savarin; y disposer la préparation.
  - Faire cuire 1 h 30 mn à four moyen.
  - Préparer la sauce tomate.
  - Démouler les pains; napper de sauce tomate.
  - Servir chaud.
- N.B.: Cette préparation doit être faite dans le respect des règles d'hygiène très strictes.

COMPLEMENT DIETIQUE DU MENU  
 CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Paupiette de quenelle

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 petits enfants

Jambon ..... 6 kg Quenelles de volaille ..... 1 bte 5/1  
 (100 tranches de 60 g) + 1 bte 4/4  
 Margarine ..... 0,500 kg  
**Sauce**  
 Farine ..... 0,400 kg Concentré de tomate ..... 1 bte 4/4  
 Eau ..... 5 l Oignons ..... 0,250 kg  
 Margarine ..... 0,300 kg Bouquet garni

- Disposer sur chaque tranche de jambon une quenelle de volaille au naturel.
- Rouler. Mettre ces paupiettes dans des plats à four graissés.
- Préparer la sauce tomate (roux blond additionné de concentré de tomate).
- Napper les paupiettes.
- Passer au four 10 minutes. Servir chaud.

COMPLEMENT DIETIQUE DU MENU  
 CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Poulet aux amandes

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Poulets 4/4 25 pces de 1 kg Oignons ..... 0,500 kg  
 Margarine ..... 0,500 kg Amandes effilées ..... 1 kg  
 Sel - Poivre

- Couper les poulets en 4; bien aplatir chaque portion.
- Faire revenir les oignons puis les morceaux de poulet dans la sauteuse.
- Mouiller avec un peu d'eau. Saler, poivrer et laisser cuire 35 à 40 mn.
- Faire griller les amandes; les ajouter au poulet un peu avant la fin de la cuisson.

COMPLEMENT DIETIQUE DU MENU  
 CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Paupiette de boudin blanc

Automne - Hiver - Plat convenant aux adultes et personnes âgées - Supprimer le vin blanc aux enfants et petits enfants

Quantités prévues pour 100 adolescents

Escalopes de dinde .. 100 pièces de 80 g Margarine ..... 0,500 kg  
 Boudin blanc ..... 5 kg Vin blanc sec ..... 0,500 l  
 Sel - Poivre

- Préparer les paupiettes en roulant les escalopes autour du boudin blanc et ficeler.
- Faire revenir et laisser cuire à feu doux environ 30 mn.
- Déglacer la sauteuse au vin blanc et servir très chaud cette préparation accompagnée d'une garniture chasseur: pommes fruits, purée de marrons et champignons.

COMPLEMENT DIETIQUE DU MENU  
 CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Paupiette martiniquaise

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 petits enfants

Escalopes de veau ..... 50 pces de 80 g Poitrine de porc ..... 1 kg  
 Bananes ..... 50 Huile pour friture 0,400 l  
 Sel

- Mettre sur chaque escalope une fine tranche de poitrine de porc et une 1/2 banane.
- Rouler, ficeler.
- Faire dorer les paupiettes dans l'huile.
- Arroser avec un peu de bouillon ou d'eau. Couvrir, puis laisser cuire environ 1/2 heure.
- Servir une demi-paupiette par enfant.

COMPLEMENT DIETIQUE DU MENU  
 CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Poulet à la grecque

Toute saison - Plat convenant aux adultes et personnes âgées - Supprimer le vin blanc pour enfants et petits enfants

Quantités prévues pour 100 adolescents

Poulets 4/4 25 pces de 1 kg Vin blanc sec ..... 1 l  
 Poivron doux ..... 1 bte 5/1 Oignons ..... 2 kg  
 Tomates ..... 7 kg Sucre ..... 0,200 kg  
 Ail ..... 2 têtes Curry ..... 5 cuil. à soupe  
 Raisins de Corinthe 1,500 kg Huile pour friture .. 1,500 l  
 Margarine ..... 0,250 kg  
 Sel

- Faire revenir dans l'huile les poulets coupés en morceaux.
- Hacher oignons, ail.
- Les faire revenir dans la margarine, ajouter les tomates en quartiers, laisser cuire une dizaine de minutes.
- Mouiller avec le vin et 1 litre d'eau.
- Ajouter le poulet revenu, le curry, les raisins de Corinthe et le sucre ainsi que les poivrons doux. Saler, couvrir et laisser cuire 3/4 d'heure environ.

COMPLEMENT DIETIQUE DU MENU  
 CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Poulet grillé à la provençale

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Poulets 4/4 ..... 25 pces Tomates ..... 15 kg  
 de 0,800 kg Oignons ..... 0,500 kg  
 Margarine ..... 0,750 kg Ail - Thym - Laurier -  
 Moutarde ..... 0,500 kg Basilic

- Couper les poulets en 4; bien aplatir chaque portion.
- Dans la sauteuse, faire revenir les oignons puis les morceaux de poulet. Mouiller à peine, saler, poivrer et laisser cuire 30 à 40 minutes (surveiller le niveau du liquide de cuisson).
- Quand le poulet est presque cuit, l'arroser avec la moutarde délayée dans 1 litre de bouillon (ou d'eau chaude) et laisser évaporer.
- Servir parsemé de persil avec les demi-tomates cuites au four à la provençale (avec un mélange d'ail, de thym, laurier, basilic).

COMPLEMENT DIETIQUE DU MENU  
 CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT



V.P.O.

## Poulet à la mexicaine

Toute saison - Plat convenant aux adolescents et personnes âgées - Supprimer le vin blanc pour enfants et petits enfants

Quantités prévues pour 100 adolescents

Poulets 4/4 .....	25 pces	Ail .....	1 tête
	de 0,800 kg	Vin blanc .....	4 l
Farine .....	0,500 kg	Piment fort .....	1
Huile pour friture ..	0,300 l	Amandes hachées ...	1 kg
Olives vertes .....	2,500 kg	Tomates .....	5 kg
Oignons .....	3 kg		

- Laver les tomates, les couper en quartiers.
- Eplucher les oignons et les émincer.
- Eplucher les gousses d'ail et les piler.
- Découper chaque poulet cru en 8 morceaux.
- Rouler chaque morceau dans la farine; faire revenir dans l'huile en sauteuse ainsi que les oignons émincés.
- Mouiller avec le vin blanc; ajouter l'ail et le piment pilé.
- Saler, couvrir et laisser cuire au four 45 mn.
- Incorporer les amandes hachées et les quartiers de tomates.
- Terminer la cuisson en 15 mn.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Rognons à la moutarde

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Rognons de génisse 12 kg	Moutarde .....	0,500 kg
Margarine .....	0,250 kg	Crème fraîche .....
Sel - Poivre		0,250 l

- Préparer les rognons, les couper en petits cubes et les faire blanchir.
- Faire revenir la viande dans très peu de matière grasse. Eliminer la totalité du jus ainsi obtenu.
- Poursuivre la cuisson en sauteuse en utilisant la matière grasse restante. Saler, poivrer.
- Répartir les rognons sautés dans les plats de service.
- Déglacer les sauteuses avec la moutarde puis lier cette sauce avec la crème fraîche et napper les rognons.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Rôti de porc à l'orange

Toute saison - Plat convenant aux adultes et personnes âgées - Supprimer le vin blanc pour enfants et petits enfants

Quantités prévues pour 100 adolescents

Rôti de porc .....	16 kg	Carottes .....	4 kg
Oranges .....	5 kg	Margarine .....	0,500 kg
Vin blanc sec .....	1 l	Thym - Laurier - Sel - Poivre	

- Faire revenir en sauteuse le porc et les carottes finement émincés.
- Mouiller avec le vin, ajouter thym, laurier; saler et poivrer.
- Couvrir et faire cuire 2 h environ.
- Quand la viande est cuite, la retirer des sauteuses.
- Passer et dégraisser la sauce, y ajouter le jus de la moitié des oranges. (Si les oranges ne sont pas traitées on peut ajouter le zeste coupé en très fines lanières et blanchi 5 mn à l'eau bouillante); porter à ébullition.
- Servir les tranches de porc arrosées de sauce et décorer le plat avec les demi-tranches d'oranges pelées à vif.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Rôti de veau aux bananes

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Rôti de veau .....	12 kg	Margarine .....	0,200 kg
Bananes .....	10 kg	Oignons .....	2 kg

- Faire cuire les rôtis de veau au four dans une plaque graissée avec les oignons émincés.
- Sortir les rôtis et verser dans la plaque les bananes épluchées, débitées en rondelles. Faire cuire pendant le tranchage des rôtis.
- Garnir les plats de service avec les tranches de rôtis entourées de bananes cuites et arroser le tout avec le jus de cuisson.
- Accompagner ce plat d'une petite portion de riz créole.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Rôti de bœuf Saint-Laurent

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Bœuf à rôtir .....	11 kg	Papier d'aluminium
Préparation déshydratée pour soupe à l'oignon .....	0,250 kg	

- Rouler les morceaux de bœuf à rôtir dans la préparation déshydratée pour soupe à l'oignon.
- Enfermer chaque pièce de viande dans du papier aluminium.
- Mouiller le fond des plaques et enfourner les rôtis à four chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Rôti de porc aux olives

Toute saison - Plat convenant aux adultes et personnes âgées - Supprimer le vin blanc pour enfants et petits-enfants

Quantités prévues pour 100 adolescents

Rôti de porc .....	16 kg	Margarine .....	0,250 kg
Olives vertes ... 2 btes 5/1		Vin blanc .....	0,500 l
Olives vertes dénoyautées ... 1 btes 1/2		Thym - Laurier	

- Introduire les olives dénoyautées dans les rôtis à l'aide d'un tardoir.
- Faire revenir les rôtis dans la margarine et les disposer dans les plaques sur un lit de thym et laurier.
- 10 mn avant la fin de la cuisson, arroser les rôtis avec le vin blanc et ajouter les olives.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Rougail de morue

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Filet de morue .....	10 kg	Oignons .....	3 kg
Tomates .....	7 kg	Ail .....	1 tête
Huile pour friture ..	0,500 l	Bouquet garni	

- Hacher les oignons; couper et épépiner les tomates.
- Couper les filets de morue en dés et les fariner, les jeter dans l'huile chaude et les faire dorer sur toutes leurs faces. Ajouter les oignons hachés, puis les tomates, l'ail, le bouquet garni et laisser mijoter 45 mn à feu doux.
- Servir cette fondue accompagnée de pommes de terre cuites à la vapeur.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Sauté de veau à la provençale

Toute saison - Plat convenant aux adolescents et adultes  
Supprimer ou limiter la quantité d'ail pour les enfants et les jeunes enfants

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Veau (dans la poitrine ou le flanchet) .....	14 kg	Oignons .....	1,500 kg
Tomates .....	7 kg	Margarine .....	0,250 kg
Poivrons .....	1 kg	Ail .....	2 têtes
Sel - Poivre			

- Faire dorer les morceaux de veau en sauteuse.
- Ajouter les oignons émincés, l'ail écrasé, les tomates coupées en 4 et les poivrons en lanières.
- Laisser revenir le tout quelques instants.
- Recouvrir d'eau bouillante, saler, poivrer.
- Cuire 2 h environ.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Steak haché aux champignons

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 enfants

Steak haché ..... 8 kg	Champignons ..... 1 kg
(surgelé) (100 pcs de 80 g)	Oignons ..... 0,200 kg
Margarine ..... 0,200 kg	Sel - Poivre
Farine ..... 0,300 kg	

- Nettoyer et laver les champignons; les couper en morceaux. Les faire cuire à feu doux 7 à 8 mn avec 2 l d'eau salée, poivrée. Quand ils sont cuits, prélever le jus de cuisson, le passer.
- Faire un roux blanc avec la matière grasse, la farine; mouiller avec le jus et ajouter les champignons.
- Napper les steaks cuits avec cette sauce.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Steak haché au poivre

Toute saison - Plat convenant aux adultes  
et personnes âgées  
Quantités prévues pour 100 adolescents

Steak haché surgelé 12 kg	Farine ..... 0,250 kg
(100 pcs de 120 g)	Poivre concassé .. 0,200 kg
Margarine ..... 0,200 kg	Sel
Crème fraîche ..... 1 l	

- Rouler les steaks dans le mélange farine, poivre.
- Faire sauter les steaks et les tenir au chaud.
- Déglacer la sauteuse avec la crème fraîche.
- Napper la viande et servir.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Veau façon Orloff

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Veau à braiser ..... 12 kg	Champignons ..... 5 kg
Oignons ..... 5 kg	Parmesan ..... 0,100 kg
Béchamel	
Lait ..... 2 l	Margarine ..... 0,200 kg
Farine ..... 0,200 kg	

- Faire braiser la viande.
- Eplucher et émincer les oignons.
- Eplucher, laver et hacher les champignons.
- Faire étuver les oignons et les champignons séparément.
- Réduire en purée très fine les oignons et les champignons étuvés.
- Préparer la béchamel et y incorporer la purée d'oignons et de champignons.
- Découper les tranches de veau, les répartir dans des plats allant au four, les napper avec la béchamel très parfumée.
- Saupoudrer de parmesan râpé et faire gratiner à four chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O. + PRODUIT LAITIER

## Bœuf à la milanaise

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 enfants

Bœuf à braiser ..... 11 kg	Farine ..... 0,750 kg
Œufs ..... 20	Gruyère râpé ..... 1 kg
Huile pour friture .. 0,500 l	Pain rassis ou ..... 1 kg
	chapelure

- Faire braiser la viande puis la découper en tranches fines.
- Mélanger la mie de pain ou la chapelure avec le gruyère râpé.
- Battre les œufs en omelette.
- Rouler les tranches de viande dans la farine puis les passer dans les œufs battus et enfin dans le mélange chapelure et fromage.
- Faire dorer dans l'huile en sauteuse.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - FECULENT

V.P.O.

## Tortilla

Printemps - Été - Automne - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 enfants

Filets de morue	Œufs ..... 50
dessalés ..... 8 kg	Ail ..... 1 tête
Huile d'olive ..... 0,250 l	Persil
Poivrons verts ..... 5 kg	

- Faire pocher la morue. L'égoutter soigneusement et l'effeuiller.
- Faire revenir dans l'huile d'olive les poivrons verts découpés en lanières.
- Ajouter la morue bien sèche puis l'ail pilé et le persil finement haché.
- Quand le tout est cuit à point, battre les œufs en omelette et le verser sur la préparation.
- Laisser cuire l'omelette et servir très chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O.

## Turban de colin

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Colin ..... 12 kg	Pain rassis ..... 1 kg
Lait ..... 5 l	Huile pour friture .. 0,050 l
Chapelure - Sel - Poivre	Œufs ..... 30
Sauce	
Farine ..... 0,200 kg	Câpres ..... 0,200 kg
Margarine ..... 0,150 kg	

- Faire pocher le poisson au court-bouillon.
- L'éplucher et l'effiloche.
- Emitter grossièrement le pain dans le lait et chauffer doucement. Y mélanger le poisson, assaisonner. Ajouter les blancs battus en neige.
- Graisser des moules à savarin et saupoudrer de chapelure. Remplir avec la préparation jusqu'à 1 cm du bord.
- Cuire 20 mn à four chaud au bain-marie.
- Préparer la sauce blanche à partir du court-bouillon; y ajouter les câpres.
- Lier avec les jaunes d'œufs.
- Démouler les turbans sur plats de service creux; verser la sauce au centre.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O. + PRODUIT LAITIER

## Cabillaud gratiné

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Filets de cabillaud .. 10 kg	Huile pour friture ..... 0,1 l
Gruyère finement râpé ..... 0,750 kg	Sel - Poivre - Muscade

- Disposer le poisson dans les plaques. Mouiller légèrement avec un court-bouillon très parfumé.
- Recouvrir du mélange gruyère, huile et muscade.
- Faire cuire 20 mn environ à four moyen.
- Gratiner à four vif pour terminer.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - FECULENT

V.P.O. + PRODUIT LAITIER

## Côte de porc savoyarde

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 enfants

Côtes de porc ..... 12 kg	Huile pour friture .. 0,500 l
(100 pcs de 120 g)	Sel - Poivre - Muscade
Gruyère râpé ..... 1 kg	

- Faire revenir les côtes de porc et les laisser cuire à point.
- Saler et poivrer.
- Parsemer de gruyère et de muscade râpés.
- Passer à four vif quelques minutes pour faire gratiner.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - FECULENT

V.P.O. + PRODUIT LAITIER

## Couronne au jambon

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Lait ..... 15 l Gruyère ..... 0,750 kg  
Fécule de maïs ..... 0,750 kg Jambon ..... 3 kg  
Œufs ..... 60 Coulis de tomate 1 bte 1/1  
Sel - Poivre  
Noix de muscade

- Délayer la fécule dans le lait froid et porter à ébullition quelques instants en remuant. Retirer du feu.
- Ajouter le gruyère râpé, les œufs battus et le jambon haché.
- Assaisonner avec sel, poivre et muscade.
- Verser dans des moules à couronne légèrement huilés.
- Faire cuire au bain-marie à four chaud pendant 1/2 heure.
- Pendant ce temps, préparer le coulis de tomate.
- Démouler et servir chaud; napper de cette sauce.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - FEUCLENT

V.P.O. + PRODUIT LAITIER

## Escalope géante

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Escalopes de veau ..... 8 kg Jambon ..... 1,500 kg  
(100 pces de 80 g) (50 tr. de 30 g)  
Emmenthal ..... 2,500 kg Margarine ..... 0,100 kg  
Toilette de porc

- Découper le jambon en tranches et l'emmenthal en fines lamelles.
- Sur la toilette de porc, disposer verticalement une escalope, du gruyère et 1/2 tranche de jambon et ainsi de suite.
- Reconstituer des rôtis en renfermant bien la toilette et les disposer sur des plaques huilées.
- Mettre à four chaud pendant 45 mn environ.
- Retourner les rôtis et les arroser en cours de cuisson.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - FEUCLENT

V.P.O. + PRODUIT LAITIER

## Filet de merlan à l'écossaise

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Filets de merlan ..... 11 kg Margarine ..... 0,400 kg  
Lait ..... 10 l Œufs ..... 15  
Farine ..... 0,600 kg  
Thym - Laurier

- Faire durcir les œufs, les écaler et les hacher.
- Disposer les filets de merlan dans des plats de service allant au four. Les mouiller avec 2 l de lait.
- Ajouter sel, poivre, thym, laurier et faire cuire 5 à 10 mn à four moyen.
- Préparer une béchamel avec les 8 l de lait restant puis incorporer les œufs durs hachés (garder un peu de jaune pour la décoration).
- Répartir la sauce dans les plats après avoir enlevé le thym et le laurier. Décorer avec le jaune d'œuf restant et servir très chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - FEUCLENT

V.P.O. + PRODUIT LAITIER

## Gratin de haddock au lait

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Haddock ..... 12 kg Gruyère râpé ..... 0,500 kg  
Lait concentré 1 bte de 3 kg Oignons ..... 1 kg  
Fécule de maïs ..... 0,050 kg  
Poivre

- Faire cuire le poisson dans le lait concentré avec les oignons émincés et le poivre.
- Passer le lait de cuisson sur une étamine. L'épaissir avec la fécule.
- Vérifier l'assaisonnement.
- Dans les plats de service allant au four, disposer le poisson et le napper avec la sauce au lait.
- Recouvrir de fromage râpé et faire gratiner à four vif 5 minutes.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - FEUCLENT

V.P.O. + PRODUIT LAITIER

## Filet de lieu aux amandes

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Filet de lieu ..... 10 kg Amandes effilées ..... 1 kg  
Farine ..... 0,500 kg Margarine ..... 0,500 kg  
Préparation pour court-bouillon ..... 0,100 kg Lait concentré non sucré ..... 1 bte de 3 kg  
Sel - Poivre

- Faire blondir les amandes au four.
- Faire cuire en sauteuse les filets farinés. Les tenir au chaud.
- Déglacer la sauteuse avec le lait concentré.
- Ajouter la préparation pour court-bouillon, saler et poivrer.
- Garnir les plats de service avec les filets.
- Arroser avec la sauce.
- Parsemer d'amandes grillées.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - FEUCLENT

V.P.O. + PRODUIT LAITIER

## Filets de limande à l'orange

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 petits enfants

Filets de limande ..... 7 kg Oranges ..... 5 kg  
Farine ..... 0,600 kg Citrons ..... 0,500 kg  
Huile pour friture ..... 0,600 kg Lait concentré non sucré ..... 4 btes de 0,410 kg  
Sel - Poivre

- Peler à vif 3 kg d'oranges et les couper en tranches épaisses. Presser le reste et les citrons.
- Fariner les filets de limande: les faire cuire en sauteuse dans une partie de l'huile. Pendant ce temps, faire revenir les tranches d'orange.
- Déglacer la sauteuse avec le jus d'orange et de citron.
- Ajouter le lait concentré non sucré.
- Assaisonner. Napper les filets de limande.
- Décorer les plats avec les tranches d'orange.
- Servir chaud accompagné de riz.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - FEUCLENT

V.P.O. + PRODUIT LAITIER

## Œufs gratinés

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Œufs ..... 200  
Sauce Mornay  
Lait ..... 12 l Margarine ..... 0,500 kg  
Farine ..... 0,800 kg Gruyère râpé ..... 0,400 kg  
Sel - Poivre + 0,100 kg pour gratin

- Faire durcir les œufs.
- Préparer la sauce Mornay (béchamel additionnée de 0,400 kg de gruyère).
- Disposer les œufs dans les plats de service; napper avec la sauce Mornay et parsemer les 0,100 kg de gruyère sur les plats.
- Faire gratiner vivement à four très chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - FEUCLENT

V.P.O. + PRODUIT LAITIER

## Panaché

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Quenelles de veau au naturel 1 bte 5/1 + 1 bte 4/4  
Œufs ..... 50 Tomates ..... 10 kg  
Cervelles (surgelées) ..... 5 kg Huile ..... 0,050 l  
Crevettes (surgelées décortiquées cuites) ..... 1 kg

Sauce Mornay  
Lait ..... 8 l Margarine ..... 0,400 kg  
Farine ..... 0,600 kg Gruyère râpé ..... 1 kg  
Sel - Poivre

- Décongeler les crevettes en chambre froide.
- Cuire les cervelles, sans décongélation préalable, durant 30 mn dans une eau légèrement vinaigrée frémissante.
- Faire durcir les œufs, les écaler.
- Débiter en morceaux les œufs durs, les cervelles, les quenelles, les tomates.
- Ajouter les crevettes.
- Garnir les plaques graissées avec ce mélange.
- Napper de sauce Mornay. Saupoudrer de gruyère râpé.
- Faire gratiner 10 mn à four chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - FEUCLENT

V.P.O. + PRODUIT LAITIER

## Paupiette jurassienne

Toute saison - Plat convenant aux adultes et personnes âgées - Supprimer le vin blanc pour enfants et petits enfants

Quantités prévues pour 100 adolescents

Escalopes de veau ... 9 kg  
(100 pces de 90 g)  
Emmenthal ..... 3 kg Oignons ..... 1 kg  
Poitrine fumée ..... 1,5 kg Carottes ..... 1 kg  
Margarine ..... 0,200 kg Vin blanc sec ..... 1 l

- Couper la poitrine fumée au trancheur afin d'obtenir de fines lamelles.
- Couper l'emmenthal en morceaux de 30 g environ.
- Disposer sur chaque escalope une lamelle de poitrine fumée puis un morceau de gruyère. Rouler les escalopes et ficeler les paupiettes ainsi façonnées.
- Faire braiser les paupiettes avec les oignons et les carottes.
- En fin de cuisson, déglacer la sauteuse avec le vin blanc.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - FECULENT

V.P.O. + PRODUIT LAITIER

## Ramequin de poisson au fromage

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Filets de lieu ..... 13 kg Margarine ..... 0,400 kg  
Farine ..... 0,600 kg Gruyère râpé ..... 0,750 kg

### Court-bouillon

Vinaigre ..... 1 l Echalotes ..... 0,500 kg  
Ail ..... 1 tête Eau

- Préparer un court-bouillon.
- Y faire pocher les filets, les égoutter, les disposer dans des ramequins (ou dans des plats).
- Faire un roux avec farine et margarine. Mouiller avec le court-bouillon passé. Y incorporer les 2/3 du fromage.
- Napper les poissons, parsemer le gruyère râpé restant.
- Passer 10 mn à four chaud pour faire gratiner.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - FECULENT

V.P.O. + PRODUIT LAITIER

## Rôti de veau bûcheronne

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités pour 100 enfants

Veau à rôti ..... 11 kg Farine ..... 0,600 kg  
Oignons ..... 2,500 kg Lait ..... 8 l  
Champignons ... 1 bte 5/1 Emmenthal ..... 1,500 kg  
Margarine ..... 0,600 kg Olives vertes ..... 0,500 kg  
(0,400 kg + 0,200 kg)

### Sel

Noix de muscade (facultatif)

- Faire cuire le rôti de veau selon la méthode classique.
- Au moment de servir, napper la viande avec la sauce préparée de la manière suivante :
- Faire étuver un hachis d'oignons et de champignons. Préparer la sauce Mornay (fluide). Mélanger ces deux préparations. Y ajouter les olives vertes dénoyautées. Vérifier l'assaisonnement.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - FECULENT

V.P.O. + PRODUIT LAITIER

## Soufflé au thon

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Thon au naturel 3 btes 3/1 Œufs ..... 10  
Béchamel  
Margarine ..... 0,600 kg Lait ..... 5 l  
Farine ..... 0,400 kg

- Piler le thon, le mélanger aux jaunes d'œufs et à la béchamel.
- Y incorporer les blancs d'œufs battus en neige très ferme. Répartir dans les plats de service allant au four.
- Cuire à four doux pendant 30 mn environ.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - FECULENT

V.P.O. + PRODUIT LAITIER

## Rôti de dindonneau au gruyère

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Rôti de dindonneau . 11 kg Lait concentré non  
Gruyère râpé ..... 1 kg sucré .. 2 btes de 0,410 kg  
Margarine ..... 0,050 kg Citrons ..... 1 kg  
Sel - Poivre - Thym - Laurier

- Graisser les plaques.
- Faire cuire les rôtis 1 h 15 mn.
- Déglacer les plaques avec de l'eau bouillante additionnée du lait et du jus de citron.
- Couper la viande en tranches et la reconstituer en rôtis; napper avec la sauce du déglacage.
- Saupoudrer de gruyère.
- Faire gratiner 5 mn.
- Servir chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - FECULENT

V.P.O. + PRODUIT LAITIER

## Rôti de porc savoyard

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Porc (échine désossée) 13 kg Oignons ..... 2 kg  
Bacon ou poitrine fumée 1 kg Margarine ..... 0,200 kg  
Gruyère ..... 1 kg

- Couper au trancheur le bacon et le gruyère en très fines tranches.
- Eplucher et émincer les oignons.
- Fendre les rôtis sur toute leur longueur.
- Les garnir avec les tranches de bacon et de gruyère.
- Ficeler les rôtis; disposer sur plaques avec les oignons; saler légèrement, poivrer; cuire au four.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - FECULENT

V.P.O. + PRODUIT LAITIER

## Steak à la crème de fromage

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Steak ..... 10 kg Margarine ..... 0,250 kg  
(100 pces de 100 g) Fines herbes  
Fromage à tartiner 0,800 kg

- Faire préparer des steaks très minces.
- Les saisir dans la matière grasse, très rapidement, sur leurs deux faces.
- Tartiner chaque steak de fromage fondu et replier pour laisser fondre le fromage.
- Saler et décorer avec des fines herbes hachées avant de servir.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - FECULENT

V.P.O. + PRODUIT LAITIER

## Steak haché au gruyère

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Steak haché surgelé . 8 kg Huile pour friture .. 0,200 l  
(100 pces de 80 g) Moutarde - Sel  
Gruyère ..... 1 kg

- Saisir les steaks sur une face pendant 3 mn au grill. Saler.
- Disposer dans des plaques (côté cuit contre le fond des plaques); tartiner légèrement de moutarde.
- Garnir de lamelles de gruyère.
- Faire gratiner à four vif pendant 7 mn.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - FECULENT

V.P.O. + LEGUME FEUCLENT

## Brandade de poisson

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adolescents

Filet de morue.....	13 kg	Ail.....	1 tête
Lait.....	5 l	Pommes de terre...	30 kg
Huile d'olive.....	0,250 l	Margarine.....	0,300 kg
Pain.....	0,750 kg		

(pour croûtons)

- Faire une purée (peu salée) avec les pommes de terre, 4 l de lait et 0,300 kg de margarine.
- Pocher les filets de morue coupés en morceaux.
- Egoutter, effeuiller la morue et la réduire en purée. Ajouter l'ail pilé, l'huile d'olive et 1 litre de lait bouillant.
- Pour servir disposer le poisson sur une couche de purée.
- Garnir avec les croûtons passés au four.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

V.P.O. + LEGUME FEUCLENT

## Croque-mignon

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 petits enfants

Brioches (petites)....	100	Beurre.....	0,500 kg
Œufs.....	100		

Sel - Poivre

- Détacher les chapeaux des brioches en les creusant légèrement.
- Ranger brioches et chapeaux dans une plaque à four.
- Ajouter une noisette de beurre dans chaque brioche. Les passer au four 5 mn.
- Casser un œuf dans chaque brioche. Ajouter sel, poivre. Mettre à four chaud 10 mn environ.
- Servir les brioches couvertes de leur chapeau dès que le blanc d'œuf est pris.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

V.P.O. + LEGUME FEUCLENT

## Jambon Saint-Germain

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 enfants

Pois cassés.....	6 kg	Margarine.....	0,150 kg
Epaule roulée.....	8 kg	Farine.....	0,200 kg
Concentré tomate	1 bte 1/2		

- Faire cuire les pois cassés dans deux eaux, très parfumées (carottes, oignons piqués de clous de girofle, bouquet garni et sel).
- Faire tiédir les tranches d'épaula.
- Avec la margarine et la farine préparer une sauce blanche que l'on parfumerait avec le concentré de tomate.
- Répartir la purée Saint-Germain dans les plats de service. Garnir avec les tranches de viande chaude et napper avec la sauce.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

V.P.O. + LEGUME FEUCLENT

## Mate-faim

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adultes

Œufs.....	100	Lait.....	7 l
Farine.....	6,250 kg	Huile pour friture.....	1 l
Salade verte.....	15 pces	Sel - Poivre - Fines herbes	

(environ 6 kg)

- Mettre la farine en puits dans une terrine.
- Ajouter le sel, le poivre, les œufs battus.
- Délayer peu à peu en ajoutant le lait froid.
- Laver les fines herbes, les hacher et les ajouter au mélange.
- Huiler les sauteuses au pinceau.
- Cuire le mate-faim sur une épaisseur de 2 cm environ. Le retourner lorsqu'une des faces est bien dorée en ajoutant éventuellement un peu d'huile.
- Couper en portions individuelles.
- Servir très chaud accompagné de salade.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

V.P.O. + LEGUME FEUCLENT

## Filet de lieu au riz

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 enfants

Filets de lieu (surgelés) 10 kg	Huile pour friture... 0,500 l
Riz..... 5 kg	Margarine..... 0,100 kg
Oignons..... 1 kg	Gruyère râpé..... 0,500 kg
Concentré tomate 1 bte 4/4	Sel - Poivre - Laurier - Thym

- Cuire les filets salés et légèrement poivrés à l'étuve vapeur; les séparer en petits morceaux.
- Faire revenir le riz dans l'huile; mouiller avec de l'eau salée aromatisée. Cuire 20 mn.
- Faire dorer les oignons dans 0,100 kg de margarine; y ajouter le poisson. Assaisonner.
- Disposer dans des plats à four graissés une couche de riz, une couche de poisson, une deuxième couche de riz. Saupoudrer avec le gruyère râpé.
- Napper avec le concentré de tomate dilué.
- Passer à four chaud 10 mn.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

V.P.O. + LEGUME FEUCLENT

## Hamburger steak

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adultes

Steaks hachés surgelés 100 pces de 80 g	Œufs 50/55..... 100
Petits pains ronds..... 50	Huile pour friture... 0,500 l

Persil - Sel - Poivre

- Couper les petits pains ronds en deux parties égales; les ranger sur les plaques et les passer au four chaud.
- Laver et hacher le persil.
- Cuire les steaks hachés sur une face. Les retourner et casser un œuf sur chacun d'eux.
- Laisser prendre le blanc d'œuf. Saler, poivrer.
- Servir sur chaque demi-petit pain chaud un steak haché avec un œuf à cheval.
- Saupoudrer de persil haché.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

V.P.O. + LEGUME FEUCLENT

## Œuf jambon sur canapé

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adultes

Œufs.....	150	Tranches de pain de mie 100
Jambon en tranches		
épaissses.....	5 kg	Margarine..... 0,500 kg
Beurre.....	0,500 kg	

- Disposer les tranches de pain de mie beurrées au fond d'une plaque graissée. Faire dorer au four chaud.
- Battre les œufs, ajouter le jambon coupé en petits dés.
- Faire cuire cet appareil en sauteuse, sans cesser de remuer avec une spatule en bois.
- Pour servir, découper en portions les œufs brouillés et disposer sur les canapés.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

V.P.O. + LEGUME FEUCLENT

## Paëlla morue

Toute saison - Plat convenant aux adolescents et personnes âgées

Quantités prévues pour 100 adultes

Filets de morue.....	12 kg	Poivrons doux.....	2 kg
Huile d'olive.....	1 l	Tomates.....	5 kg
Moules surgelées.....	3 kg	Riz.....	7 kg
Chorizo doux.....	2 kg	Thym.....	
Lard maigre.....	1 kg	Laurier.....	
Ail.....	2 têtes	Persil.....	
Echalotes.....	0,500 kg	Safran.....	
Oignons.....	1 kg	Sel - Poivre.....	

- Faire décongeler les moules en chambre froide.
- Hacher les oignons, couper les poivrons et les tomates en tranches fines.
- Faire revenir le lard coupé en dés; ajouter le chorizo en rondelles, les oignons hachés, les poivrons et les tomates, le laurier, l'ail. Saler très légèrement et poivrer.
- Laisser cuire 20 à 30 mn à couvert.
- Egoutter les filets de morue. Les couper en morceaux. Les faire légèrement revenir dans l'huile en sauteuse.
- Ajouter le persil, le thym, les moules décongelées. Verser de l'eau en quantité suffisante pour recouvrir le poisson. Faire mijoter doucement pendant 20 à 25 mn.
- Pendant ce temps, cuire le riz à l'eau salée additionnée de safran.
- Pour servir, prévoir d'une part le riz mélangé avec les lardons, le chorizo et les tomates, d'autre part la morue et les moules.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

V.P.O. + LEGUME FECULENT

## Petit salé aux lentilles

Toute saison - Plat convenant à tous convales

Quantités prévues pour 100 adultes

Echine de porc désossée, Carottes..... 2 kg  
demi-sel ..... 13 kg Ail ..... 1 tête  
Lentilles ..... 9 kg Bouquet garni  
Oignons ..... 1 kg  
Clous de girofle

- Blanchir les lentilles et les égoutter.
- Faire dessaler la viande sous l'eau courante froide. Parer et ficeler. Plonger les rôtis 5 mn dans l'eau bouillante. Egoutter.
- Dans une sauteuse, faire revenir les oignons piqués de clous de girofle, les carottes coupées en rondelles, l'ail et le bouquet garni. Y ajouter les rôtis et les lentilles. Recouvrir d'eau froide, laisser cuire doucement à couvert 1 h 30 environ. Rectifier l'assaisonnement à mi-cuisson.
- Présenter la viande coupée en tranches dans les plats de service garnis de lentilles.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

V.P.O. + LEGUME FECULENT

## Poulet rôti aux bananes

Toute saison - Plat convenant à tous convales

Quantités prévues pour 100 petits enfants

Poulets 4/4 ..... 15 pièces  
de 0,800 kg  
Bananes ..... 20 kg  
Huile pour friture . 0,300 kg  
Sucre ..... 0,100 kg  
Citrons ..... 1 kg  
Sel - Poivre

- Faire rôti les poulets dans des plaques graissées.
- 10 mn avant la fin de la cuisson, ajouter les bananes épluchées. Saupoudrer de sucre, saler, poivrer. Déglacer les plaques et arroser de jus de citron les poulets et les bananes.
- Servir très chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

V.P.O. - FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Beef pie

Toute saison - Plat convenant à tous convales

Quantités prévues pour 100 enfants

Pâte  
Farine ..... 6 kg  
Levure chimique... 0,050 kg  
Sel  
Margarine ..... 2,250 kg  
Lait ..... 0,200 l  
Farce  
Bœuf (2<sup>e</sup> cat.) ..... 8 kg  
Margarine ..... 0,200 kg  
Oignons ..... 5 kg  
Gruyère ..... 1 kg  
Concentre tomate 1 bte 4/4  
Muscada

- Préparer la pâte brisée et fonder les moules avec les 2/3 de cette pâte.
- Cuire le bœuf dans un court-bouillon bien aromatisé. Hacher la viande.
- La faire revenir avec les oignons émincés.
- Ajouter le concentré de tomate, la muscada et vérifier l'assaisonnement.
- Couper le gruyère en fines lamelles.
- Couvrir les fonds de tarte en faisant alterner une couche de farce, une couche de gruyère, etc.
- Recouvrir avec une abaisse de pâte en faisant une cheminée.
- Servir chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE

V.P.O. - LEGUME FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Bouillabaisse à ma façon

Toute saison - Plat convenant à tous convales

Quantités prévues pour 100 adolescents

Colin en tranches ... 11 kg  
Moules surgelées ... 4 kg  
Gruyère ..... 1 kg  
Ail ..... 2 têtes  
Safran (si possible)  
Pommes de terre ... 30 kg  
Soupe de poisson  
déshydratée ..... 0,250 kg  
Huile d'olive ..... 0,500 l

Condiments et aromates pour court-bouillon.

- Cuire le poisson au court-bouillon.
- Couper les pommes de terre en lamelles.
- Sortir le poisson du court-bouillon que l'on utilise alors pour cuire les pommes de terre.
- Pendant ce temps, préparer la soupe de poisson selon le mode d'emploi. Y ajouter l'ail finement haché, l'huile d'olive, le poisson, les moules, les pommes de terre et le safran.
- Cuire le tout à forte ébullition pendant 1 mn.
- Servir très chaud saupoudrer de gruyère râpé.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE

V.P.O. + LEGUME FECULENT

## Rôti de porc boulangère

Toute saison - Plat convenant aux adolescents et aux adultes - Supprimer le vin blanc pour enfants et jeunes enfants

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Rôti de porc ..... 13 kg  
Oignons ..... 3 kg  
Margarine ..... 0,250 kg  
Thym - Laurier - Sel - Poivre  
Pommes de terre ... 25 kg  
Vin blanc ..... 2 l  
Clous de girofle

- Dans des plaques graissées, disposer la moitié des oignons et des pommes de terre coupées en rondelles minces. Saler légèrement.
- Y déposer les rôtis de porc et les recouvrir avec le reste de pommes de terre et des oignons.
- Assaisonner: sel, poivre, thym, laurier, clous de girofle.
- Ajouter le vin blanc.
- Cuire à four doux, 2 heures environ en ajoutant, si besoin, un peu d'eau en cours de cuisson.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

V.P.O. + LEGUME FECULENT

## Timbale renaissance

Toute saison - Plat convenant à tous convales

Quantités prévues pour 100 petits enfants

Pommes de terre ... 20 kg  
Lait ..... 5 l  
Beurre ..... 0,400 kg  
Sel - Poivre  
Jambon ..... 6 kg  
Œufs ..... 30  
Margarine ..... 0,050 kg

- Faire une purée sèche. Ajouter à cette préparation le jambon haché et les œufs battus en omelette.
- Mettre cette préparation dans les plaques graissées.
- Faire cuire au four 20 mn environ.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

V.P.O. - FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Crêpes aux œufs et au gruyère

Toute saison - Plat convenant à tous convales

Quantités prévues pour 100 petits enfants

(2 petites crêpes par enfant)

Farine ..... 2 kg  
Lait ..... 6 l  
Huile pour friture .. 0,500 l  
Œufs ..... 150  
Gruyère ..... 1,500 kg  
Sel

- Mettre la farine dans une terrine.
- Faire un puits, y casser 30 œufs. Ajouter le 1/4 de l'huile, le sel et un peu de lait. Travailler le mélange. Mouiller progressivement avec le lait jusqu'à ce que la pâte fasse le ruban. Laisser reposer une heure au moins.
- Battre le restant des œufs et faire cuire en omelettes très fines.
- Faire cuire les crêpes. En fin de cuisson, étaler sur la crêpe l'omelette et le gruyère râpé.
- Rouler les crêpes et saupoudrer avec le reste de gruyère.
- Servir chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE

V.P.O. - FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Hachis parmentier aux rognons

Toute saison - Plat convenant à tous convales

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Pommes de terre ... 25 kg  
Lait ..... 10 l  
Beurre ..... 0,500 kg  
Rognons ..... 12 kg  
Oignons ..... 3 kg  
Margarine ..... 0,100 kg

- Préparer une purée épaisse.
- Nettoyer les rognons, les couper en dés et les faire blanchir.
- Faire braiser les rognons avec les oignons puis hacher.
- Garnir les plats en alternant 1 couche de purée, 1 couche de rognons hachés, terminer par la purée et faire dorer à four chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE

V.P.O. - FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Jambon en bûche

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 petits enfants

Jambon .....	5 kg		
(100 tr. de 50 g)			
Semoule .....	3,5 kg	Œufs .....	20
Lait .....	10 l	Gruyère râpé .....	0,500 kg
Béchamel			
Lait .....	5 l	Farine .....	0,400 kg
Margarine .....	0,250 kg		

- Verser la semoule en pluie dans le lait bouillant légèrement salé. Faire cuire 10 à 15 mn en tournant. Y incorporer les œufs battus et le gruyère râpé.
- Étaler la préparation sur une plaque graissée. Laisser refroidir et découper en rectangles. Rouler chaque rectangle dans une tranche de jambon et disposer dans des plats de service allant au four. Napper avec la sauce béchamel.
- Servir chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE

V.P.O. - FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Œufs durs au fromage

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Pain de mie .....	100 tr.	Œufs .....	100
Sauce Mornay			
Margarine .....	0,250 kg	Lait .....	4 l
Farine .....	0,300 kg	Gruyère .....	1,500 kg
Sel - Poivre - Muscade			

- Faire durcir les œufs, les écaler.
- Râper grossièrement le gruyère.
- Disposer les tranches de pain de mie au fond du plat graissé (1 seule couche).
- Préparer une sauce Mornay assez liquide, à partir d'une béchamel où l'on incorpore 1,250 kg de gruyère.
- Mouiller le pain avec cette sauce.
- Disposer sur chaque tranche, 1 œuf dur coupé en deux.
- Répartir le reste du gruyère sur les œufs.
- Faire gratiner à four vif.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE

V.P.O. - LEGUME FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Quiche aux fruits de mer

Toute saison - Plat convenant aux adolescents  
et adultes - Supprimer le vin pour les enfants  
et petits enfants

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Crevettes surgelées		Vin blanc .....	1 l
décortiquées .....	1 kg	Sel - Poivre - Muscade	
Moules surgelées .....	5 kg	Bouquet garni	

Appareil à flan			
Margarine .....	0,500 kg	Lait .....	8 l
Farine .....	0,600 kg	Œufs .....	30
Pâte brisée			
Margarine .....	1,500 kg	Farine .....	4 kg
Sel - Eau			

- Préparer la pâte brisée. Laisser reposer.
- Cuire sans décongélation préalable, les moules et les crevettes dans le court-bouillon (eau salée aromatisée avec le vin blanc et le bouquet garni) pendant 3 à 5 mn.
- Étendre la pâte brisée dans les tourtières.
- Répartir sur ces fonds de tarte les moules et les crevettes. Verser l'appareil à flan (roux blanc avec farine auquel on ajoute les œufs battus).
- Faire cuire à four chaud 30 mn environ.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE

V.P.O. - LEGUME FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Rapis au fromage

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adultes

Pommes de terre ...	30 kg	Gruyère .....	1 kg
Œufs .....	125	Huile pour friture ...	0,200 l

- Eplucher, laver et râper finement les pommes de terre. Battre les œufs en omelette.
- Mélanger pommes de terre râpées, œufs battus et huile.
- Couler cette pâte en sauteuse, laisser cuire à feu vif 10 mn.
- Découper les galettes, les retourner et faire dorer l'autre face.
- Saupoudrer de gruyère râpé.
- Servir chaud ces crêpes aux pommes de terre.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE

V.P.O. - LEGUME FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Œufs à la napolitaine

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adolescents

Œufs .....	200	Gruyère .....	1 kg
Nouilles .....	8 kg	Concentré tomate 1 bte 4/4	
Beurre .....	0,250 kg	Sel - Poivre	

- Faire durcir les œufs.
- Faire cuire les nouilles «al dente» dans l'eau bouillante salée.
- Après cuisson, les égoutter, ajouter le beurre et présenter en couronne sur les plats de service allant au four.
- Couper les œufs durs en tranches épaisses et en garnir le centre des plats.
- Napper le tout avec le concentré de tomate; saupoudrer de fromage râpé.
- Faire dorer à feu vif.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE

V.P.O. - FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Pudding de coquillettes

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 enfants

Coquillettes .....	5 kg	Jambon .....	5 kg
Beurre .....	0,300 kg	Lait .....	8 l
Gruyère .....	1 kg	Œufs .....	50

- Faire cuire les pâtes à l'eau salée; égoutter et y incorporer le beurre et le fromage râpé.
- Hacher le jambon.
- Remplir des moules graissées et une couche de jambon coquillettes assaisonnées et une couche de pâtes hachées... terminer par une couche de pâtes.
- Ajouter la liaison (appareil à crème renversée) et mettre à cuire à four doux 30 mn de préférence au bain-marie.
- Démouler et servir.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE

V.P.O. - FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Roulés de jambon à la purée

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 enfants

Jambon .....	5 kg		
(100 tr. de 50 g)			
Pommes de terre ...	25 kg	Beurre .....	0,500 kg
Lait .....	8 l	Gruyère .....	1 kg

- Préparer une purée assez sèche. En garnir les tranches de jambon et rouler celles-ci.
- Disposer dans les plats à four graissés.
- Mettre une lamelle de gruyère sur chaque roulade.
- Faire gratiner à four chaud.
- Servir avec l'excédent de purée.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE

V.P.O. - LEGUME CUIT

## Aubergine farcie

Été, automne - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adolescents

Beuf (à braiser ou à bouillir) .....	10 kg		
Aubergines .....	20 kg	Ail .....	1 tête
Oignons .....	1 kg	Œufs .....	20

- Cuire les 10 kg de viande.
- Laver les aubergines, les couper en deux dans le sens de la longueur et les évider.
- Eplucher les oignons et la tête d'ail.
- Hacher la viande cuite, les oignons, l'ail et la chair des aubergines.
- Bien mélanger tous les ingrédients et lier cette préparation aux œufs entiers.
- Vérifier l'assaisonnement.
- Farcir les aubergines, les disposer dans les plaques graissées et faire cuire environ 45 mn à four moyen.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O. - LEGUME CUIT

## Côte de porc aux pommes fruits

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 enfants

Côtes de porc .....	12 kg	Citrons .....	0,500 kg
(100 pces de 120 g)		Beurre .....	0,250 kg
Pommes Canada .....	25 kg		

- Eplucher les pommes; les citronner.
- Couper le beurre en morceaux dans les sauteuses. Y déliter les pommes en tranches.
- Couvrir et cuire 1/4 h à feu doux.
- Pendant ce temps, faire griller les côtes de porc.
- Dresser pommes et côtes de porc sur plat de service.
- Servir très chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O. - LEGUME CUIT

## Filet de cabillaud aux concombres

Printemps - Eté - Automne - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adultes

Cabillaud .....	12 kg	Ail .....	1 tête
Lard fumé .....	5kg	Beurre .....	0,400 kg
Concombres .....	20 kg	Fécule de maïs-Sel-Poivre	
Oignons .....	1kg	Moutarde forte	

- Peler les concombres, les émincer ainsi que les oignons.
- Piler l'ail, garnir le fond des plaques de cuisson avec la moitié de ces légumes. Saler, poivrer.
- Tartiner de moutarde les portions de cabillaud qui auront été salées et poivrées. Entourer chaque portion d'une tranche de lard fumé.
- Disposer sur le lit de concombres et recouvrir avec la seconde partie des légumes.
- Cuire au four 50 à 55 mn.
- En fin de cuisson, filtrer le jus, le lier avec la fécule. Relever avec de la moutarde; ajouter le beurre.
- Servir en saucière, en accompagnement du plat de poisson.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O. - LEGUME CUIT

## Foie poêlé aux fruits

Toute saison - Plat convenant aux adolescents et adultes - Supprimer le rhum pour les enfants et petits enfants

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Foie de génisse .....	10 kg	Ananas .....	8 kg
Margarine .....	0,200 kg	Rhum .....	0,250 l
Pommes .....	15 kg	Citrons .....	1 kg

- Eplucher les pommes, les couper en tranches et les «tronçonner». Citronner.
- Eplucher les ananas et les couper en petits morceaux.
- Faire cuire les pommes et les ananas.
- En fin de cuisson, faire flamber avec le rhum.
- Servir chaud avec le foie grillé.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O. - LEGUME CUIT

## Hachis Vichy

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Jarret de veau désossé	10 kg	Champignons	1 bte 5/1
Chair à saucisse	5 kg	Mie de pain	0,500 kg
Œufs	10	Lait	1 l
Carottes	25 kg	Oignons	1 kg
Margarine	0,050 kg	Bouquet garni	
		Sel - Poivre	

- Sauce blanche**
- |           |          |        |          |
|-----------|----------|--------|----------|
| Margarine | 0,150 kg | Farine | 0,200 kg |
|-----------|----------|--------|----------|
- Plonger les jarrets de veau dans l'eau bouillante salée additionnée des oignons et du bouquet garni. Faire cuire durant 2 h. Ecumer de temps à autre.
  - Eplucher les carottes et les déliter en rondelles, les ajouter au bouillon avant la fin de cuisson du veau.
  - Faire tremper la mie de pain dans le lait.
  - Hacher la viande, la chair à saucisse et les champignons; lier le tout avec les œufs battus et la mie de pain.
  - Utiliser le bouillon de veau pour réaliser la sauce blanche fluide. Disposer dans des plaques graissées le hachis de viande, recouvrir de carottes. Napper avec la sauce blanche. Faire cuire à four chaud 30 mn.
  - Servir chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O. LEGUME CUIT

## Foie à la bretonne

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adolescents

Foie .....	12 kg	Carottes .....	20 kg
Crème fraîche .....	1 l	Pruneaux .....	5 kg
Huile pour friture ..	0,200 l	Sel	

- Réhydrater les pruneaux.
- Eplucher et faire cuire les rouelles de carottes dans un volume minimum d'eau bouillante salée.
- Avant la fin de la cuisson, ajouter les pruneaux et laisser réduire l'eau de cuisson.
- Faire sauter les tranches de foie.
- Déglacer la sauteuse avec la crème fraîche et la réduction d'eau de cuisson des légumes.
- Servir le foie accompagné de ses légumes et arrosé de la sauce à la crème.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O. - LEGUME CUIT

## Foie de génisse aux pommes

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adolescents

Foie de génisse .....	12 kg	Pommes .....	30 kg
Farine .....	0,500 kg	Margarine .....	0,750 kg
Citrons .....	1 kg		

- Eplucher les pommes, les émincer en lamelles, les citronner.
- Fariner les tranches de foie, les faire cuire 3 à 4 mn sur chaque face dans les sauteuses contenant la margarine.
- Saler, poivrer, maintenir au chaud.
- Faire cuire les pommes dans ces mêmes sauteuses 10 à 15 minutes.
- Disposer les pommes cuites dans les plats de service, dresser les tranches de foie dans ces plats.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O. - LEGUME CUIT

## Langue jardinière froide

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Langue de bœuf congelée (coupe suisse) .....	17 kg	Vinaigre .....	0,125 l
Jardinière surgelée ..	20 kg	Cornichons .....	1 bte 5/1
Huile .....	0,500 l	Clous de girofle	
Sel - Poivre - Thym - Laurier			

- Plonger les langues congelées dans l'eau bouillante salée.
  - Les égoutter au bout de 15 mn.
  - Les passer rapidement sous l'eau froide.
  - Les remettre dans une marmite avec thym, laurier et clous de girofle. Recouvrir le tout d'eau froide.
  - Faire cuire 2 h.
  - Egoutter les langues. Retirer la peau.
  - Couper en tranches.
  - Servir les langues froides avec des cornichons et la jardinière de légumes en vinaigrette.
- N.B. : La langue sera cuite le jour de sa consommation.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O. - LEGUME CUIT

## Morue aux poireaux

Eté - Automne - Hiver - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Filets de morue .....	13 kg	Poireaux .....	30 kg
Huile pour friture ..	0,500 l	Concentré tomate	1 bte 4/4

- Eplucher, laver et tronçonner finement les poireaux.
- Couper le poisson en gros morceaux que l'on fera revenir en sauteuse.
- Retirer le poisson et faire revenir les poireaux.
- Quant les poireaux sont bien dorés, verser le concentré de tomate étendu d'eau. Si nécessaire, lier avec de la fécule.
- Laisser bouillir doucement en sauteuse couverte.
- 15 mn avant de servir, ajouter la morue pour en achever la cuisson.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT



V.P.O. - LEGUME CUIT

## Moussaka d'aubergines

Été - Automne - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Mouton désossé .....	12 kg	Oignons .....	1 kg
Œufs .....	10	Tomates .....	5 kg
Echalotes .....	0,300 kg	Ail .....	2 têtes
Champignons .....	1 kg	Aubergines .....	25 kg
Huile pour friture ..	0,500 l	Sel - Poivre - Paprika	

- Hacher viande, échalotes et persil.
  - Faire dorer les oignons dans un peu d'huile, puis faire revenir la viande hachée.
  - Laisser cuire 20 à 30 mn après avoir ajouté champignons, tomates en quartiers, ail, sel et poivre.
  - Par ailleurs, faire revenir dans le reste d'huile les aubergines coupées en fines rondelles. Saler et poivrer. Terminer la cuisson à feu doux.
  - Ajouter les œufs battus à la viande hachée.
  - Dans une plaque graissée, alterner autant de fois que nécessaire couches d'aubergines et couches de viande hachée. Terminer par des aubergines.
  - Faire cuire 45 mn à four chaud.
- N.B.: Cette préparation doit être faite dans le respect des règles d'hygiène très strictes.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O. - LEGUME CUIT

## Œufs au curry et aux pommes

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Œufs .....	200	Croûtons de pain ..	0,500 kg
Pommes Canada .....	25 kg	Lard .....	0,500 kg
Curry .....	0,040 kg	Citrons .....	0,500 kg
Margarine .....	0,100 kg	Sel - Poivre	

- Eplucher, détailler les pommes et les faire cuire dans très peu d'eau avec le curry.
- Les passer en compote.
- Verser celle-ci dans des plats graissés.
- Arroser avec le jus de citron.
- A la surface de la compote, préparer des creux où l'on cassera les œufs.
- Passer au four 10 à 12 mn.
- Au moment de servir, ajouter les lardons grillés et les croûtons passés au four.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O. - LEGUME CUIT

## Omelette aux poivrons

Printemps - Été - Automne - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Œufs .....	200	Tomates .....	3 kg
Lait .....	2 l	Poivrons doux .....	2 kg
Huile pour friture ..	0,500 l	Sel - Poivre - Paprika	

- Laver les tomates et les poivrons.
- Les couper en fines lamelles et les faire revenir doucement dans 0,250 l d'huile.
- Saler, poivrer, saupoudrer de paprika.
- Battre les œufs en omelette et y incorporer le lait; assaisonner.
- Faire cuire l'omelette en versant les œufs battus sur le mélange poivrons-tomates.
- Servir dans les plats chauds.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O. - LEGUME CUIT

## Osso bucco aux petits pois

Toute saison - Plat convenant aux adultes et personnes âgées  
Supprimer le vin blanc pour enfants et petits enfants

Quantités prévues pour 100 adolescents

Rouelles de jarret de veau .....	17 kg	Huile pour friture ..	0,500 l
Oignons .....	1 kg	Farine .....	0,200 kg
Petits pois surgelés ..	22 kg	Vin blanc .....	1 l
Citrons .....	1 kg	Bouquet garni - Sel - Poivre	

- Fariner les rouelles de jarret et les faire dorer dans une sauteuse avec les oignons hachés.
- Arroser de vin blanc. Ajouter le bouquet garni, sel, poivre. Laisser cuire 1/2 h en sauteuse couverte en arrosant de temps à autre avec un peu d'eau si besoin est.
- Retirer les tranches de viande, et dans ce jus commencer la cuisson des petits pois.
- Y remettre la viande et laisser cuire 20 mn doucement.
- Avant de servir ajouter dans la sauce le jus des citrons.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O. - LEGUME CUIT

## Œufs aux herbes

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Œufs .....	200	Poitrine fumée .....	1 kg
Champignons de Paris	3 kg	Huile pour friture ..	0,300 l
Carfeuil - Ciboulette - Persil			

- Nettoyer et hacher les champignons.
- Faire revenir le lard dans un peu de matière grasse puis faire réduire les champignons.
- Par ailleurs, graisser des plats allant au four. Recouvrir le fond des fines herbes hachées. Saler et poivrer légèrement.
- Casser les œufs avec précaution (1 plat pour 4,5 ou 8 personnes selon les cas).
- Faire cuire au bain marie 10 à 15 mn dans un four chaud.
- Recouvrir du hachis de champignons et des lardons. Garnir d'un peu de carfeuil.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O. - LEGUME CUIT

## Omelette normande

Printemps - Automne - Hiver - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 petits enfants

Œufs .....	160	Margarine .....	0,800 kg
Reinette du Mans .....	8 kg	Citrons .....	0,500 kg
Sel - Poivre			

- Eplucher les pommes. Les couper en fines lamelles et les citronner.
- Les faire revenir dans la moitié de la margarine; saler.
- Les maintenir au chaud.
- Préparer les omelettes pour 4, 6 ou 8 personnes (selon l'effectif des tables).
- Avant de les replier, garnir avec les pommes.
- Servir très chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O. - LEGUME CRU

## Panier de colin

Printemps - Été - Automne - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Tomates .. 15 kg (100 pces)	Huile .....	0,500 l	
Œufs .....	40	Vinaigre .....	0,125 l
Colin au naturel 3 btes 3/1	Moutarde .....	0,200 kg	
Fines herbes			

- Laver les tomates, les évider et les retourner.
- Faire durcir les œufs, les écaler.
- Ouvrir les boîtes de colin et égoutter le poisson.
- Préparer la vinaigrette.
- Assaisonner les œufs et le poisson pour en garnir les tomates.
- Saupoudrer de fines herbes hachées.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O. - LEGUME CUIT

## Paupiette au céleri

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Escalopes de volaille (100 pces de 100 g)	4 kg	Cœurs de céleri (100 pièces)	4 btes 5/1
Margarine .....	0,250 kg	Oignons .....	2 kg
Poitrine fumée .....	0,500 kg	Vin blanc sec .....	0,50 l

- Envelopper chaque cœur de céleri dans une escalope.
- Maintenir la paupiette à l'aide d'une pique en bois.
- Dans la margarine fondue, faire blondir les oignons et revenir les lardons puis mettre à braiser les paupiettes. Saler, poivrer.
- Mouiller avec le vin blanc sec.
- Cuisson 15 mn.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O. - LEGUME CUIT

## Poulet aux 2 fruits

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Poulets 4/4..... 25 pces	Margarine..... 0,050 kg
de 0,800 kg	Citrons..... 1 kg
Huile pour friture... 0,100 l	Sel - Poivre
Pommes..... 25 kg	
Pruneaux..... 5 kg	

- Réhydrater les pruneaux 2 h à l'eau froide.
- Découper les poulets en 4.
- Les faire revenir dans la sauteuse et les laisser cuire 1/2 h.
- Eplucher les pommes entières et les citronner. En garnir les plaques graissées et faire cuire 30 mn en arrosant de temps en temps.
- Ajouter les pruneaux 5 mn avant la fin de la cuisson.
- Servir bien chaud accompagné du poulet sauté.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O. - LEGUME CUIT

## Poulet sauté aux raisins

Automne - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Poulets 4/4..... 25 pces	Raisin noir..... 4 kg
de 0,800 kg	Tomates..... 3 kg
Margarine..... 0,500 kg	Sel - Poivre
Raisin blanc..... 4 kg	

- Couper les poulets en 4, bien aplatir chaque portion.
- Faire revenir les morceaux dans la sauteuse; mouiller avec un peu d'eau ou de bouillon.
- Ajouter les tomates.
- Saler, poivrer et laisser cuire 35 à 45 mn.
- A la fin de la cuisson, ajouter les grains de raisins.
- Servir chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O. - LEGUME CUIT

## Veau alsacien

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Rôti de veau..... 12 kg	Pommes..... 8 kg
Huile pour friture 0,500 l	Ail - Sel - Poivre - Thym
Chou vert..... 15 kg	Cannelle en poudre - Laurier

- Piquer d'ail les rôtis.
- Les badigeonner d'huile, saupoudrer de thym et de laurier.
- Saler et poivrer.
- Faire cuire 1 h au four en les arrosant de temps à autre.
- Pendant ce temps, laver et éplucher les choux. Les couper en gros quartiers, puis les blanchir 10 mn à l'eau bouillante salée. Les égoutter.
- Les faire revenir dans une partie de l'huile et cuire 20 mn à l'étuvé.
- Eplucher les pommes, les couper en quartiers et les faire fondre en sauteuse avec poivre et cannelle.
- Trancher les rôtis et disposer les portions dans les plats de service avec le chou et les pommes.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O. - LEGUME CUIT - PRODUIT LAITIER

## Filet de limande florentine

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 petits enfants

Filets de limande.... 6 kg	Court-bouillon
Epinards hachés surgelés..... 15 kg	
<b>Sauce Mornay</b>	
Margarine..... 0,400 kg	Lait..... 8 l
Farine..... 0,600 kg	Gruyère râpé..... 1 kg
Sel - Poivre - Muscade	

- Faire cuire les épinards et les égoutter.
- Pocher les filets de limande au court-bouillon.
- Préparer la sauce Mornay.
- Incorporer la moitié de la sauce Mornay aux épinards.
- Verser les épinards dans les plaques à four.
- Disposer dessus les filets de limande pochés.
- Napper avec le reste de sauce Mornay.
- Parsemer le gruyère râpé.
- Faire gratiner au four.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - FECULENT

V.P.O. - LEGUME CUIT

## Rôti de porc Montmorency

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Rôti de porc..... 12 kg	Oignons..... 1,500 kg
Carottes..... 1 kg	
Cerises fraîches	Céleri branche..... 2 pieds
ou au naturel..... 10 kg	Cannelle..... 2 g. à soupe
Oranges..... 3 kg	Clous de girofle..... 12
Gelée de groselle 0,500 kg	Sel - Poivre
Huile..... 0,050 l	

- Cuire au four les rôtis légèrement huilés, salés et poivrés.
  - A mi-cuisson, ajouter au fond des plats une julienne de carottes, oignons et céleri.
  - Râper les zestes d'un kilo d'oranges non traitées et les blanchir à l'eau bouillante 10 mn. Les égoutter.
  - Faire pocher les cerises, si elles sont fraîches.
  - Dans 1/2 l d'eau, faire bouillir les clous de girofle et les zestes d'oranges pendant 10 mn. Y ajouter la gelée de groselles, le jus de toutes les oranges, puis les cerises. Cuire le tout pendant 5 à 10 mn.
  - Déglacer les plats de cuisson des rôtis à l'eau chaude. Ajouter ce jus à la sauce.
  - Découper les rôtis et les présenter accompagnés de cerises.
  - Servir la sauce en saucière.
- N.B.: Pour adolescents, adultes et personnes âgées, préparer la sauce à partir d'un litre de Banyuls.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O. - LEGUME CRU

## Salade composée

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Escalopes de volaille 9 kg	Moutarde..... 0,200 kg
(100 pces de 90 g)	Fines herbes - Sel - Poivre
Raisins secs..... 0,500 kg	Tomates..... 5 kg
Olives vertes et noires 0,500 kg	Huile..... 0,500 l
Romaine..... 4 kg	Vinaigre..... 0,125 l

- Eplucher la salade et la laver sous eau courante.
- Faire tremper les raisins secs dans l'eau tiède.
- Faire pocher les escalopes de volaille.
- Les couper en morceaux.
- Préparer la vinaigrette.
- Mélanger le tout. Saupoudrer de fines herbes hachées.
- Servir bien frais.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
PRODUIT LAITIER - FECULENT

V.P.O. - LEGUME CUIT - PRODUIT LAITIER

## Gratin jambon hollandais florentine

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Jambon..... 10 kg	Epinards hachés surgelés..... 25 kg
(200 tr. de 50 g)	
<b>Sauce Mornay</b>	
Margarine..... 0,550 kg	Lait..... 9 l
Farine..... 0,800 kg	Gruyère râpé..... 1 kg

- Faire fondre les épinards en sauteuse.
- Préparer la sauce Mornay avec 8 l de lait et les 3/4 du gruyère râpé.
- Graisser des plaques allant au four. Fourrer chaque tranche de jambon d'un peu de sauce Mornay. Les ranger sur un lit d'épinards.
- Liquéfier le reste de sauce Mornay avec le litre de lait restant et en recouvrir les tranches de jambon.
- Parsemer le reste du gruyère râpé. Passer au grill quelques minutes si la préparation est assez chaude, ou au four 1/4 d'heure dans le cas contraire.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - FECULENT

V.P.O. - LEGUME CUIT - PRODUIT LAITIER

## Œufs à la milanaise

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Œufs..... 100	Poireaux..... 20 kg
<b>Béchamel</b>	
Lait..... 8 l	Margarine..... 0,600 kg
Farine..... 0,400 kg	Parmesan..... 0,500 kg
Concentré de tomate..... 1 bte 1/2	

- Eplucher, laver, cuire les poireaux à l'eau bouillante salée; les égoutter et les tronçonner.
- Préparer la béchamel; y ajouter le concentré de tomate et les 3/4 du parmesan râpé.
- Faire durcir les œufs.
- Disposer dans les plats à gratin les poireaux et les œufs durs coupés en deux.
- Napper avec la sauce; saupoudrer avec le reste du parmesan et faire gratiner.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - FECULENT

V.P.O. - LEGUME CUIT - PRODUIT LAITIER

## Oeufs au nid

Printemps - Eté - Automne - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 petits enfants

Oeufs ..... 100 Tomates ..... 15 kg (100 pces)  
Gruyère ..... 1 kg Margarine ..... 0,050 kg  
Sel

- Laver les tomates. Les évider, saler, retourner et laisser égoutter.
- Graisser les plaques à four. Y disposer les tomates et enfourner à four chaud. Laisser cuire 15 mn.
- Casser 1 œuf dans chaque tomate. Poser dessus un cercle de gruylère de 20 g environ.
- Passer au four 15 mn.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - FECULENT

V.P.O. - LEGUME CRU - PRODUIT LAITIER

## Salade d'avril

Hiver - Printemps - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 petits enfants

Colin au naturel 3 btes 3/1 Fenouil ..... 1 kg  
Gruyère ..... 1,500 kg Huile ..... 0,500 l  
Scarole ..... 2 kg Vinaigre ..... 0,125 l  
Carottes râpées ..... 4 kg Moutarde ..... 0,100 kg  
Sel

- Faire cuire le fenouil à l'eau bouillante salée. Le couper en menus morceaux.
- Eplucher, laver et égoutter la salade. Laver, éplucher, râper finement les carottes.
- Préparer une vinaigrette légèrement moutardée; y incorporer le poisson, les légumes et le gruylère coupé en dés.
- Servir bien frais.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
FECULENT

V.P.O. - LEGUME FECULENT - LEGUME CUIT

## Pot-au-feu capucin

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adolescents

Lapins ..... 20 kg Carottes ..... 10 kg  
Pommes de terre ..... 20 kg Navets ..... 3 kg  
Chou vert ..... 10 kg Oignons ..... 2 kg  
Céleri branche ..... 1 pied Bouquet garni

- Eplucher et laver les légumes du pot-au-feu.
- Les mettre à cuire - sauf les pommes de terre - à l'eau bouillante salée.
- Couper les lapins en morceaux puis les mettre à cuire avec les légumes environ 1 heure.
- Au cours des quinze dernières minutes de cuisson, faire cuire les pommes de terre à la vapeur.
- Servir ce pot-au-feu en mettant à la disposition des convives du gros sel, des cornichons, des petits oignons, vinaigre et moutarde.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

V.P.O. - LEGUME FECULENT - LEGUME CUIT

## Poulet caucasien

Printemps - Eté - Automne - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Poulets 4/4 ..... 25 pces de 0,800 kg Concombre ..... 6 kg  
Margarine ..... 0,400 kg Fenouil ..... 2 kg  
Céleri branche ..... 1 kg Riz ..... 3 kg  
Carottes ..... 3 kg Lait concentré non sucré ..... 3 btes de 0,410 kg  
Crème fraîche ..... 0,500 kg Sel - Poivre - Laurier

- Eplucher les légumes.
- Découper les poulets et bien aplatir les morceaux.
- Les faire rissoler dans la matière grasse.
- Y ajouter les légumes débités. Mouiller avec de l'eau.
- Ajouter le riz et laissez cuire 1 h 30.
- Assaisonner.
- Au moment de servir, ajouter le lait concentré non sucré et la crème

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

V.P.O. - LEGUME FECULENT - LEGUME CUIT

## Galette chapeau

Printemps - Eté - Automne - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 petits enfants

Viande de bœuf hachée 6 kg Poivrons ..... 2 kg  
Oignons ..... 2 kg Concentré tomate, 1 bte 3/1  
Pommes de terre ..... 10 kg Margarine ..... 0,500 kg

- Eplucher les oignons, les couper en fines lamelles et les faire étuver 10 mn.
- Eplucher, laver et râper grossièrement les pommes de terre.
- Couper les poivrons en petites lanières.
- Incorporer oignons, poivrons et pommes de terre à la viande hachée. Former avec cette préparation 10 galettes. Faire cuire à la sauteuse. Arroser les galettes de sauce tomate en fin de cuisson.
- Servir chaud.

N.B.  
Hacher la viande dans les 2 heures qui précèdent la cuisson.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

V.P.O. - LEGUME FECULENT - LEGUME CRU

## Maxi salade

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 enfants

Pommes de terre ..... 25 kg Chicorée frisée ..... 2 kg  
Oeufs ..... 200 Romaine ..... 2 kg  
Laitue ..... 3 kg Huile ..... 0,750 l  
Vinaigre de vin ..... 0,250 l Sel - Poivre - Moutarde

- Laver soigneusement les pommes de terre. Les cuire à l'eau salée dans leur peau.
- Eplucher, laver et égoutter la salade.
- Cuire les œufs mollets.
- Préparer la vinaigrette et assaisonner la salade verte et les pommes de terre tièdes.
- Servir en même temps la salade et les œufs.
- Chaque convive casse les œufs mollets sur sa salade.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
PRODUIT LAITIER

V.P.O. - LEGUME FECULENT - LEGUME CUIT

## Poulet à la martiniquaise

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adolescents

Poulets 4/4 25 pces de 1 kg Ananas au sirop 2 btes 3/1  
Bananes ..... 20 kg Margarine ..... 0,200 kg  
Sel - Poivre

- Disposer les poulets dans les plaques mouillées sans ajout de matière grasse. Cuire au four. Faire chauffer les tranches d'ananas quelques instants dans le jus de cuisson.
- Couper les bananes épluchées en 2, dans le sens de la longueur. Les passer à la poêle.
- Découper les poulets. Les dresser sur les plats de service avec les tranches d'ananas et les bananes.
- Faire réduire dans la poêle le sirop d'ananas et le jus des poulets.
- Arroser les poulets de cette sauce.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

V.P.O. - LEGUME FECULENT - LEGUME CUIT

## Roulé de jambon aux légumes fruits

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 petits enfants

Jambon ..... 5 kg Raisins secs ..... 1 kg  
(100 tr de 50 g environ) Margarine ..... 0,500 kg  
Pommes ..... 7 kg  
Bananes ..... 8 kg

- Faire tremper les raisins secs dans l'eau tiède. Eplucher bananes et pommes; les couper en 3 ou 4 morceaux. Les faire revenir dans la margarine, laisser étuver quelques instants (les pommes cuisent plus ou moins vite selon la variété).
- Ajouter les raisins secs bien gonflés aux fruits cuits.
- Présenter ce légume roulé dans les tranches de jambon.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

## Tomates farcies à l'italienne

Printemps - Été - Automne - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 enfants

Tomates (18 kg (100))	0,200 kg
Vinaigre 5% ac. (8 kg)	1 tête
Maïgatine (20 kg)	0,200 kg
Sel - Poivre - Bouquet garni (4 kg)	

- Faire cuire la viande environ 2 h à feu peu arrosée puis la hacher.
- Couper au «convexe» sur chaque tomate; évider, saier et faire égoutter en les retournant sur des filtres.
- Faire revenir dans un peu de margarine, les oignons coupés en lamelles, ajouter la pulpe des tomates, verser le riz. Quand ce dernier est devenu translucide, mouliner avec du bouillon instantané. Faire cuire avec le poulet garni.
- Mélanger la viande hachée, les œufs, l'ail pilé et le riz.
- Verser l'assaisonnement.
- Mouler en boulettes bien tassées que l'on dispose dans les tomates.
- Terminer la cuisson au four et servir les tomates farcies accompagnées de l'excellent de garniture.

CRUDITE - PRODUIT LAITIER  
COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU

## Salade de poulet à l'américaine

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Poulets 4/4 (17 pcs)	3 kg
Tomates (0,800 kg)	
Maïgatine (0,200 kg)	0,200 l
Huile (0,125 l)	0,125 l
Vinaigre (0,125 l)	
Maïs doux en grains (2 pcs 4/4)	0,125 kg
Sel - Poivre - Persil	

- Garnir de persil haché.
- Déposer en petits dés la chair des poulets rôtis et refroidis.
- Égoutter et égoutiller petits pois et maïs.
- Laver et couper les tomates en quartiers.
- Mélanger et assaisonner les différents légumes avec une partie de la vinaigrette.
- Assaisonner à part le poulet qui sera disposé au centre du plat, les légumes placés autour; il sera ainsi plus facile de donner à chacun la part qui lui revient.

CRUDITE - PRODUIT LAITIER  
COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU

## Polenta sauce tomate

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Semoule de maïs (grosseur moyenne) . 5 kg	Extrait sec de volailles . . . . . 0,200 kg
Eau . . . . . 15 l	Farine . . . . . 0,250 kg
Tomates . . . . . 1 bte 5/1	Margarine . . . . . 0,200 kg
Sel - Poivre	

- Préparer une sauce avec les tomates, la farine et la margarine (à défaut avec du concentré de tomate). Laisser mijoter.
- Par ailleurs, verser la semoule dans le bouillon en ébullition.
- Laisser cuire à feu doux 10 à 15 mn (en remuant de temps en temps).
- Servir la polenta nappée de sauce tomate.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

## Pommes de terre au four

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Pommes de terre . . . . . 30 kg
Gros sel . . . . . 2 kg

- Choisir des pommes de terre petites bien calibrées.
- Les laver très soigneusement, ne pas les peler.
- Les disposer sur des plaques, les saupoudrer de gros sel.
- Cuire à four doux 1 h à 1 h 30 selon grosseur.
- Servir en robe des champs.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

## Haricots blancs à la provençale

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour les petits enfants

Haricots blancs secs . . . . . 8 kg	Filet d'anchois 1 bte 1/1
Concentré tomate 1 bte 1/1	ail 1 tête

- Bien laver les haricots, les mettre à l'eau froide non salée. Les cuire une première fois (2 mn d'ébullition).
- Les égoutter et les remettre à cuire dans un bouillon bien aromatisé.
- Laisser mijoter 1 h 1/2. Saler légèrement à mi-cuisson.
- Pendant ce temps préparer la sauce comme suit:
- Travailler l'ail et anchois au mortier jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène
- Incorporer ce mélange au concentré de tomate préalablement dilué.
- Terminer la cuisson des haricots blancs dans ce coulis très aromatisé.

CRUDITE - PRODUIT LAITIER  
COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU

## légumes

## Pommes de terre nouvelles fondantes

Printemps - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Pommes de terre nouvelles . . . . . 25 kg	Persil - Cerfeuil
Margarine . . . . . 0,750	

- Gratter les pommes de terre nouvelles. Les laver, les blanchir quelques minutes dans l'eau bouillante salée.
- Après les avoir égouttées, les faire revenir dans la matière grasse fondue et y achever la cuisson.
- Saupoudrer avec persil et cerfeuil hachés.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

## Pommes de terre provençales

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Pommes de terre . . . . . 20 kg	Huile pour friture . . . 0,500 l
Ail . . . . . 2 têtes	Sel - Poivre - Persil

- En sauteuse, faire revenir dans l'huile les pommes de terre coupées en tranches.
- En verser la moitié dans les plaques graissées, parsemer avec de l'ail écrasé. Saier et poivrer. Ajouter le reste de pommes de terre.
- Cuire à four moyen 30 à 40 mn.
- Recouvrir les plaques avec un papier métallisé lorsque les pommes de terre sont bien dorées: elles resteront bien moelleuses.
- Parsemer de persil haché au moment de servir.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

LEGUME FEUCLENT

### Purée au cresson

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Flocons de pommes de terre .....	2,500 kg	Vinaigre de vin .....	0,300 l
Lait .....	3 l	Huile .....	0,300 l
Cresson .....	20 bottes	Sel - Poivre	

- Efficuler le cresson.
- Laver les feuilles dans trois bains d'eau.
- Préparer la vinaigrette d'une part et la purée de pommes de terre d'autre part.
- Travailler à chaud le mélange purée et vinaigrette, incorporer les feuilles de cresson et servir.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

LEGUME FEUCLENT

### Purée de fèves au lard

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Fèves .....	7 kg	Margarine .....	0,100 kg
Oignons .....	5 kg	Poudre de sarriette	3 c. à s.
Poitrine fumée .....	1,500 kg		

- Faire blanchir les fèves.
- Mettre à cuire les fèves dans un volume d'eau froide légèrement salée avec bouquet garni et sarriette; laisser cuire très doucement puis réduire les fèves en purée.
- Faire revenir les oignons hachés et les lardons avant de les incorporer à la purée. Cette purée pourra être légèrement sucrée avec un peu de méléasse.

Variante: Remplacer les fèves par des chevriers. Il est alors inutile de réduire ce légume en purée.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

LEGUME FEUCLENT

### Rizotto toulonnais

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Rizotto			
Riz .....	6 kg	Oignons .....	1 kg
Margarine .....	0,250 kg		

<b>Sauce</b>			
Concentré tomate	1 bte 1/2	Ail .....	1 tête
Oignons .....	1 kg	Persil .....	1/2 botte
Vin blanc .....	1/2 l	Safran	

- Préparer la sauce:**
- Faire blondir 1 kg d'oignons hachés.
  - Mouiller avec le vin blanc et le concentré de tomate. Ajouter les gousses d'ail, le persil haché et une pointe de safran.
  - Couvrir et laisser cuire à feu doux 25 à 30 mn.
- Faire le rizotto:**
- Faire revenir les oignons hachés. Y ajouter le riz. Quand les grains deviennent luisants, mouiller le riz avec deux fois son volume d'eau.
  - Assaisonner, couvrir et laisser cuire environ 20 mn.
  - Servir le rizotto accompagné de la sauce.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

LEGUME FEUCLENT

### Semoule parisienne

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Semoule de maïs ..	2,500 kg	Champignons de couche	2 kg
Semoule de blé ...	2,500 kg	Oignons .....	3 kg
Beurre .....	0,500 kg		

- Verser en pluie les semoules de blé et de maïs ensemble dans un grand volume d'eau légèrement salée et bouillante. Laisser cuire environ 10 mn.
- Emincer les champignons, les oignons et les faire étuver.
- Les ajouter au mélange de semoules cuites.
- Dresser sur les plats de service et arroser de beurre fondu.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

LEGUME FEUCLENT

### Purée de marrons mousseline

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 petits enfants

Purée de marrons au naturel .....	3 btes 5/1	Lait concentré non sucré ..	2 btes de 0,410 kg
Lait .....	1,500 l	Sel	

- Diluer la purée de marrons avec le mélange de laits. Chauffer le tout. Vérifier l'assaisonnement.
- Bien battre le mélange en vue d'obtenir une préparation légère.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

LEGUME FEUCLENT

### Riz aux noix

Hiver - Automne - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Riz .....	8 kg	Noix décortiquées	0,700 kg
Poireaux .....	1 kg	Huile pour friture ..	0,500 l
Sel - Poivre			

- Faire cuire le riz à la créole.
- Pendant ce temps, éplucher et laver les poireaux: les couper en petits morceaux.
- Les faire revenir à la sauteuse, dans l'huile chaude, pendant 15 mn à feu très doux.
- Y verser le riz égoutté et les noix.
- Remuer délicatement.
- Vérifier l'assaisonnement et laisser mijoter quelques minutes à feu doux.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

LEGUME FEUCLENT

### Vermicelle aux échalotes

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Vermicelle .....	5 kg	Eau .....	15 à 20 l
Echalotes .....	1 kg	Margarine .....	0,500 kg
Extrait sec de Volaille .....	0,300 kg	Sel - Poivre	

- Eplucher les échalotes.
- Les faire revenir en sauteuse dans la margarine.
- Ajouter le vermicelle, remuer, faire dorer.
- Mouiller avec le bouillon de volaille chaud reconstitué.
- Saler peu, poivrer.
- Laisser cuire 5 mn. Le jus de cuisson doit être complètement absorbé.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

LEGUME FEUCLENT PRODUIT LAITIER

### Aligot

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Pommes de terre ...	30 kg	Lait .....	8 l
Ail .....	2 têtes	Tomme de Savoie ..	5 kg
Lard fumé maigre	0,500 kg	Beurre .....	0,250 kg

- Préparer la purée.
- Faire revenir les lardons.
- Piler l'ail.
- Débiter le fromage en lamelles minces.
- Incorporer ces ingrédients à la purée.
- Travailler le tout énergiquement à feu doux pour obtenir une pâte homogène.
- Servir très chaud sans laisser attendre l'aligot.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE

## Gnocchi à la tomate

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Semoule .....	3 kg	Eau .....	6 l
Lait .....	6 l	Gruyère .....	0,500 kg
Œufs .....	15	Sel - Poivre - Muscade	

### Sauce tomate

Eau .....	5 l	Margarine .....	0,200 kg
Farine .....	0,400 kg	Concentré tomate	1 bte 4/4
Oignons .....	0,250 kg	Bouquet garni	

- Faire tomber en pluie la semoule dans le mélange lait plus eau à ébullition (on y ajoute sel, poivre, muscade).
- Laisser cuire 10 à 15 mn selon la grosseur de la semoule.
- Batre les œufs, les incorporer à la semoule ainsi que le gruyère.
- Etendre sur plaques (couches de 2 à 3 cm d'épaisseur) et laisser refroidir.
- Quand la préparation est froide, la découper en palets.
- Passer à four vif, 10 mn environ.
- Servir nappé d'une sauce tomate peu épaisse (base de roux additionné de concentré de tomate).

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE

## Gratin dauphinois

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Pommes de terre ...	30 kg	Gruyère en lamelles	0,700 kg
Margarine .....	0,400 kg	Lait .....	4 l
Lait concentré non		Ail .....	1 tête
sucré .....	2 btes de 3 kg	Sel - Poivre	

- Eplucher les pommes de terre et les couper en fines rondelles.
- Frotter le fond des plats avec l'ail, les graisser et disposer les couches de pommes de terre salées et poivrées; on peut ajouter un peu d'ail pilé.
- Verser le mélange des deux laits.
- Parsemer de quelques noisettes de margarine.
- La cuisson se commence sur le feu, jusqu'au début de l'ébullition, elle se termine à four moyen (1 h 15 à 1 h 30), 1/4 d'heure avant la fin, saupoudrer de gruyère en lamelles et faire gratiner à four vif.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE

## Gratin de quenelles de brochet aux champignons

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 petits enfants

Quenelles de brochet		Champignons de Paris	1 bte
surgelées	100 pces de 80 g		5/1

### Sauce Mornay

Margarine .....	0,400 kg	Lait .....	8 l
Farine .....	0,600 kg	Gruyère râpé .....	0,400 kg

Sel - Poivre

- Faire pocher les quenelles.
- Les couper en petits tronçons.
- Egoutter les champignons de Paris.
- Préparer une sauce Mornay avec 0,300 kg de gruyère.
- Mélanger les ingrédients à cette sauce.
- Faire gratiner avec 0,100 kg de gruyère râpé.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE

## Oignons Parmentier

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Pommes de terre ...	20 kg	Huile pour friture ..	0,250 l
Oignons .....	5 kg	Beurre .....	0,200 kg
Lait .....	4 l	Gruyère râpé .....	0,750 kg

- Eplucher les pommes de terre.
- Cuire à l'eau bouillante salée; égoutter.
- Réduire en purée au mélangeur; incorporer le beurre puis le lait, Sel et poivre.
- Eplucher les oignons et les couper en rondelles.
- Les faire revenir dans la sauteuse avec l'huile.
- Graisser des plats de service allant au four.
- Y déposer en couches successives, purée et oignons en terminant par une couche d'oignons.
- Saupoudrer de gruyère râpé. Faire gratiner à four chaud 10 mn.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE

## Gratin forestier

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Lait .....	6 l	Gruyère .....	0,500 kg
Pommes de terre ...	25 kg	Champignons de Paris	4 kg
Margarine .....	0,250 kg	Echalotes .....	1 kg

- Faire une purée épaisse avec les pommes de terre, le lait et 0,150 kg de margarine.
- Eplucher les échalotes, les hacher et les faire revenir dans 0,100 kg de margarine. Y ajouter les champignons épluchés, lavés et hachés.
- Assaisonner. Couvrir et faire cuire 1/4 d'heure.
- Mélanger ce hachis avec la purée et les 3/4 de gruyère râpé.
- Mettre dans des plats de service graissés, allant au four.
- Saupoudrer du gruyère restant et faire gratiner à four chaud pendant 1/4 d'heure.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE

## Gratin de pommes de terre

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Pommes de terre ...	25 kg	Beurre .....	0,500 kg
Lait .....	8 l	Œufs .....	25
Sel - Poivre - Muscade			

- Eplucher les pommes de terre.
- Les laver sans trempage.
- Les cuire à la vapeur.
- Les écraser.
- Ajouter le lait chaud, le beurre, sel, poivre, muscade râpée.
- Batre les œufs en omelette, les incorporer au mélange.
- Verser le tout dans des plaques.
- Cuire au four 20 mn environ.
- Servir très chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE

## Pommes de terre au fromage blanc

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 petits enfants

Pommes de terre ...	15 kg	Fromage blanc .....	5 kg
Margarine .....	0,300 kg	Lait .....	1 l
Ail .....	1/2 tête		
Fines herbes - Sel - Poivre			

- Eplucher les pommes de terre. Les faire cuire au four sur des plaques graissées.
- Pendant la cuisson, battre le fromage blanc avec le lait. Y ajouter l'ail et les fines herbes finement hachés. Saler et poivrer.
- Servir les pommes de terre accompagnées de cette préparation.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE

## Pommes de terre Mélanie

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Pommes de terre ...	25 kg	Lait .....	8 l
Gruyère .....	2 kg	Beurre .....	0,500 kg

- Faire blanchir les pommes de terre coupées en rouelles.
- Garnir les plats de service allant au four en alternant une couche de pommes de terre, une couche de gruyère coupé en lamelles.
- Mouiller avec le lait, poivrer et déposer des noisettes de beurre en surface.
- Mettre à four moyennement chaud environ 30 mn.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE

LEGUME FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Pommes de terre Sylvianne

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Pommes de terre ... 35 kg Œufs ..... 50  
Emmenthal ..... 6 kg

- Eplucher, laver, couper en dés et faire cuire à la vapeur les pommes de terre.
- Les passer en purée, lier avec les jaunes d'œufs puis ajouter les lamelles de fromage avant d'incorporer délicatement les blancs montés en neige.
- Faire gratiner 10 mn à four chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE

LEGUME FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Pommes de terre à la tripe

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Pommes de terre ... 20 kg Huile pour friture .. 0,100 kg  
Oignons ..... 4 kg Gruyère râpé ..... 0,5 kg

**Sauce béchamel**  
Margarine ..... 0,300 kg Lait ..... 6 l  
Farine ..... 0,400 kg Sel - Poivre

- Faire cuire dans l'eau bouillante salée, parfumée avec un bouquet garni, les pommes de terre épluchées et coupées en gros quartiers.
- Hacher les oignons, les faire revenir et légèrement blondir dans l'huile.
- Réaliser une béchamel avec lait, farine et margarine, y ajouter les oignons. La mélanger aux pommes de terre.
- Disposer dans des plats de service allant au four.
- Saupoudrer de gruyère râpé.
- Faire gratiner.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE

LEGUME CUIT

## Beignets d'oignons

Toute saison - Plat convenant aux adolescents  
Sous réserve pour personnes âgées, enfants et petits enfants

Quantités prévues pour 100 adultes

Gros oignons ..... 20 kg  
**Pâte à frire**  
Farine ..... 2 kg Œufs ..... 20  
Lait ..... 3 à 4 l Huile pour friture .. 0,200 l  
Levure ..... 0,100 kg Sel

- Verser la farine tamisée dans une terrine; faire un puits
- Mettre les œufs, la levure délayée dans de l'eau tiède, l'huile et le sel.
- Travailler le tout et mouiller avec le lait jusqu'à obtention de la consistance d'une pâte à crêpes épaisse.
- Laisser reposer la pâte 30 mn au minimum.
- Eplucher et émincer les oignons.
- Enrober les tranches d'oignons de pâte à frire et les faire cuire en grande friture.
- Servir ce légume d'accompagnement bien chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

LEGUME CUIT

## Betteraves rouges à la provençale

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Betteraves rouges ..... Ail ..... 3 têtes  
cuites ..... 30 kg Persil ..... 1 botte  
Margarine ..... 0,750 kg

- Eplucher les betteraves rouges et les découper en tranches épaisses. Les faire revenir en sauteuse dans la matière grasse.
- Préparer le mélange persil et ail hachés; en saupoudrer les légumes avant de servir.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

LEGUME FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Spaghetti à la carbonara

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Spaghetti ..... 7 kg Fromage râpé ..... 1 kg  
Poitrine fumée ..... 2 kg Margarine ..... 0,300 kg  
Œufs ..... 30 Sel - Poivre

- Cuire les spaghetti à l'eau bouillante salée.
- Pendant la cuisson des pâtes, couper la poitrine fumée en petits cubes et la faire revenir sans ajouter de matière grasse.
- Battre les œufs en omelette.
- Egoutter les spaghetti.
- Ajouter la margarine puis les œufs battus en tournant vigoureusement.
- Verser la préparation dans les plats de service ou les assiettes.
- Parsemer de cubes de poitrine fumée.
- Servir chaud accompagné d'un ramequin de fromage râpé.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE

LEGUME FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Timbale de maïs et châtaignes

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Semoule de maïs .... 3 kg Beurre ..... 0,500 kg  
Marrons entiers 10 btes 4/4 Lait ..... 12 l

- Verser la semoule de maïs en pluie dans le lait bouillant salé étendu d'eau.
  - Incorporer le beurre dans la semoule cuite.
  - Vérifier l'assaisonnement.
  - Verser la préparation dans des moules individuels graissés et faire dessécher la préparation au four.
  - Démouler et servir ces timbales avec les marrons au naturel en accompagnement d'un civet de lièvre ou autre viande en sauce.
- Variants:* L'élaboration des timbales demandant beaucoup de travail, on peut simplement verser la préparation dans des plaques et la maintenir au four jusqu'au moment du service. Il suffit alors de façonner des demi-boules très régulières en s'aidant d'une cuillère à glace.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE

LEGUME CUIT

## Carottes aux olives

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Carottes ..... 25 kg Olives noires ..... 1,500 kg  
Olives vertes ..... 1,500 kg Oignons (petits) ..... 4 kg  
Huile pour friture .. 0,500 l Thym - Laurier - Ail  
Sel - Poivre

- Faire blanchir les olives 15 mn à l'eau bouillante. Les égoutter.
- Eplucher et laver les carottes.
- Les couper en dés et les faire revenir dans l'huile.
- Ajouter les petits oignons entiers épluchés, les olives, le thym, le laurier, l'ail.
- Mouiller le tout. Saler et poivrer.
- Laisser cuire 30 mn environ.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

LEGUME CUIT

## Courgettes aux fines herbes

Eté - Automne - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Courgettes ..... 20 kg Fines herbes (cerfeuil, estra-  
Huile pour friture .. 0,500 l gon, persil)

- Laver les courgettes, les couper en dés.
- Faire revenir les courgettes dans la matière grasse.
- Achever la cuisson à l'étuvé. Préparer le hachis de fines herbes et en saupoudrer les courgettes dressées dans les plats de service.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

LEGUME CUIT

## Courgettes grillées à la provençale

Printemps - Été - Automne - Plat convenant à tous convives  
Réduire l'ail pour les petits enfants

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Courgettes ..... 20 kg Ail ..... 2 têtes  
Huile pour friture .. 0,100 l Chapelure..... 0,400 kg  
Estragon - Thym

- Laver les courgettes.
- Les couper en deux et les dresser dans les plaques huilées.
- Ajouter l'ail pilé et les fines herbes hachées.
- Saler, poivrer, saupoudrer de chapelure.
- Faire cuire 30 mn à four moyen.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

LEGUME CUIT

## Flan d'aubergines

Été - Automne - Plat convenant à tous convives  
Réduire les quantités d'ail et d'échalotes  
pour les petits-enfants

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Aubergines ..... 20 kg Gousses d'ail..... 1 tête  
Huile d'olive ..... 0,300 l Echalotes ..... 0,500 kg  
Œufs ..... 50 Sel - Poivre - Thym - Laurier  
Coulis de tomate Ail  
Tomates ..... 5 kg Persil  
Huile d'olive ..... 0,100 l

- Laver les aubergines et les couper en tranches.
- Les faire fondre dans l'huile d'olive en sauteuse avec sel, poivre, ail et échalotes.
- Laisser cuire 40 mn en remuant de temps en temps.
- Faire le coulis de tomates.
- Réduire en purée les aubergines; y incorporer les œufs battus.
- Garnir les plaques graissées. Faire cuire à four moyen 45 mn.
- Napper du coulis de tomate au moment de servir.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

LEGUME CUIT

## Pain d'endives

Hiver - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Endives ..... 25 kg Lait ..... 3 l  
Œufs ..... 24  
Sel - Noix de muscade

- Eplucher les endives, les laver, les plonger à l'eau bouillante salée et faire cuire pendant 10 mn.
- Egoutter soigneusement ces légumes avant de les répartir dans des plats de service creux allant au four.
- Préparer l'appareil à crème renversée, parfumer avec de la noix de muscade et passer à four doux pendant 20 mn environ.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

LEGUME CUIT

## Pain d'épinards

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Epinards hachés ..... 50 Œufs ..... 50  
surgelés ..... 18 kg Fromage blanc ..... 5 kg  
Farine ..... 3 kg Sel - Poivre

- Faire fondre les épinards en sauteuse.
- Préparer une pâte avec la farine et les œufs à laquelle on incorpore progressivement le fromage blanc. Saler et poivrer modérément.
- Mélanger les épinards et la pâte ainsi préparée et mettre à four très chaud environ 20 mn.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

LEGUME CUIT

## Haricots verts provençaux

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Haricot verts surgelés 20 kg Bouillon déshydraté  
Tomates ..... 5 kg (tablettes) ..... pour 3 l  
Oignons ..... 2 kg Bouquet garni - Persil  
Ail ..... 1 tête Sel - Poivre  
Huile pour friture 0,200 l

- Faire revenir les oignons dans l'huile chaude. Moullir avec le bouillon. Quand le mélange bout, y introduire les haricots, les tomates lavées, épinées et coupées en morceaux. Ajouter l'ail, le bouquet garni, le sel et le poivre.
- En fin de cuisson, retirer le bouquet garni.
- Disposer dans les plats de service et saupoudrer de persil haché.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

LEGUME CUIT

## Légumes à la chinoise

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Germes de soja Haricots verts surgelés  
surgelés ..... 2 kg coupés ..... 3 kg  
Carottes ..... 5 kg Poireaux ..... 3 kg  
Tomates ..... 3 kg Céleri ..... 2 kg  
Laitue ..... 2 kg Oignons ..... 2 kg  
Margarine ..... 0,500 kg Sel - Poivre - Persil

- Eplucher et émincer les légumes frais (râper les carottes). Couper en quartiers les tomates.
- Faire revenir tous les légumes en sauteuse dans la matière grasse, saler, poivrer.
- Ajouter de l'eau bouillante sur une hauteur de quelques centimètres.
- Faire cuire doucement 15 à 20 mn.
- Servir avec du persil haché.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

LEGUME CUIT

## Pain de légumes

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 petits-enfants

Feuilles de bettes ... 15 kg Carottes ..... 10 kg  
Œufs ..... 30 Beurre ..... 0,100 kg  
Sel - Poivre

- Faire cuire les carottes entières et les feuilles de bettes dans l'eau bouillante. Egoutter.
- Hacher grossièrement les feuilles de bettes.
- Faire une liaison à l'œuf.
- Verser le mélange vert dans les moules à cake graissés. Introduire les carottes entières.
- Faire cuire au bain-marie 40 à 45 mn.
- Démouler. Servir froid les tranches de ce pain de légumes.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

LEGUME CUIT

## Pain de potiron

Hiver - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Potiron ..... 20 kg Œufs ..... 30  
Lait ..... 5 l  
Sel - Poivre - Muscade

- Laver, éplucher et couper en gros dés le potiron.
- Le cuire dans un faible volume d'eau bouillante salée.
- Egoutter et répartir en tassant bien le légume dans des moules à charlotte graissés.
- Préparer l'appareil à crème renversée avec le lait, les œufs, le sel, le poivre et la muscade et le couler dans les moules garnis.
- Cuire dans des bains-marie 30 à 40 mn.
- Démouler sur les plats de service.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT



LEGUME CUIT

## Ratatouille à ma façon

Printemps - Été - Automne - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Courgettes .....	8 kg	Oignons .....	1 kg
Tomates .....	6 kg	Huile d'olive .....	0,250 l
Aubergines .....	3 kg	Huile pour friture ..	0,250 l
Poivrons .....	2 kg	Ail .....	2 têtes
Thym - Laurier - Sarlette		Persil .....	1 bouquet
Basilic - Sel - Poivre			

- Éplucher les oignons, les émincer grossièrement, les faire revenir dans l'huile.
- Laver les poivrons, les couper en lanières et les ajouter aux oignons.
- Laver courgettes, aubergines, tomates, les couper en rondelles (sans les éplucher). Les ajouter au mélange.
- Saler, poivrer.
- Ajouter ail pilé, persil lavé et haché, aromates.
- Remuer et couvrir.
- Laisser mijoter.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

LEGUME CUIT

## Ratatouille Vichy

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 petits enfants

Carottes .....	15 kg	Olives noires .....	0,500 kg
Oignons .....	1 kg	Ail .....	1/2 tête
Poivrons .....	1 kg	Huile pour friture ..	0,200 l
Sel - Poivre - Estragon en poudre			

- Laver les carottes, les gratter, les couper en rondelles.
- Laver, épépiner et détailler les poivrons en lanières.
- Emincer les oignons et l'ail.
- Faire chauffer l'huile dans une sauteuse. Faire revenir les oignons et les poivrons. Ajouter les carottes et l'ail; assaisonner et recouvrir d'eau.
- Laisser cuire 1 heure en remuant de temps en temps.
- Ajouter les olives. Prolonger la cuisson si nécessaire.
- Saupoudrer d'estragon.
- Servir très chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

LEGUME CUIT - PRODUIT LAITIER

## Betteraves en béchamel

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Betteraves rouges cuites .....	20 kg		
Sauce béchamel			
Margarine .....	0,400 kg	Lait .....	8 l
Farine .....	0,600 kg		

- Peler et couper les betteraves rouges en dés.
- Les répartir dans les plats de service allant au four.
- Napper de béchamel.
- Passer à four doux 20 mn.
- Servir chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - FECULENT

LEGUME CUIT - PRODUIT LAITIER

## Céleri soubise

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Céleri rave .....	25 kg	Farine .....	0,300 kg
Oignons .....	5 kg	Margarine .....	0,300 kg
Gruyère râpé .....	0,750 kg	Sel - Poivre	

- Éplucher les céleris, les laver et les couper en gros dés.
- Les faire cuire dans l'eau bouillante salée 25 mn. Garder une partie de l'eau de cuisson.
- Emincer les oignons, les faire revenir dans une partie de la margarine.
- Ajouter la farine, faire blanchir et mouiller avec l'eau de cuisson des céleris.
- Saler, poivrer.
- Disposer le céleri dans les plats de service allant au four. Napper de sauce.
- Saupoudrer de gruyère râpé, passer 20 mn à four moyen.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - FECULENT

LEGUME CUIT

## Salsifis sauce poulet

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Salsifis surgelés .....	20 kg	Bouillon .....	7 l
Farine .....	0,600 kg	Citrons .....	1 kg
Margarine .....	0,400 kg	Œufs .....	10
Persil - Sel - Poivre			

- Faire cuire les salsifis dans l'eau bouillante salée et légèrement vinaigrée. Préparer la sauce blanche avec la farine, la margarine et le bouillon.
  - Ajouter le jus de citron. Au moment de servir, délayer dans la sauce les jaunes d'œufs battus. En napper les salsifis.
  - Parsemer de persil pour décorer les plats.
- N.B. : Jeter les blancs d'œufs, s'ils ne peuvent être utilisés le jour même.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER - FECULENT

LEGUME CUIT - PRODUIT LAITIER

## Bettes gratinées

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 petits enfants

Bettes .....	15 kg	Margarine .....	0,400 kg
Gruyère râpé .....	1 kg		
Sel - Poivre			

- Laver et éplucher les bettes en séparant les feuilles et les côtes. Couper celles-ci en tronçons. Faire cuire séparément côtes et feuilles dans l'eau bouillante salée.
- Egoutter soigneusement.
- Dans les plats de service graissés allant au four, disposer par couches successives: feuilles, côtes, gruyère râpé et noix de margarine. Saupoudrer de gruyère râpé pour terminer.
- Faire gratiner à four chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - FECULENT

LEGUME CUIT - PRODUIT LAITIER

## Gâteau d'épinards

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Epinards hachés surgelés .....	20 kg	Œufs .....	15
Poitrine fumée .....	1 kg	Lait .....	2 l
Ail .....	1 tête	Gruyère râpé .....	0,750 kg

- Faire revenir le lard coupé en petits dés.
- Y ajouter les épinards, l'ail haché, couvrir et laisser cuire 20 mn.
- Vérifier l'assaisonnement.
- Répartir les épinards dans des plats de service creux allant au four, battre ensemble les œufs, le lait, y ajouter le gruyère râpé. Verser cette préparation sur les épinards.
- Cuire à four chaud pendant 15 mn.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

LEGUME CUIT - PRODUIT LAITIER

## Gratin de citrouille

Mixer - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Potiron .....	20 kg	Fécule de maïs .....	0,300 kg
Gruyère .....	1 kg	Lait concentré non sucré .....	3 btes de 3 kg

- Débiter le potiron en cubes.
- Faire cuire dans un faible volume d'eau bouillante légèrement salée.
- Répartir le légume cuit dans des plats à gratin.
- Recouvrir avec une sauce Mornay préparée avec le lait concentré, la fécule et 0,500 kg du gruyère râpé.
- Parsemer sur les plats le reste du gruyère râpé et faire gratiner à four vit.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - FECULENT

LEGUME CUIT - PRODUIT LAITIER

### Gratin de courgettes

Printemps - Eté - Automne - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 enfants

Courgettes ..... 20 kg    Margarine ..... 0,500 kg  
Gruyère ..... 1,200 kg    Oignons ..... 0,500 kg  
Sel - Poivre - Persil

- Choisir si possible de jeunes courgettes qu'il ne sera pas nécessaire d'éplucher. Les laver et couper les 2 extrémités.
- Détailler en tranches épaisses.
- Faire revenir les oignons émincés dans la margarine puis les courgettes.
- Couvrir et laisser cuire doucement environ 1/2 h.
- Disposer ensuite les courgettes dans des plaques graissées en répartissant le kg de gruyère entre 2 couches de légumes.
- Terminer par une couche de gruyère râpé, et faire gratiner à four vif.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - FECULENT

LEGUME CUIT - PRODUIT LAITIER

### Gratin de navets

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités pour 100 personnes âgées

Navets ..... 25 kg    Gruyère râpé ..... 1 kg  
Margarine ..... 0,250 kg    Pain rassis ..... 1,500 kg  
Bouillon déshydraté (tablettes) ..... 0,250 kg    Bouquet garni

- Eplucher les navets, les couper en gros dés.
- Délayer le bouillon dans l'eau, ajouter le bouquet garni, porter à ébullition.
- Y cuire les navets.
- Les égoutter et les disposer dans des plats graissés, en alternant les couches de légumes avec les couches de gruyère.
- Recouvrir de gruyère râpé, faire gratiner au four.
- Servir avec des tranches de pain passées au four.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - FECULENT

LEGUME FECULENT - LEGUME CUIT

### Choux de Bruxelles aux marrons

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Sous réserve pour petits enfants

Quantités prévues pour 100 enfants

Choux de Bruxelles ..... 12 kg    Marrons entiers au naturel ..... 8 bte 4/4  
 surgelés ..... 2 kg    Margarine ..... 0,500 kg  
Oignons ..... 2 kg

- Faire sauter les choux dans la matière grasse avec les oignons.
- Recouvrir d'eau.
- Laisser cuire 30 mn.
- En fin de cuisson ajouter les marrons, rectifier l'assaisonnement.
- Servir très chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

LEGUME FECULENT - LEGUME CUIT

### Cinq légumes

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adultes

Petits pois ..... 3 btes 5/1    Pousses de bambou 4 btes 4/4  
Grains de maïs ..... 2 btes 3/1    Germes de soja ..... 4 btes 4/4  
Flageolets fins ..... 1 bte 5/1    Sel - Poivre  
Beurre ..... 0,500 kg

- Laver les boîtes de conserve avant de les ouvrir.
- Rincer les légumes.
- Les faire réchauffer.
- Ajouter le beurre.
- Rectifier l'assaisonnement.
- Servir.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

LEGUME CUIT - PRODUIT LAITIER

### Tomates fromagées

Printemps - Eté - Automne - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 petits enfants

Tomates ..... 15 kg (100 pces)    Crème de Gruyère ..... 100 portions  
Poivre

- Laver les tomates, les évider, polvrer.
- Les fourrer avec les portions de crème de gruyère.
- Disposer les tomates sur des plaques de cuisson.
- Moullier les plaques et mettre à cuire à four chaud 30 mn.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - FECULENT

LEGUME CUIT - PRODUIT LAITIER

### Tomates franc-comtoises

Printemps - Eté - Automne - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 enfants

Tomates ..... 20 kg    Sel - Poivre  
Huile d'olive ..... 0,100 l    Herbes de Provence  
Comté ..... 1,250 kg

- Huiler les plaques de cuisson avec l'huile d'olive.
- Laver les tomates et les couper en deux.
- Faire cuire à four chaud 20 mn.
- Ajouter les lamelles de comté, les herbes de Provence.
- Faire gratiner 5 mn à four chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - FECULENT

LEGUME FECULENT - LEGUME CUIT

### Couscous aux petits pois

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 petits enfants

Semoule de couscous (pré-cuite si possible) ..... 3 kg    Petits pois très fins 2 btes 5/1  
Beurre ..... 0,500 kg    Sel

- Recueillir le jus des boîtes de petits pois, l'utiliser pour la cuisson du couscous (10 mn doivent suffire).
- Réchauffer les petits pois, les mélanger à la semoule de couscous.
- Avant de servir, ajouter le beurre fondu.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

LEGUME FECULENT - LEGUME CUIT

### Croquettes au céleri rave

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adolescents

Céleri rave ..... 15 kg    Œufs ..... 40  
Pommes de terre ..... 8 kg    Huile pour friture ..... 0,500 l  
Thym - Laurier - Chapelure    Sel - Poivre

- Eplucher les légumes, les détailler en morceaux et les faire cuire à la vapeur avec thym et laurier.
  - Réduire les légumes en purée.
  - Y incorporer les jaunes d'œufs.
  - En façonner des croquettes et les rouler dans la chapelure avant de les faire frire dans l'huile.
- Remarque: Jeter les blancs d'œufs s'ils ne peuvent être utilisés le jour même.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

LEGUME FEUCLENT-LEGUME CUIT

## Galette de légumes

Automne - Hiver - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Poireaux .....	6 kg	Pommes de terre ...	15 kg
Oignons .....	5 kg	Oufs .....	25
Huile pour friture ..	0,500 l		
Sel			

- Éplucher les poireaux et les pommes de terre; les émincer finement.
- Faire chauffer la matière grasse dans les sauteuses; y ajouter les légumes. Si nécessaire mouiller un peu en cours de cuisson.
- Laisser cuire en remuant de temps en temps (30 à 35 mn).
- En fin de cuisson, ajouter les œufs battus en omelette.
- Vérifier l'assaisonnement.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

LEGUME FEUCLENT-LEGUME CUIT

## Lasagnes maigres aux épinards

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 petits enfants

Lasagnes (pâtes fraîches) .....	3 kg	Epinards surgelés hachés .....	6 kg
Gruyère râpé .....	0,500 kg	Beurre .....	0,250 kg
Margarine .....	0,250 kg	Sel	

- Les lasagnes sont les pâtes fraîches plates, de 3 cm sur 10 environ.
- Faire cuire les lasagnes à l'eau bouillante salée, par petites quantités à la fois.
- Par ailleurs, faire fondre en sauteuse les épinards surgelés, saler, poivrer et ajouter le beurre.
- Disposer dans les plats graissés une couche de lasagnes, les épinards, et une autre couche de lasagnes.
- Répandre en surface le gruyère râpé, les morceaux de margarine.
- Faire gratiner quelques instants à four vit.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

LEGUME FEUCLENT-LEGUME CUIT

## Pâtes fermières

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Nouilles .....	4 kg	Poireaux .....	3 kg
Carottes .....	3 kg	Oignons .....	2 kg
Champignons émincés .....	1 bte 5/1	Bouquet garni - Sel - Poivre	

- Laver, éplucher les carottes, les poireaux et les oignons, puis les émincer avant de les faire cuire ensemble à la vapeur.
- En fin de cuisson, ajouter les champignons égouttés.
- Faire cuire les nouilles dans l'eau salée additionnée du bouquet garni; les égoutter soigneusement.
- Dans des plats allant au four, alterner des couches de légumes et de nouilles.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

LEGUME FEUCLENT-LEGUME CUIT

## Purée de lentilles panachée

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 petits enfants

Lentilles .....	3 kg	Pommes de terre ....	2 kg
Carottes .....	5 kg	Oignons .....	0,500 kg
Beurre .....	0,250 kg	Persil - Bouquet garni - Sel	

- Faire blanchir les lentilles. Les faire cuire 1 h 30 dans une deuxième eau salée et bien aromatisée avec oignons et bouquet garni.
- Faire cuire par ailleurs les pommes de terre épluchées et les carottes coupées en tronçons.
- Réduire le tout en purée, incorporer le beurre (et du lait si nécessaire).
- Parsemer de persil et servir bien chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

LEGUME FEUCLENT-LEGUME CUIT

## Macaroni à la normande

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Macaroni .....	6 kg	Margarine .....	0,500 kg
Pommes .....	6 kg	Chapelure .....	0,250 kg
Citrons .....	1 kg	Sel - Poivre - Bouquet garni	

- Faire cuire les macaroni à l'eau bouillante salée pendant 10 mn.
- Les égoutter et les rincer.
- Éplucher les pommes, les couper en lamelles minces, les citronner.
- Graisser les plaques avec 50 g de margarine.
- Alterner les couches de macaroni avec les couches de pommes en rectifiant l'assaisonnement.
- Saupoudrer de chapelure.
- Répartir le restant de margarine en dés.
- Faire cuire à four moyen pendant 15 mn.
- Servir chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

LEGUME FEUCLENT-LEGUME CUIT

## Nouillettes milanaises

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Nouillettes longues ou spaghetti .....	4 kg	Carottes .....	10 kg
Tomates pelées .....	4 btes 5/1	Céleri rave .....	1 kg
Oignons .....	5 kg	Sucre .....	0,100 kg
Huile d'olive .....	0,250 l	Persil - Thym - Laurier	
		Origan - Sel - Poivre	

### Sauce milanaise

- Laver, éplucher et couper les carottes en rondelles.
- Faire revenir les carottes dans l'huile d'olive avec les oignons hachés, les dés de céleri rave et sucrer légèrement.
- Quand ces légumes sont bien dorés, ajouter les tomates pelées puis le laurier, le thym, le sel, le poivre et l'origan.
- Vérifier l'assaisonnement, couvrir et laisser réduire cette sauce à petit feu au minimum 45 mn.

### Pâtes

- Faire cuire les nouillettes dans un grand volume d'eau salée.
- Les égoutter quand elles sont encore fermes à cœur.
- Présenter les pâtes arrosées de la sauce milanaise.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

LEGUME FEUCLENT-LEGUME CUIT

## Riz florentine

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 petits enfants

Riz .....	2,500 kg	Margarine .....	0,050 kg
Epinards hachés surgelés .....	6 kg		

### Sauce béchamel

Margarine .....	0,200 kg	Lait .....	4 l
Farine .....	0,300 kg	Sel	

- Faire fondre les épinards en sauteuse. Les égoutter.
- Faire cuire le riz 15 mn dans de l'eau salée. Egoutter.
- Faire la béchamel.
- Mélanger le riz, les épinards et la béchamel.
- Passer au four 20 mn dans des plaques graissées.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

LEGUME FEUCLENT-LEGUME CUIT

## Rizibizi

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Riz .....	3 kg	Beurre .....	0,500 kg
Petits pois surgelés	6 kg	Sel - Poivre	

- Faire cuire séparément le riz et les petits pois.
- Mélanger ces deux légumes, ajouter le beurre.
- Vérifier l'assaisonnement.
- Servir chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

LEGUME FECULENT - LEGUME CUIT

## Tomates surprise

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Tomates .....	16 à 18 kg	Margarine .....	0,500 kg
	(100 pces)	Chapelure .....	0,400 kg
Riz .....	2 kg	Persil - Sel - Poivre	
Champignons .....	2 kg		

- Laver les tomates, les évider et les saler.
- Faire cuire le riz 15 mn dans l'eau bouillante salée. Pendant la cuisson du riz, faire étuver les champignons.
- Laver et hacher le persil.
- Incorporer au riz cuit, les champignons, le persil, un peu de pulpe de tomate.
- Rectifier l'assaisonnement.
- Garnir les tomates.
- Saupoudrer de chapelure.
- Faire cuire 40 mn au four, dans des plaques graissées.
- Servir chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE - PRODUIT LAITIER

LEGUME FECULENT - LEGUME CUIT - PRODUIT LAITIER

## Gratinée aux légumes

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Pommes de terre .....	5 kg	Oignons .....	2 kg
Laitue .....	5 kg	Céleri branche .....	1 kg
Navets .....	5 kg	Beurre .....	0,300 kg
Carottes .....	8 kg	Lait .....	3 l
Poireaux .....	2 kg	Gruyère râpé .....	1 kg
Pain .....	1 kg	Sel - Poivre	

- Laver, éplucher tous les légumes, les couper en gros morceaux. Les cuire ensemble à l'eau bouillante salée.
- Les égoutter et les réduire en purée.
- Mouiller avec le lait chaud. Ajouter le beurre et le gruyère râpé.
- Décorer avec les croûtons de pain dorés.
- Servir très chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE

FECULENT - LEGUME CUIT - PRODUIT LAITIER

## Purée Du Barry

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Pommes de terre .....	20 kg	Beurre .....	0,500 kg
Lait .....	6 l	Choux-fleurs surgelés	6 kg
Gruyère râpé .....	0,500 kg		

- Cuire les bouquets de choux-fleurs dans deux eaux.
- Préparer la purée de pommes de terre selon la recette classique.
- Dans des plats de service allant au four, répartir la purée que l'on décorera avec les bouquets de choux-fleurs.
- Parsemer de gruyère râpé et faire dorer au four.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE

LEGUME FECULENT - LEGUME CUIT - PRODUIT LAITIER

## Tomates farcies au riz

Printemps - Eté - Automne - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Tomates (petites), ...	18 kg	Margarine .....	0,500 kg
	(200 pces)	Gruyère râpé .....	1 kg
Riz .....	3 kg		

- Faire cuire le riz dans deux fois son volume d'eau salée.
- Découper un couvercle sur chaque tomate ; évider celles-ci.
- Mélanger gruyère râpé, riz égoutté et la chair des tomates.
- Farcir les tomates avec cette préparation.
- Ajouter une noisette de margarine et remettre les couvercles.
- Cuire au four dans des plats graissés pendant 15 mn.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE

LEGUME FECULENT - LEGUME CUIT - PRODUIT LAITIER

## Navets à la pompadour

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Navets .....	12 kg	Pommes de terre .....	12 kg
Sauce béchamel			
Margarine .....	0,400 kg	Lait .....	8 l
Farine .....	0,600 kg		
Sel			
Noix de muscade			

- Laver, éplucher les légumes avant de les couper en rondelles; les faire cuire 20 à 30 mn à l'eau bouillante salée.
- 10 mn avant la fin de la cuisson des légumes, préparer la béchamel parfumée à la noix de muscade.
- Egoutter les légumes, les disposer dans les plats et napper avec la sauce béchamel.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE

LEGUME FECULENT - LEGUME CUIT - PRODUIT LAITIER

## Pommes de terre cantaliennes

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Pommes de terre .....	15 kg	Gruyère .....	2 kg
Chou vert .....	15 kg		

- Blanchir les choux puis les faire braiser.
- Cuire les pommes de terre à l'anglaise.
- Faire de ces deux légumes une seule purée.
- Remplir des plats allant au four en alternant une couche de purée, une couche de gruyère râpé.
- Faire gratiner à four vif.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
CRUDITE

## desserts

FRUIT CRU

## Coupe de fruits rafraîchis

Eté - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Pêches .....	4 kg	Oranges .....	2 kg
Abricots .....	3 kg	Citrons .....	0,500 kg
Prunes .....	1 kg	Raisins secs .....	0,500 kg
Bananes .....	1 kg	Jus d'orange .....	1 l
Pommes .....	2 kg	Sucre semoule .....	1 kg

- Laver soigneusement tous les fruits à l'eau courante plusieurs fois. Eplucher les oranges.
- Presser les citrons.
- Partager tous les fruits (éventuellement pelés ou dénoyautés) en quartiers, en rondelles ou en cubes.
- Arroser bananes et pommes de jus de citron.
- Sucre la salade de fruits.
- Arroser la préparation avec le jus d'orange.
- Ajouter les raisins secs réhydratés.
- Servir frais.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
FECULENT - PRODUIT LAITIER

FRUIT CRU

## Mousse de citron à la confiture de myrtilles

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 petits enfants

Œufs .....	50	Fécule de maïs ...	0,100 kg
Sucre .....	0,500 kg	Crème fraîche .....	0,125 l
Citrons .....	3 kg	Eau .....	1,500 l

Confiture de myrtilles .....

1 bte 4/4

- Presser les citrons et filtrer le jus.
- Casser 30 œufs dans une terrine. Y ajouter les jaunes des 20 œufs restant (dont les blancs seront montés en neige).
- Y incorporer peu à peu, en battant, le sucre, la fécule, le jus de citron et l'eau bouillante.
- Faire épaisir la préparation à feu doux.
- Retirer du feu et laisser refroidir en remuant souvent.
- Battre en neige les blancs.
- Lorsque le mélange est froid, y incorporer la crème fraîche et les blancs montés en neige.
- Disposer cette préparation dans des ramequins.
- Décorer avec la confiture de myrtilles.
- Servir frais.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
FECULENT - PRODUIT LAITIER

FRUIT CRU

## Pêches au vin

Été - Plat convenant aux personnes âgées et adolescents

Quantités prévues pour 100 adultes

Pêches ...	15 kg (100 pces)	Sucre .....	1,500 kg
Vin rouge de pays .....	4 l	Cannelle en poudre	

- Laver les fruits.
- Les pocher 1 mn à l'eau bouillante.
- Les peler; les couper en deux pour retirer le noyau.
- Les saupoudrer de sucre et de cannelle. Arroser avec le vin.
- Laisser macérer.
- Servir très froid.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
FECULENT - PRODUIT LAITIER

FRUIT CRU

## Tranches d'orange au sirop

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Oranges ...	15 kg (100 pces)	Rhum .....	0,200 l
Sucre .....	1 kg	Amandes effilées ...	0,250 kg

- Peler à vif les oranges.
- Les couper en tranches fines.
- Les disposer dans les plats ou dans les coupes.
- Arroser du sirop confectionné avec sucre, eau et rhum.
- Garnir de quelques amandes effilées passées au four.
- Servir très frais.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
FECULENT - PRODUIT LAITIER

FRUIT CUIT

## Compote d'hiver

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 petits enfants

Pruneaux .....	2 kg	Abricots secs .....	1,500 kg
Mirabelles au sirop 1 bte 3/1			

- Réhydrater les fruits secs et les cuire 20 mn dans le sirop des mirabelles.
- Laisser refroidir. Ajouter les mirabelles.
- Servir frais.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FRUIT CRU

## Salade de pamplemousse

Toute saison - Plat convenant aux adolescents et adultes - Supprimer le rhum pour les enfants et petits enfants

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Pamplemousses .....	8 kg	Sucre .....	1 kg
Oranges .....	8 kg	Rhum .....	0,150 l

- Eplucher soigneusement les fruits.
- Les détailler en tranches fines.
- Saupoudrer de sucre, ajouter le rhum et laisser macérer 1 heure avant de servir très frais.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
FECULENT - PRODUIT LAITIER

FRUIT CRU

## Surprise de fruits frais au marasquin

Toute saison - Plat convenant aux adolescents et personnes âgées - Supprimer le marasquin pour les enfants et petits enfants

Quantités prévues pour 100 adultes

Oranges .....	5 kg	Citrons .....	2,500 kg
Pommes .....	2,500 kg	Sucre .....	1 kg
Bananes .....	2,500 kg	Gélatine .....	5 feuilles
Pamplemousses .....	5 kg	Marasquin .....	0,250 l

- Extraire le jus d'un kg d'oranges, d'un kg de pamplemousses et de la totalité des citrons.
- Eplucher et débiter le reste des fruits en cubes ou en rondelles selon leur nature et les répartir dans des coupes individuelles.
- Faire fondre les feuilles de gélatine dans un peu d'eau tiédie et les incorporer ainsi que le marasquin au jus de 3 agrumes.
- Bien homogénéiser le mélange avant de le verser sur les fruits.
- Entreposer en chambre froide.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
FECULENT - PRODUIT LAITIER

FRUIT CUIT

## Compote de rhubarbe meringuée

Printemps - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Rhubarbe .....	10 kg	Sucre .....	1,500 kg
Blancs d'œufs .....	30		

- (les jaunes sont à incorporer dans une autre préparation du jour)
- Peler les tiges de rhubarbe et les couper en tronçons de 5 cm.
  - Verser 1 kg de sucre et commencer la cuisson à feu doux.
  - Egoutter la compote avant de la répartir dans des ramequins.
  - Battre les blancs en neige ferme avec 0,500 kg de sucre, les étaler à la surface de la compote puis faire blondir la meringue à four doux.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FRUIT CUIT

## Glace aux poires

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités pour 100 personnes âgées

Poires à cuire .....	10 kg	Sucre glace .....	0,300 kg
Sucre semoule ...	0,500 kg	Lait concentré non sucré .....	1 bte de 3 kg
Eau de fleur d'oranger			

- Eplucher et faire cuire les poires dans très peu d'eau sucrée.
- Egoutter et réduire en purée. Laisser refroidir.
- Battre le lait concentré, avec le sucre glace pour obtenir une préparation bien mousseuse.
- Mélanger les deux préparations.
- Parfumé à la fleur d'oranger.
- Mettre au freezer et brasser au bout d'une heure pour éviter la formation de cristaux.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

## FRUIT CUIT

## Gratin de poires

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 petits enfants

Poires ..... 12 kg Zestes de citrons non  
traités ..... 3 pces  
Sucre en poudre .... 2 kg Gâteau à la noix de  
coco ..... 0,500 kg  
Raisins de Corinthe 0,500 kg Margarine ..... 0,250 kg

- Réhydrater les raisins à l'eau tiède.
- Eplucher les poires; en faire une compote avec 1,500 kg de sucre, les zestes de citron et un peu d'eau.
- Emietter les gâteaux secs.
- Garnir les ramequins avec la compote de poire additionnée des raisins secs.
- Saupoudrer avec la chapelure de gâteaux et le reste de sucre.
- Parsemer de noix de margarine.
- Faire gratiner à four vif 10 minutes.
- Servir chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU

V.P.O. - FECULENT - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

## FRUIT CUIT

## Marmelade d'hiver

Automne - Hiver - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 petits enfants

Pommes à cuire ..... 7 kg Sucre ..... 1 kg  
Potiron ..... 5 kg  
Cannelle

- Eplucher le potiron et les pommes.
- Les couper en petits morceaux.
- Faire cuire l'ensemble en y ajoutant le sucre.
- Parfumer à la cannelle.
- Servir très frais.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU

V.P.O. - FECULENT - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

## FRUIT CUIT

## Poires tapées

Automne - Hiver - Été - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adolescents

Poires ... 15 kg (100 pces) Sucre ..... 0,500 kg  
Citrons ..... 0,500 kg

- Eplucher les poires, les citronner.
  - Les disposer dans les plats, cuire environ 20 mn à four chaud.
  - Servir chaud, saupoudrer de sucre cristallisé.
- Variante: Recette à réaliser avec des pommes reinette.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU

V.P.O. - FECULENT - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

## FRUIT CUIT

## Poire orangine

Été - Automne - Hiver - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 petits enfants

Poires ..... 7 kg Sucre ..... 0,500 kg  
Oranges ..... 5 kg Sucre vanillé ... 0,050 kg

- Peler les poires et les oranges. Les couper en gros morceaux.
- Faire pocher ces deux fruits dans un faible volume d'eau additionnée du mélange des sucres.
- Servir frais.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU

V.P.O. - FECULENT - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

## FRUIT CUIT

## Poire agenaise

Toute saison - Plat convenant aux adultes et aux adolescents  
Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Poires ..... 8 kg (50 pces) Vin Bordeaux rouge ... 3 l  
Pruneaux ..... 4 kg Sucre ..... 1 kg

- Réhydrater les pruneaux dans le vin rouge.
- Ajouter le sucre en poudre, puis les demi-poires épluchées.
- Faire cuire le tout doucement 10 à 15 mn.
- Egoutter les fruits, les disposer dans des coupes.
- Faire réduire le sirop quelques instants à feu vif, le verser sur les fruits.
- Servir bien frais.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU

V.P.O. - FECULENT - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

## FRUIT CUIT

## Poire-cassis

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Poire William ... 4 btes 5/1 Sirop de cassis ..... 1 l

- Faire épaissir le sirop et en napper les poires.
- Au moment de servir, verser dans chaque demi-fruit un peu de sirop de cassis.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU

V.P.O. - FECULENT - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

## FRUIT CUIT

## Pomme bonne femme

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adolescents

Pommes 100 pcs ... 15 kg Gelée de groseilles 1 bte 4/4  
(Canada ou Châtaignier) Margarine ..... 0,250 kg  
Sucre ..... 1 kg

- Laver très soigneusement les fruits. Retirer le cœur avec un vide-pomme. Faire une incision circulaire dans la peau à mi-hauteur.
- Disposer les fruits dans un plat. Les arroser de la matière grasse fondue.
- Cuire à four chaud environ 30 mn.
- Quelques minutes avant la fin de la cuisson, verser un peu de gelée de groseilles au centre de chaque pomme et saupoudrer de sucre.
- Servir tiède ou froid.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU

V.P.O. - FECULENT - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

## FRUIT CUIT

## Soupe de cerises

Printemps - Plat convenant aux personnes âgées  
Quantités prévues pour 100 adultes

Cerises ..... 12 kg Eau ..... 2 l  
Vin rouge ..... 5 l Sucre ..... 1,500 kg  
Oranges (non traitées) 1 kg Cannelle

- Laver, égoutter et équeuter les cerises.
- Les faire cuire dans le mélange eau et vin additionné de sucre, cannelle et zestes d'orange 10 mn environ.
- Laisser refroidir.
- Servir très frais dans des coupes.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU

V.P.O. - FECULENT - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

PRODUIT LAITIER - FRUIT CRU

## Coupe écarlate

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Remplacer la liqueur de fraises par du sirop  
pour les petits enfants

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Glace vanille ..... 5 l Fraises ..... 3 kg  
Glace fraise ..... 5 l  
Liquueur de fraises 0,500 kg Amandes effilées . 0,300 kg

- Disposer les boules de glace dans des coupelles puis les décorer avec les fraises et les amandes grillées.
- Napper de liqueur de fraises.
- Servir aussitôt.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT

PRODUIT LAITIER - FRUIT CRU

## Coupe glacée aux fruits

Printemps - Eté - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Glace à la vanille ..... 8 l Cassis ..... 0,500 kg  
Fraises ..... 1 kg Melon ..... 1 kg  
Framboises ..... 0,500 kg Bananes ..... 0,500 kg  
Groseilles ..... 0,500 kg Sucre ..... 0,500 kg

- Entreposer 100 coupelles en chambre froide dès le matin.
- Débiter les bananes en rondelles et le melon en cubes.
- Bien laver les autres fruits.
- Sucrer la salade de fruits.
- Disposer 1 grosse boule de glace dans chaque coupelle.
- Recouvrir de salade de fruits.
- Servir très frais.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT

PRODUIT LAITIER - FRUIT CRU

## Fromage blanc aux deux fruits

Eté - Automne - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Fromage blanc ..... 10 kg Sucre ..... 0,750 kg  
Lait ..... 1 l Mûres (\*) ..... 3 kg  
Pêches ..... 4 kg

- Laver soigneusement les mûres.
- Eplucher les pêches et les couper en petits morceaux.
- Battre le fromage blanc avec le lait et le sucre.
- Incorporer les fruits dans ce mélange.
- Garnir les coupes individuelles.
- Servir frais.

(\*) Les mûres pourront être remplacées par d'autres baies acides (cassis, groseilles, framboises, myrtilles).

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT

PRODUIT LAITIER - FRUIT CRU

## Fromage blanc aux fraises

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 petits enfants

Fromage blanc ..... 10 kg Sucre ..... 0,750 kg  
Lait ..... 1 l  
Sucre vanillé ..... 0,100 kg Fraises ..... 5 kg

- Laver très soigneusement les fraises. Les équeuter.
- Battre le fromage blanc avec le lait (plus ou moins selon la consistance voulue) et le sucre.
- Verser le fromage blanc dans des coupes individuelles.
- Répartir les fraises sur le dessus au moment de servir.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT

PRODUIT LAITIER - FRUIT CRU

## Crème rose

Printemps - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Crème dessert ..... Fraises ..... 5 kg  
Vanille ..... 3 btes 3/1 Langues de chat 0,500 kg  
Gelée de groseilles 1 bte 1/2

- Battre ensemble la crème à la vanille et la gelée de groseilles.
- Verser dans des coupes individuelles.
- Garnir chaque coupe de fraises.
- Piquer au centre de chaque coupe une langue de chat.
- Servir frais.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT

PRODUIT LAITIER - FRUIT CRU

## Flan aux raisins frais

Eté - Automne - Plat convenant aux adultes  
et aux adolescents - Supprimer le kirsch pour enfants  
et petits enfants

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Poudre pour flan instantané à la vanille  
Lait ..... 10 l Sucre ..... 0,300 kg  
Raisin blanc ..... 2 kg Kirsch  
Raisin noir ..... 2 kg

- Préparer le flan instantané à la vanille, parfumer avec un peu de kirsch et le disposer dans les ramequins.
- Après avoir soigneusement lavé le raisin, l'égoutter, l'égrener, le mélanger au sucre en poudre puis le répartir dans les ramequins lorsque le flan est encore tiède et liquide.
- Laisser refroidir et servir très frais.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT

PRODUIT LAITIER - FRUIT CRU

## Abricots à la crème

Toute saison - Plat convenant aux adultes et personnes âgées  
Supprimer le kirsch pour enfants et petits enfants

Quantités prévues pour 100 adolescents

Crème dessert ..... Abricots  
Vanille ..... 4 btes 3/1 au sirop ..... 2 btes 3/1  
Œufs ..... 10 Kirsch ..... 0,150 l

- Battre la crème dessert, les jaunes d'œufs, le kirsch.
- Ajouter avec précaution les blancs d'œufs en neige.
- Verser dans les plats (ou les coupes individuelles) et garnir avec les oreillons d'abricots.
- N.B.: Cette préparation sera confectionnée dans les 2 heures qui précèdent le repas.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT - FRUIT OU LEGUME CRU

PRODUIT LAITIER - FRUIT CRU

## Coupe à l'ananas

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Lait ..... 12 l Sucre ..... 1 kg  
Œufs ..... 50 Farine ..... 0,750 kg  
Tranches d'ananas 3 btes 3/1 Vanille

- Faire bouillir le lait et l'aromatiser à la vanille.
- Travailler les œufs entiers et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Y incorporer la farine et un peu de lait chaud.
- Verser le lait bouillant et remettre à cuire doucement en remuant jusqu'à l'épaississement du mélange.
- Verser la crème dans des coupes individuelles.
- Après refroidissement poser sur chaque coupe 1 tranche d'ananas.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT - FRUIT OU LEGUME CRU

PRODUIT LAITIER - FRUIT CRU

## Flan aux pommes

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Farine .....	1 kg	Œufs.....	35
Lait .....	10 l	Pommes .....	8 kg
Sucre .....	1 kg		
Sel			

- Mélangier farine, sel, œufs entiers battus, 1 kg de sucre et le lait.
- Éplucher et couper en 8 les pommes. Les disposer au fond des plats graissés et verser la pâte.
- Cuire 30 à 35 mn à four chaud.
- Sucre le dessus du flan au sortir du four.
- Servir tiède ou froid.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT - FRUIT OU LEGUME CRU

PRODUIT LAITIER - FRUIT CRU

## Crème de pruneaux

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Pruneaux .....	2 btes 5/1	Fromage blanc .....	3 kg
Gaufrettes .....	100		

- Battre le fromage blanc avec le jus des pruneaux.
- Incorporer les pruneaux au fromage blanc.
- Répartir ce dessert en coupes individuelles.
- Servir accompagné de gaufrettes.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT - FRUIT OU LEGUME CRU

PRODUIT LAITIER

## Gâteau de potiron

Automne - Hiver - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Potiron .....	8 kg	Sucre .....	1 kg
Fécule de maïs ...	0,100 kg	Œufs.....	45
Lait concentré non sucré .....	1 bte 3 kg	Vanille - Sel	

- Cuire à la vapeur les potirons épluchés et débités en cubes.
- Réduire en purée aussi sèche que possible, sucrer. Sur feu doux, épaissir le lait concentré non sucré avec la fécule. Y ajouter la purée de potiron.
- Faire sécher cette préparation à feu doux.
- Incorporer les jaunes d'œufs, la vanille en poudre et enfin les blancs battus en neige.
- Répartir cette pâte dans les moules à manqué graissés.
- Cuire à four doux 30 mn.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT - FRUIT OU LEGUME CRU

PRODUIT LAITIER

## Mousse aux abricots

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Fromage blanc .....	10 kg	Œufs.....	20
Abricots secs .....	4 kg		

- Réhydrater, 30 mn minimum, les abricots secs en les recouvrant d'eau chaude puis les réduire en purée.
- Successivement incorporer au fromage blanc les jaunes d'œufs, la purée d'abricots puis les blancs battus en neige.
- Servir très frais.

N.B. : Cette préparation sera confectionnée dans les 2 heures qui précèdent le repas.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT - FRUIT OU LEGUME CRU

PRODUIT LAITIER - FRUIT CRU

## Flan sarthois

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Lait .....	10 l	Sucre vanillé .....	0,200 kg
Œufs.....	60	Pommes reinette .....	8 kg
Sucre .....	0,800 kg	Beurre .....	0,100 kg

- Peler et couper les pommes en fines lamelles.
- Disposer celles-ci dans les plats de cuisson ou dans des ramequins préalablement graissés.
- Battre les œufs en omelette, incorporer le sucre semoule, le sucre vanillé.
- Bien travailler le mélange tout en versant le lait chaud dessus.
- Verser cet appareil à crème renversée sur les pommes.
- Faire cuire à four moyen 3/4 d'heure environ.
- Ce flan peut être proposé chaud aux convives.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT - FRUIT OU LEGUME CRU

PRODUIT LAITIER

## Fromage blanc aux pruneaux

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Fromage blanc maigre	10 kg	Pruneaux .....	4 kg
Lait .....	1 l	Sucre .....	0,500 kg
Citron .....	0,250 kg		

- Réhydrater les pruneaux dans 1 l de thé au citron.
- Battre le fromage blanc, le lait et le sucre.
- Incorporer les pruneaux.
- Servir très frais.

Variante: Les pruneaux peuvent être réhydratés dans 1 l de thé à l'orange.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT - FRUIT OU LEGUME CRU

PRODUIT LAITIER

## Mousse d'ananas

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Fromage blanc .....	10 kg	Sucre vanillé .....	0,100 kg
Sucre .....	0,500 kg	Ananas au sirop .....	2 btes 3/1 (tranches brisées)

- Battre le fromage blanc, le sucre, le sucre vanillé et du jus d'ananas.
- Mixer les ananas.
- Mélanger les 2 purées et servir très froid dans des coupes individuelles.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT - FRUIT OU LEGUME CRU

PRODUIT LAITIER

## Mousse à la banane

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Crème dessert vanille .....	3 btes 3/1	Citrons .....	1 kg
Bananes .....	4 kg	Oranges .....	1 kg

- Peler les bananes, les couper en rondelles et arroser avec le jus des citrons.
- Battre la crème vanille et les bananes pour obtenir une crème mousseuse et onctueuse (ajouter un peu de lait si nécessaire).
- Répartir dans des coupes individuelles.
- Décorer avec une demi-tranche d'orange.
- Servir très frais.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT - FRUIT OU LEGUME CRU



PRODUIT LAITIER - FRUIT CUIT

## Pêches à la crème

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Fécule de maïs ... 0,150 kg Lait ..... 7 l  
Œufs ..... 20 Sucre ..... 0,500 kg  
Pêches au sirop 3 btes 5/1

- Travailler le sucre avec les jaunes d'œufs et la fécule.
- Verser sur le mélange le lait bouillant en tournant.
- Faire épaisser à feu doux, sans bouillir.
- Mettre au frais en remuant de temps en temps pour éviter la formation de peaux.
- Egoutter les pêches au sirop et les disposer au fond des plats de service.
- Battre les blancs d'œufs en neige ferme.
- Les incorporer à la crème avant de napper les pêches.
- Servir frais.

N.B. : Cette préparation sera confectionnée dans les 2 heures qui précèdent le repas.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT - FRUIT OU LEGUME CRU

PRODUIT LAITIER - FRUIT CUIT

## Timbale aux pruneaux

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Pruneaux ..... 6 kg Thé  
Crème ménagère  
Lait ..... 7 l Sucre ..... 0,500 kg  
Œufs ..... 15 Fécule de maïs ... 0,300 kg  
Crème fraîche .... 0,500 kg  
Vanille

- Réhydrater les pruneaux dans du thé chaud.
- Les répartir dans des ramequins.
- Les recouvrir de crème ménagère enrichie de crème fraîche.
- Servir très frais.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT - FRUIT OU LEGUME CRU

PRODUIT LAITIER

## Fromage blanc au miel

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Fromage blanc ..... 10 kg Miel ..... 0,300 kg  
Lait concentré non Confiture de cerises 1 bte 1/2  
sucré .. 2 btes de 0,410 kg Gaufrettes ..... 100 pces

- Bien battre le fromage avec le lait concentré non sucré.
- Incorporer le miel et la confiture de cerises.
- Disposer ce mélange dans des coupes.
- Servir frais accompagné d'une gaufrette.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT - FRUIT OU LEGUME CRU

PRODUIT LAITIER

## Fromage polonais

Toute saison - Plat convenant aux personnes âgées et adolescents - Supprimer le rhum pour les enfants et petits enfants

Quantités prévues pour 100 adultes

Fromage blanc maigre 8 kg Raisins secs ..... 1 kg  
Œufs ..... 20 Rhum ..... 0,250 l

- Faire macérer les raisins secs dans le rhum.
  - Séparer les jaunes des blancs d'œufs.
  - Introduire les jaunes dans le fromage blanc et bien mélanger.
  - Battre les blancs d'œufs en neige ferme et les incorporer au mélange fromage blanc et jaunes.
  - Servir très frais.
- N.B. : Cette préparation sera réalisée dans les 2 heures qui précèdent sa consommation.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT - FRUIT OU LEGUME CRU

PRODUIT LAITIER

## Coupe bicolore

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Crème de marrons 1 bte 5/1 Petits macarons . 100 pces  
Fromage blanc Lait concentré non  
maigre ..... 6 kg sucré .. 2 btes de 0,410 kg

- Battre le fromage blanc et le lait concentré non sucré.
- Disposer le fromage blanc dans les coupes.
- A l'aide d'une poche à douille, disposer une couronne de crème de marrons et garnir le centre d'un macaron.
- Servir très frais.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT - FRUIT OU LEGUME CRU

PRODUIT LAITIER

## Crème pâtissière au caramel

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Lait ..... 13 l Sucre ..... 1,500 kg  
Œufs ..... 30 Sucre vanillé ..... 0,100 kg  
Fécule ..... 0,200 kg

### Crème

- Faire bouillir le lait.
- Travailler la farine, 0,500 kg de sucre semoule, le sucre vanillé, les œufs entiers pour obtenir un mélange moussoux.
- Incorporer le lait bouillant.
- Remettre sur feu doux.
- Porter à ébullition et laisser cuire 5 mn sans cesser de remuer.

### Caramel

- Mouiller légèrement 1 kg de sucre.
- Chauffer à feu vif pour obtenir un caramel blond.
- Éteindre le caramel avant de l'incorporer à la crème pâtissière.
- Répartir dans des ramequins individuels et servir très frais.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT - FRUIT OU LEGUME CRU

PRODUIT LAITIER

## Ile de la Martinique

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 petits enfants

Lait concentré non  
sucré ..... 4 btes de 3 kg Œufs ..... 38  
Noix de coco râpée .. 1 kg Sucre ..... 1,5 kg

- Préparer un caramel avec 0,500 kg de sucre et en napper les moules à manqué.
- Battre les œufs en omelette. Ajouter le lait, 1 kg de sucre et la noix de coco.
- Répartir l'appareil dans les moules caramélisés.
- Cuire au bain-marie à four chaud pendant 40 à 45 mn.
- Démouler avant refroidissement complet.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT - FRUIT OU LEGUME CRU

PRODUIT LAITIER

## Milk shake au caramel

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Lait concentré non Crème dessert au  
sucré ..... 2 btes de 3 kg caramel ..... 2 btes 3/1  
Eau froide ..... 5 l Glaçons

- Mélanger les ingrédients au mixer.
- Ajouter les glaçons.
- Servir dans des verres ou dans des coupes, si possible avec des pailles!

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT - FRUIT OU LEGUME CRU

PRODUIT LAITIER

## Mousse glacée au café

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Fromage blanc ..... 12 kg    Sucre ..... 1 kg  
Œufs ..... 30    Extrait de café ..... 0,100 l

- Battre le fromage blanc avec le sucre et les jaunes d'œufs.
  - Parfumer cette préparation battue avec l'extrait de café puis incorporer les blancs montés en neige.
  - Répartir ce dessert dans des coupelles individuelles et mettre à glacer une ou deux heures avant le service.
- N.B. : Cette préparation sera confectionnée dans les 2 heures que précèdent le repas.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT - FRUIT OU LEGUME CRU

PRODUIT LAITIER

## Petit pot corinthien

Toute saison - Plat convenant aux adultes et personnes âgées  
Supprimer le rhum pour les enfants et petits enfants

Quantités prévues pour 100 adultes

Lait ..... 10 l    Œufs ..... 50  
Sucre ..... 1 kg    Raisins secs ..... 1 kg  
Farine ..... 1,200 kg    Rhum ..... 0,250 l  
Vanille

- Faire gonfler les raisins secs dans le rhum.
- Préparer la crème pâtissière ménagère (faire bouillir le lait vanillé, travailler le mélange farine, sucre, jaunes d'œufs, hors du feu incorporer progressivement le lait vanillé bouillant, remettre la crème sur feu doux sans cesser de remuer jusqu'à ébullition).
- Monter les blancs d'œufs en neige et les incorporer.
- Introduire les raisins secs imbibés de rhum.
- Mettre au frais 1 h avant de servir.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FECULENT - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Banane au citron

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Bananes ..... 12 kg    Sucre ..... 1 kg  
Citrons ..... 1 kg    Eau ..... 2 l

- Faire un sirop de sucre.
- Eplucher et couper les bananes en rondelles. Les arroser du jus de citron, puis du sirop.
- Servir très frais.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Banane des tropiques

Toute saison - Plat convenant aux personnes âgées et adolescents - Supprimer le rhum pour les enfants et petits enfants

Quantités prévues pour 100 adultes

Bananes . 15 kg (100 pces)    Chocolat ..... 1 kg  
Sucre ..... 1 kg    Eau ..... 2 l  
Vanille ..... 0,020 kg    Rhum ..... 0,250 l

- Préparer le sirop avec l'eau, le sucre et la vanille.
- Peler les bananes et les faire pocher 3 mn dans le sirop en ébullition; les égoutter et les dresser dans les plats de service.
- Faire fondre le chocolat dans le sirop.
- Verser cette préparation sur les bananes.
- Arroser de rhum bien chaud et faire flamber.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Banane bonne femme

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 petits enfants

Bananes ... 8 kg (50 pces)    Beurre ..... 0,250 kg  
Compote de pomme 1 bte 5/1

- Couper les bananes en deux dans le sens de la longueur. Les disposer sur les plaques graissées.
- Recouvrir avec la compote de pomme.
- Ajouter des noisettes de beurre.
- Cuire 20 mn à four doux.
- Servir chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Banane caramélisée aux amandes

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Bananes . 15 kg (100 pces)    Sucre ..... 1 kg  
Margarine ..... 0,500 kg    Amandes effilées . 0,500 kg

- Faire dorer à four doux les amandes effilées.
- Eplucher les bananes, les couper en 2 dans le sens de la longueur.
- Faire fondre la matière grasse dans une sauteuse et y faire revenir les fruits.
- Disposer les fruits au fur et à mesure sur les plats de service. Les recouvrir d'amandes grillées.
- Préparer un caramel blond et liquide et en napper les fruits au moment du service.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Cake russe

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Fromage blanc ... 2,500 kg    Levure chimique .. 0,125 kg  
Beurre ..... 0,250 kg    Œufs ..... 50  
Sucre ..... 0,500 kg    Fruits confits hachés 1 kg  
Farine ..... 3 kg    Raisins secs ..... 1 kg  
Sel

- Ramollir le beurre et le travailler avec le fromage blanc puis ajouter le sucre. Répartir la levure chimique dans la farine. Incorporer alternativement œufs, farine puis fruits confits hachés et raisins secs.
- Graisser et fariner les moules avant de verser la pâte. Mettre à four moyen pendant 3/4 d'heure.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Clafoutis aux cerises

Printemps - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Farine ..... 1,600 kg    Cerises (noires de préfé-  
Lait ..... 4 l    rence) ..... 6 kg  
Sucre ..... 0,500 kg    Œufs ..... 35  
Sel

- Faire un puits avec la farine. Ajouter les œufs battus en mélangeant.
- Délayer petit à petit la pâte avec le lait de façon à obtenir une pâte à crêpes lisse et légère.
- Equeter et laver les cerises. En garnir les plats à gratin.
- Verser la pâte sur les cerises.
- Cuire à four chaud environ 40 mn.
- Saupoudrer de sucre.
- Servir froid ou chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Clafoutis aux poires

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Farine .....	1,600 kg	Sucre .....	0,250 kg
Lait .....	4 l	Sucre glace .....	0,250 kg
Œufs .....	30	Beurre .....	0,350 kg
Poires .....	6 kg	Sel	

- Batta les œufs entiers et le sucre semoule. Incorporer la farine.
- Verser peu à peu le lait tiède en battant toujours. La pâte doit avoir la consistance d'une pâte à beignets. Ajouter la matière grasse fondue.
- Disposer sur les plats graissés les poires coupées en lamelles. Verser la pâte et cuire à four chaud environ 40 mn.
- Saupoudrer de sucre glace en fin de cuisson.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Croûte abricots

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Pain de mie .....	100 tr	Margarine .....	0,300 kg
Abricots au sirop 2 btes 3/1 (oreillons rangés)			

- Recueillir le sirop des boîtes et le faire réduire.
- Faire rapidement dorer les tranches de pain de mie dans 0,250 kg de margarine.
- Les ranger dans des plaques graissées.
- Placer sur chaque croûte 2 oreillons d'abricot.
- Napper avec le sirop réduit.
- Maintenir au chaud jusqu'au service.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Galopins

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Pain brioché .....	2 kg	Œufs .....	20
Lait .....	2 l	Huile pour friture ..	0,500 l
Sucre .....	0,250 kg		
Vanille			

- Mouiller le pain brioché avec le lait vanillé puis l'écraser dans les œufs battus en omelette pour obtenir une pâte homogène d'une consistance plus épaisse que celle d'une pâte à crêpes.
- Pour la cuisson des galopins, procéder comme pour celle des crêpes: verser des petites quantités de pâte dans une sauteuse graissée de manière à reconstituer des galettes de la grosseur d'une tranche de pain. Faire dorer ces galettes sur les deux faces et les servir saupoudrer de sucre semoule.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Gâteau à l'ananas

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Sucre (pour caramel) .....	0,500 kg	Ananas en tr. . . . .	2 btes 3/1
Œufs .....	30	Levure chimique ..	0,100 kg
Huile .....	0,500 l	Sucre .....	0,500 kg
		Farine .....	1,500 kg

- Caraméliser les moules à manqué.
- Mélanger les œufs, l'huile, le sucre. Ajouter la farine et la levure.
- Ranger les ananas dans les moules caramélisés, les recouvrir de pâte.
- Laisser cuire 30 mn à four moyen.
- Arroser avec le jus d'ananas.
- Démouler.
- Servir frais.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Flan normand

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

<b>Pâte brisée</b>	
Farine .....	4 kg
Sel	
<b>Appareil à crème renversée</b>	
Lait .....	4 l
Œufs .....	35
<b>Garniture</b>	
Pommes .....	6 kg
Gelée de pommes 1 bte 4/4	
Margarine .....	1,500 kg
Sucre .....	0,500 kg
Citrons .....	0,500 kg

- Préparer la pâte brisée et fonder les tourtières.
- Eplucher, couper en lamelles et citronner les pommes.
- Garnir les fonds de tarte et commencer la cuisson.
- Préparer l'appareil à crème renversée et le verser dans les tourtières.
- Terminer la cuisson (10 mn).
- Napper de gelée de pommes.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Fruits déguisés

Toute saison - Plat convenant aux adolescents et personnes âgées - Supprimer les alcools pour petits enfants et enfants

Quantités prévues pour 100 adultes

Cerneaux de noix 0,500 kg	Poudre d'amandes ...	2 kg
Dattes .....	Sucre glace .....	2 kg
Pruneaux .....	Kirsch .....	0,100 l
Rhum .....	Essence de café	
Colorants alimentaires vert et rose		

- Dénoyer les pruneaux et les dattes.
- Préparer la pâte d'amande en travaillant au mortier le sucre glace et la poudre d'amandes.
- Prélever 1/3 de la pâte ainsi obtenue et incorporer le rhum et l'essence de café.
- Réserver cette préparation pour fourrer les cerneaux de noix.
- Incorporer le kirsch dans les 2/3 de la pâte d'amandes restante. Séparer cette masse en deux parties égales et colorer l'une en rose pour les pruneaux, l'autre en vert pour les dattes à l'aide des colorants dilués dans de l'eau.
- Fourrer les fruits pour leur redonner leur forme initiale.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Gâteau ardéchois

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Œufs .....	25	Farine .....	1 kg
Crème de marrons 1 bte 5/1		Beurre .....	0,500 kg
Sucre .....	0,500 kg	Chocolat .....	1 kg
Levure chimique ..	0,100 kg		

- Mélanger œufs et sucre. Y incorporer la farine tamisée avec la levure.
- Travailler beurre et chocolat au bain-marie jusqu'à consistance pâteuse.
- Ajouter à ce mélange la crème de marrons et lier les deux préparations.
- Chemiser des moules assez profonds (moules à cake, à génoise ou à savarin) et verser la pâte jusqu'à mi-hauteur.
- Mettre à four moyen environ 35 minutes.
- Laisser tiédir les gâteaux avant de les démouler.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Gâteau aux clémentines

Hiver - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Sucre .....	1 kg	Farine .....	5 kg
Beurre .....	1 kg	Levure chimique ..	0,100 kg
Œufs .....	40	Clémentines .....	7 kg
Sel			

- Travailler énergiquement le beurre et le sucre avant d'incorporer les œufs entiers, la levure, la farine tamisée et quelques pincées de sel.
- Mouiller la pâte obtenue avec le jus d'un kilo de clémentines.
- Tapiser le fond des moules à génoise de papier d'aluminium.
- Disposer les tranches de clémentines et verser la pâte.
- Faire cuire à four chaud pendant 40 minutes environ.
- Démouler et laisser refroidir sur grille avant de servir.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Clafoutis aux poires

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Farine .....	1,600 kg	Sucre .....	0,250 kg
Lait .....	4 l	Sucre glace .....	0,250 kg
Œufs .....	30	Beurre .....	0,350 kg
Poires .....	6 kg	Sel	

- Battre les œufs entiers et le sucre semoule. Incorporer la farine.
- Verser peu à peu le lait tiède en battant toujours. La pâte doit avoir la consistance d'une pâte à beignets. Ajouter la matière grasse fondue.
- Disposer sur les plats graissés les poires coupées en lamelles. Verser la pâte et cuire à four chaud environ 40 mn.
- Saupoudrer de sucre glace en fin de cuisson.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Croûte abricots

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Pain de mie .....	100 tr	Margarine .....	0,300 kg
Abricots au sirop 2 btes 3/1 (oreillons rangés)			

- Recueillir le sirop des boîtes et le faire réduire.
- Faire rapidement dorer les tranches de pain de mie dans 0,250 kg de margarine.
- Les ranger dans des plaques graissées.
- Placer sur chaque croûte 2 oreillons d'abricot.
- Napper avec le sirop réduit.
- Maintenir au chaud jusqu'au service.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Galopins

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Pain brioché .....	2 kg	Œufs .....	20
Lait .....	2 l	Huile pour friture ..	0,500 l
Sucre .....	0,250 kg		
Vanille			

- Mouiller le pain brioché avec le lait vanillé puis l'écraser dans les œufs battus en omelette pour obtenir une pâte homogène d'une consistance plus épaisse que celle d'une pâte à crêpes.
- Pour la cuisson des galopins, procéder comme pour celle des crêpes : verser des petites quantités de pâte dans une sauteuse graissée de manière à reconstituer des galettes de la grosseur d'une tranche de pain. Faire dorer ces galettes sur les deux faces et les servir saupoudrer de sucre semoule.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Gâteau à l'ananas

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Sucre (pour caramel) .....	0,500 kg	Ananas en tr. . .	2 btes 3/1
Œufs .....	30	Levure chimique	0,100 kg
Huile .....	0,500 l	Sucre .....	0,500 kg
		Farine .....	1,500 kg

- Caraméliser les moules à manqué.
- Mélanger les œufs, l'huile, le sucre. Ajouter la farine et la levure.
- Ranger les ananas dans les moules caramélisés, les recouvrir de pâte.
- Laisser cuire 30 mn à four moyen.
- Arroser avec le jus d'ananas.
- Démouler.
- Servir frais.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Flan normand

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

<b>Pâte brisée</b>	
Farine .....	4 kg
Sel	
<b>Appareil à crème renversée</b>	
Lait .....	4 l
Œufs .....	35
<b>Garniture</b>	
Pommes .....	6 kg
Gelée de pommes 1 bte 4/4	
Citrons .....	0,500 kg

- Préparer la pâte brisée et foncer les tourtières.
- Eplucher, couper en lamelles et citronner les pommes.
- Garnir les fonds de tarta et commencer la cuisson.
- Préparer l'appareil à crème renversée et le verser dans les tourtières.
- Terminer la cuisson (10 mn).
- Napper de gelée de pommes.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Fruits déguisés

Toute saison - Plat convenant aux adolescents et personnes âgées - Supprimer les alcools pour petits enfants et enfants

Quantités prévues pour 100 adultes

Cerneaux de noix	0,500 kg	Poudre d'amandes	2 kg
Dattes .....	1 kg	Sucre glace .....	2 kg
Pruneaux .....	1 kg	Kirsch .....	0,100 l
Rhum .....	0,050 l	Essence de café	
Colorants alimentaires vert et rose			

- Dénoyer les pruneaux et les dattes.
- Préparer la pâte d'amande en travaillant au mortier le sucre glace et la poudre d'amandes.
- Prélever 1/3 de la pâte ainsi obtenue et incorporer le rhum et l'essence de café.
- Réserver cette préparation pour fourrer les cerneaux de noix.
- Incorporer le kirsch dans les 2/3 de la pâte d'amandes restante. Séparer cette masse en deux parties égales et colorer l'une en rose pour les pruneaux, l'autre en vert pour les dattes à l'aide des colorants dilués dans de l'eau.
- Fourrer les fruits pour leur redonner leur forme initiale.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Gâteau ardéchois

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Œufs .....	25	Farine .....	1 kg
Crème de marrons 1 bte 5/1		Beurre .....	0,500 kg
Sucre .....	0,500 kg	Chocolat .....	1 kg
Levure chimique ..	0,100 kg		

- Mélanger œufs et sucre. Y incorporer la farine tamisée avec la levure.
- Travailler beurre et chocolat au bain-marie jusqu'à consistance pâteuse.
- Ajouter à ce mélange la crème de marrons et lier les deux préparations.
- Chemiser des moules assez profonds (moules à cake, à génoise ou à savarin) et verser la pâte jusqu'à mi-hauteur.
- Mettre à four moyen environ 35 minutes.
- Laisser tiédir les gâteaux avant de les démouler.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Gâteau aux clémentines

Hiver - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Sucre .....	1 kg	Farine .....	5 kg
Beurre .....	1 kg	Levure chimique ..	0,100 kg
Œufs .....	40	Clémentines .....	7 kg
Sel			

- Travailler énergiquement le beurre et le sucre avant d'incorporer les œufs entiers, la levure, la farine tamisée et quelques pincées de sel.
- Mouiller la pâte obtenue avec le jus d'un kilo de clémentines.
- Tapisser le fond des moules à génoise de papier d'aluminium.
- Disposer les tranches de clémentines et verser la pâte.
- Faire cuire à four chaud pendant 40 minutes environ.
- Démouler et laisser refroidir sur grille avant de servir.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Gâteau à l'huile

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adolescents

Farine .....	2 kg	Huile .....	0,400 l
Lait .....	1 l	Œufs .....	20
Sucre .....	0,500 kg	Levure chimique..	0,100 kg
Sucre vanillé .....	0,100 kg		

- Tamiser la farine en y introduisant la levure chimique.
- Faire un puits et verser tous les autres ingrédients.
- Homogénéiser la pâte et la répartir dans des moules à gânoise préalablement graissés.
- Cuire à four moyen pendant 15 à 30 mn.
- Servir froid.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Gâteau aux pommes

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 petits enfants

Pommes .....	6 kg	Œufs .....	30
Farine .....	1,250 kg	Lait .....	3 l
Sucre .....	1 kg	Citrons (jus) .....	1 kg
Beurre .....	0,050 kg	Sel	

- Mélanger la farine, 0,750 kg de sucre, les œufs, le lait et le sel.
- Laisser reposer la pâte.
- Eplucher les pommes; les couper en quartiers; citronner et ranger sur les plaques graissées.
- Verser la pâte sur les pommes.
- Saupoudrer avec le reste de sucre. Faire cuire 30 à 40 mn à four chaud.
- Servir froid.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Nid douillet

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 enfants

Gâteau		Sucre .....	0,500 kg
Farine .....	2,500 kg	Huile .....	0,500 l
Œufs .....	50		
Levure chimique..	0,125 kg		

### Garniture

- Crème dessert au caramel .....
- |           |                      |      |
|-----------|----------------------|------|
| 1 bte 5/1 | Petits œufs au sucre | 1 kg |
|-----------|----------------------|------|
- Mélanger la farine, la levure et le sucre. Y incorporer les œufs battus, le beurre fondu et l'huile jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
  - Verser la préparation dans les moules à manqué graissés.
  - Faire cuire 30 mn environ à four moyen.
  - Démouler tiède et laisser refroidir.
  - Fourrer et napper le biscuit avec la crème dessert, le décorer de petits œufs.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

V.P.O. - FECULENT

## Omelette aux bananes

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Œufs .....	150	Sucre .....	0,500 kg
Bananes .....	8 kg	Margarine .....	0,500 kg
Citrons .....	0,500 kg	Sel	

(non traités)

- Faire revenir dans la moitié de la matière grasse les bananes coupées en rondelles.
- Les saupoudrer avec la moitié du sucre et les laisser caraméliser.
- Battre les œufs avec le zeste des citrons et un peu de sel.
- Avant de replier les omelettes, ajouter les bananes caramélisées.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Gâteau des îles

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adolescents

Pâte .....	20	Levure chimique..	0,060 kg
Œufs .....	0,500 kg	Farine .....	1 kg
Sucre .....	0,500 kg		
Sel			
Garniture		Sucre .....	0,500 kg
Pommes .....	6 kg	Œufs .....	10
Margarine .....	0,400 kg		
Noix de coco râpée	0,750 kg		

### La pâte

- Travailler les œufs et le sucre en poudre.
- Ajouter la farine, la levure et le sel.
- Graisser les moules à manqué, y verser la pâte.
- Eplucher et couper les pommes en lamelles. Les disposer sur la pâte. Faire cuire 20 mn à four tiède.

### La garniture

- Faire fondre la margarine et la travailler avec le sucre, les œufs et la noix de coco râpée. Napper le gâteau de cette préparation et remettre au four 1/4 d'heure.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Gâteau de maïs au potiron

Automne - Hiver - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adolescents

Fécule de maïs .....	1,500 kg	Sucre .....	0,500 kg
Potiron .....	6 kg	Margarine .....	0,100 kg

- Eplucher et couper en dés le potiron.
- Cuire le potiron à l'eau salée, le passer au presse purée.
- Délayer la fécule de maïs dans l'eau de cuisson du potiron, ajouter le sucre, la margarine et enfin la purée. (La pâte doit faire le ruban.)
- Répartir cette préparation dans des moules à biscuits graissés.
- Mettre à cuire 30 mn environ à four moyen.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Oreillettes

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 petits enfants

Farine .....	1 kg	Sucre .....	0,200 kg
Beurre .....	0,200 kg	Sucre glace .....	0,200 kg
Œufs .....	12	Sel - Fleur d'oranger	

- Mélanger et pétrir; farine, beurre tiédi, sucre et œufs. Ajouter sel et fleur d'oranger.
- Laisser reposer cette pâte durant 2 h au minimum.
- L'étendre au rouleau sur 2 à 3 millimètres d'épaisseur.
- Découper des rectangles avec la roulette cannelée, de 3 cm sur 8 cm. Pratiquer au centre une petite incision dans le sens de la longueur et y passer l'un des bouts. Tirer pour former un nœud. Mettre les oreillettes dans la friture bien chaude, faire dorer et égoutter.
- Saupoudrer de sucre glace.
- Servir chaud ou froid.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Pain d'Espagne

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 enfants

Farine .....	2,500 kg	Huile .....	0,500 kg
Œufs .....	50	Lait .....	0,500 l
Sucre .....	0,500 kg	Chocolat à croquer	0,500 kg
Levure chimique..	0,100 kg	Vanille	

- Travailler les jaunes d'œufs et le sucre. Ajouter la farine puis l'huile, le lait, la vanille et enfin les blancs en neige.
- Graisser des moules avant de verser la pâte jusqu'au 1/3 de la hauteur des moules.
- Faire cuire 45 mn à four moyen.
- Après cuisson napper ces gâteaux de chocolat fondu.
- Démouler à froid.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Rombotte

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Farine .....	5 kg	Sucre .....	0,300 kg
Lait .....	1,500 l	Pommes .....	5 kg
Eau .....	0,500 l	Citrons .....	1 kg
Levure boulangère	0,300 kg	Œufs .....	20
Cannelle			

- Travailler la farine, le sucre et la levure délayée dans l'eau tiède.
- Laisser reposer 2 h.
- Retravailler cette pâte en y incorporant les œufs, le beurre fondu et la cannelle.
- Laisser reposer une 1/2 h.
- Eplucher les pommes, les citronner.
- Dresser la pâte dans des plaques graissées, y disposer les pommes.
- Laisser cuire 45 mn à four moyen.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Strondel aux pommes

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 personnes âgées

<b>Pâte</b>		Œufs .....	10
Farine .....	2,500 kg	Sel	
Huile pour friture ..	0,150 l		

<b>Garniture</b>		Sucre .....	0,500 kg
Pommes .....	7 kg	Noix hachées .....	0,100 kg
Raisins de Corinthe ..	1 kg	Sucre glace .....	0,200 kg
Beurre .....	0,100 kg		
Cannelle			

- Pâte**
- Dans une terrine, verser la farine tamisée.
  - Faire un puits et mettre l'huile, les œufs et 1/2 verre d'eau tiède.
  - Travailler le tout pour obtenir une pâte homogène et molle.
  - Laisser reposer celle-ci 1 h environ.

- Garniture**
- Eplucher et couper les pommes en tranches minces.
  - Ajouter les raisins de Corinthe, la cannelle, le sucre, les noix hachées et le beurre fondu.
  - Bien mélanger le tout.
  - Étendre la pâte en forme de rectangle sur une très fine épaisseur. Étaler la garniture sur la pâte. Former des rouleaux assez épais et fermer ceux-ci aux extrémités en pressant fortement.
  - Mettre à four chaud sur tôle graissée 30 mn environ.
  - Servir saupoudré de sucre glace.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Tarte au chocolat

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adolescents

<b>Pâte sablée</b>		Sucre .....	1,500 kg
Farine .....	4 kg	Œufs .....	15
Margarine .....	2 kg		
<b>Garniture</b>		Crème fraîche .....	0,150 l
Chocolat à croquer ..	3 kg	Amandes effilées ..	0,500 kg
Beurre .....	0,500 l		
Extrait de café .....	0,100 l		

- Préparer la pâte sablée, garnir les tourtières et faire cuire à blanc.
- Faire fondre à feu très doux le chocolat.
- Ramollir le beurre avec la crème fraîche et incorporer le chocolat fondu et l'extrait de café.
- Sans cesser de travailler la pâte, incorporer les amandes effilées.
- Garnir les croûtes et les entreposer environ 1 heure au frais avant le service.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Tarte à la confiture

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 petits enfants

<b>Pâte brisée</b>		Margarine .....	1,500 kg
Farine .....	4 kg		
Eau - Sel			
<b>Garniture</b>			
Gelée de groseilles	1 bte 5/1		

- Faire une pâte brisée avec farine, sel, margarine et eau. La laisser reposer. Abaisser la pâte, foncer les tourtières. Piquer, faire cuire à blanc jusqu'à ce que la pâte soit ferme.
- Garnir les fonds de tarte avec la confiture. Passer au four 5 minutes.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Tapioca à l'orange

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adultes

Jus d'orange frais ou surgelé reconstitué ...	15 l	Gelée de groseilles 1 bte 4/4	0,500 kg
Tapioca .....	2 kg	Beurre (facultatif)	0,500 kg
		Sucre .....	1 kg

- Faire cuire le tapioca dans le jus d'orange.
- Sucre en fin de cuisson. Incorporer le beurre dans le mélange encore chaud.
- Répartir cette préparation dans des ramequins individuels et napper de gelée de groseilles.
- Servir frais.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Tarte à la banane et aux fraises

Printemps - Été - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adolescents

<b>Pâte sablée</b>		Œufs .....	15
Farine .....	4 kg	Sucre .....	1,500 kg
Margarine .....	2 kg		
<b>Garniture</b>		Bananes .....	1,500 kg
Fraises .....	2 kg		
Gelée de groseilles 1 bte 4/4			

- Préparer la pâte sablée.
- La laisser reposer et l'étendre sur 1/2 cm d'épaisseur.
- Garnir les tourtières et mener la cuisson à blanc.
- Laver, équeuter les fraises.
- Couper les bananes en rondelles.
- Disposer les fruits sur la pâte froide et napper de gelée de groseilles.
- Passer au four chaud 5 mn.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Tarte à l'orange

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 personnes âgées

<b>Pâte brisée</b>		Margarine .....	1,500 kg
Farine .....	4 kg		
Sel - Eau			
<b>Garniture</b>		Beurre .....	0,500 kg
Œufs .....	25	Oranges .....	5 kg
Sucre .....	1 kg	Sucre .....	1 kg
Poudre d'amande 0,500 kg			
Eau .....	1,500 l		

- Étendre la pâte brisée dans les moules.
- Pour la crème: battre les jaunes d'œufs avec 1,500 kg de sucre et la poudre d'amandes.
- Y ajouter le beurre en pommade, le jus de 8 oranges et leur zeste (si elles ne sont pas traitées).
- Bien remuer le tout et ajouter alors les blancs d'œufs battus.
- Verser la crème dans les croûtes et faire cuire environ 1/2 h à four moyen.
- Couper le reste des oranges (lavées) en tranches très fines partagées ensuite en quarts. Les faire pocher dans l'eau bouillante sucrée (on utilise 2 kg de sucre et 1,500 l d'eau environ et on procède en plusieurs fois) les tranches sont retirées du sirop lorsqu'elles sont translucides.
- Pour la garniture: on dispose ces quarts de tranches sur les tartes et on les repasse au four 5 mn. Le sirop très réduit est alors versé sur la surface. Laisser refroidir avant de servir.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Tarte aux pommes

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adultes

<b>Pâte brisée</b>		Margarine .....	1,500 kg
Farine .....	4 kg		
Sel - Eau			
<b>Garniture</b>			
Pommes .....	8 kg	Sucre .....	1 kg

- Faire une pâte brisée. Laisser reposer.
- Eplucher les pommes (choisir une variété fondante et parfumée).
- Garnir les tourtières de pâte (plats pour 6, 8 ou 10 selon les cas).
- Disposer les tranches épaisses de pommes en les chevauchant.
- Mettre à four chaud (saupoudrer de sucre 10 mn avant la fin de la cuisson).
- Servir refroidi.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Tarte aux quetsches à l'alsacienne

Été - Automne - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adolescents

<b>Pâte brisée</b>	
Farine .....	4 kg
Eau - Sel .....	Margarine .....
	1,500 kg
<b>Garniture</b>	
Quetsches .....	8 kg
Farine .....	0,600 kg
Œufs .....	12
Lait .....	1,500 l
Sucre .....	1 kg

- Faire une pâte brisée. Laisser reposer.
- Laver et dénoyauter les quetsches.
- Étendre la pâte au rouleau et en garnir les plaques.
- Ranger les quetsches sur la pâte.
- Passer au four chaud 10 mn.
- Pendant ce temps préparer la liaison farine, œufs, sucre et lait.
- Verser cette préparation sur les tartes garnies et remettre au four 30 mn environ.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Tarte suisse

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 enfants

Beurre .....	0,600 kg	Œufs .....	24
Sucre .....	0,500 kg	Lévre chimique ..	0,100 kg
Farine .....	1,200 kg	Pommes .....	6 kg
Sucre glace .....	0,100 kg	Vanille .....	

- Battre les œufs en omelette.
- Ajouter le sucre et la vanille.
- Travailler longuement ce mélange avant d'incorporer le beurre fondu puis la farine et la levure chimique.
- Répartir la pâte dans des moules beurrés et farinés.
- Disposer les pommes en grosses tranches sur le gâteau.
- Mettre à four moyen pendant 20 mn environ.
- Démouler et saupoudrer de sucre glace.
- Servir froid.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Tartelettes à la russe

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adolescents

<b>Pâte semi-feuilletée</b>	
Farine .....	4 kg
Matère grasse .....	3 kg
Sel .....	
<b>Garniture</b>	
Confiture d'abricots 1 bte 3/1	Beurre .....
Sucre .....	0,500 kg
Eau .....	1,500 à 2 l
	Pain de seigle .....
	0,250 kg

- Faire 100 tartelettes.
- Les cuire à blanc.
- Garnir les tartelettes de confiture d'abricots.
- Répartir le pain de seigle émietté et passé au beurre puis saupoudrer de sucre semoule.
- Faire dorer au four.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Arabesques

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 enfants

Semoule .....	1,500 kg	Œufs .....	14
Lait .....	13 l	Sucre .....	0,750 kg
Dattes .....	6 kg	Cannelle - Vanille .....	

- Faire bouillir le lait avec la vanille.
- Y jeter la semoule en pluie et laisser cuire 15 mn.
- Sucrer en fin de cuisson.
- Hors du feu, incorporer un à un les œufs battus.
- Mélanger dattes et cannelle à la semoule.
- Remettre à four modéré pendant 15 mn.
- Servir tiède de préférence.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - LEGUME CRU OU FRUIT CRU

FECULENT

## Tarte Vichy

Été - Automne - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 personnes âgées

<b>Pâte sablée</b>	
Farine .....	4 kg
Sucre .....	1,5 kg
<b>Garniture</b>	
Zestes d'oranges non traitées .....	4 kg
Sucre .....	2,500 kg
Carottes .....	9 kg
Œufs .....	15
Margarine .....	2 kg
Raisin noir .....	3 kg

- Faire la pâte à tarte. Laisser reposer.
- Faire cuire la pâte à blanc.
- Râper les carottes. Les faire cuire dans un sirop de sucre pendant 30 mn.
- Garnir le fond de tarte avec les carottes confites.
- Décorer avec les grains de raisin.
- Saupoudrer avec le zeste d'orange et un peu de sucre.
- Passer au four 5 minutes.
- Servir tiède.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT

## Tartelette normande

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adultes

<b>Pâte brisée</b>	
Farine .....	4 kg
Eau - Sel .....	Margarine .....
	1,500 kg
<b>Garniture</b>	
Pommes reinette .....	5 kg
Fromage blanc .....	3 kg
Citrons .....	1 kg
Sucre .....	0,500 kg
Sucre vanillé .....	0,100 kg
Lait .....	0,250 l

- Préparer 100 fonds de tartelettes avec la pâte brisée et les faire cuire à blanc.
- Eplucher les pommes, les râper grossièrement et les arroser avec le jus des citrons pour éviter leur brunissement.
- Battre le fromage blanc avec le lait, le sucre et le sucre vanillé.
- Mélanger ces deux préparations et en garnir les tartelettes.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Bircher muesli

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 petits enfants

Flocons d'avoine .....	1 kg	Raisins secs .....	1 kg
Lait concentré sucré 2 kg	Pommes reinette .....		5 kg
Amandes effilées .....	0,500 kg	Oranges .....	2,500 kg
Citrons .....	0,800 kg		

- Faire gonfler les flocons d'avoine dans un peu d'eau.
- Réhydrater les raisins secs.
- Ajouter le lait concentré sucré aux flocons d'avoine et aux raisins secs.
- Peler les pommes, les râper, les arroser de jus de citrons.
- Eplucher et débiter les oranges en quartiers.
- Incorporer les fruits à la bouillie d'avoine.
- Décorer avec les amandes grillées.
- Servir frais.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Condé de bananes

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 enfants

Riz .....	2,500 kg	Bananes .....	7 kg (50 pces)
Lait .....	12 l	Oranges .....	2,500 kg
Pommes .....	2 kg	Poires .....	2 kg
Sucre .....	0,500 kg	Sel - Vanille .....	

<b>Sirop</b>		Eau .....	1 l
Sucre .....	1 kg		

- Riz au lait**
- Laver le riz, le jeter 5 mn dans l'eau bouillante.
  - Egoutter et le jeter dans le lait bouillant vanillé.
  - Cuire à feu doux sans remuer pendant 1 h.
  - Ajouter le sucre en fin de cuisson ; laisser refroidir.
- Garniture**
- Pendant la cuisson du riz :
  - Peler les bananes, les couper en 2 dans le sens de la longueur. Les pocher dans le sirop de sucre.
  - Faire réduire le sirop.
  - Préparer la macédoine de pommes, poires, oranges. Arroser avec le jus de 0,500 kg d'oranges.
  - Moudre le riz dans des compotiers. Renverser sur le plat de service. Décorer avec les bananes et entourer de salade de fruits.
  - Arroser avec le sirop. Servir très frais.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

## Crème persane au citron

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Lait ..... 10 l    Sucre ..... 1 kg  
Tapioca ..... 2 kg    Œufs ..... 25  
Citrons (non traités) . 1 kg

- Faire bouillir le lait et le sucre; parfumer avec le zeste des citrons.
  - Verser en pluie le tapioca dans le lait bouillant.
  - Laisser bouillir pendant quelques minutes en remuant.
  - Verser cette préparation sur les jaunes d'œufs battus.
  - Faire épaissir à feu doux et ajouter le jus des citrons.
  - Battre les blancs en neige et incorporer encore chaude la préparation à base de tapioca.
  - Disposer en ramequins et servir bien frais.
- P.S.: Cette préparation sera faite dans les 2 heures qui précèdent la consommation.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

## Crème veloutée au chocolat

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 petits enfants

Lait ..... 12 l    Féculé de maïs ... 0,900 kg  
Chocolat à cuire ..... 2 kg

- Faire fondre le chocolat dans le lait tiède en remuant. Verser peu à peu le lait chocolaté sur la féculé de maïs délayée.
- Faire chauffer sans cesser de remuer jusqu'à ébullition.
- Verser dans les coupes et laisser refroidir.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

## Farçon savoyard

Toute saison - Plat convenant aux adultes et personnes âgées  
Supprimer le rhum pour enfants et petits enfants  
Quantités prévues pour 100 adolescents

Pain rassis ..... 3 kg    Œufs ..... 30  
Lait ..... 10 l    Raisins secs ..... 0,250 kg  
Sucre ..... 1,500 kg    Rhum ..... 0,100 l  
Margarine ..... 0,300 kg  
Safran (facultif)

- Faire gonfler les raisins secs dans l'eau tiède.
- Emietter le pain rassis et le faire tremper dans le lait bouillant parfumé au safran.
- Battre les œufs en omelette, y ajouter le sucre.
- Incorporer le tout au mélange. Ajouter les raisins et le rhum.
- Verser la préparation dans des moules ou des plaques de 3 à 4 cm de haut. Saupoudrer de sucre. Parsemer de noisettes de margarine.
- Cuire à four moyen 1/2 heure.
- Servir tiède ou froid.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

## Fraisier

Printemps - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adolescents

**Biscuit**  
Œufs ..... 20    Sucre ..... 0,500 kg  
Farine ..... 1,800 kg    Sucre vanillé ..... 0,100 kg  
Levure chimique .. 0,050 kg  
**Garniture**  
Fromage blanc ..... 5 kg    Fraises ..... 3 kg  
Sucre ..... 0,400 kg

- Préchauffer le four.
  - Graisser les plaques; les saupoudrer de farine.
- Biscuit**
- Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Travailler les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit moussueux.
  - Ajouter peu à peu la farine mélangée à la levure.
  - Battre les blancs en neige ferme et les incorporer.
  - Verser la pâte sur les plaques sur 2 cm d'épaisseur. Cuire à four chaud pendant 10 mn environ. En fin de cuisson, faire refroidir les biscuits sur grille.
  - Napper ce biscuit avec le fromage blanc sucré.
  - Garnir avec les fraises coupées en deux.
  - Découper en portions. Servir très frais.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

## Diplomate aux poires

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 enfants

Pain ..... 5 kg    Œufs ..... 40  
Lait ..... 6 l    Margarine ..... 0,250 kg  
Sucre ..... 1,500 kg    Poires ..... 5 kg  
Citrons ..... 0,200 kg  
Vanille - Cannelle

- Eplucher les poires, les couper en tranches et les arroser avec le jus des citrons.
- Couper le pain en tranches minces et régulières. Les faire légèrement blondir au four.
- Graisser les moules; y disposer une rangée de tranches de pain, une rangée de poires, n alternance.
- Par ailleurs, battre les œufs entiers, y ajouter le lait bouillant sucré parfumé à la cannelle et à la vanille.
- Verser cette préparation dans les moules.
- Faire cuire à four moyen 30 mn.
- Faire refroidir et servir frais.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

## Entremets au couscous

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adultes

Lait ..... 10 l    Œufs ..... 80  
Sucre ..... 1,800 kg    Sucre vanillé ..... 0,200 kg  
Semoule à couscous 2,500 kg    Gelée de groseilles 1 bte 1/2  
Raisins secs ..... 1 kg    Fruits confits ..... 0,500 kg  
Amandes effilées . 0,200 kg

- Faire tremper le couscous dans de l'eau tiède 30 minutes avant de commencer la préparation de ce dessert.
- Verser dans le lait le sucre vanillé et les raisins secs.
- Jeter la semoule hydratée et bien égouttée en pluie dans le lait bouillant et maintenir cette ébullition sur feu doux environ 1/2 heure. Sucre en fin de cuisson.
- Hors du feu, incorporer les jaunes puis les blancs en neige.
- Répartir cette préparation dans des moules graissés et mettre au four moyen environ 30 minutes.
- Laisser refroidir ces entremets avant de les démouler et décorer avec les amandes grillées, les fruits confits et la gelée de groseilles.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

## Fromage battu aux bananes

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 enfants

Fromage blanc ..... 10 kg    Oranges ..... 2 kg  
Lait ..... 1 l    Sucre ..... 0,500 kg  
Bananes ..... 6 kg    Sucre vanillé ..... 0,100 kg  
Citrons ..... 0,300 kg

- Battre le fromage blanc, le lait, le sucre additionné du sucre vanillé.
- Couper les bananes en fines tranches et les citronner.
- Les mélanger au fromage blanc battu.
- Décorer les coupes individuelles ou les plats avec des tranches d'oranges épluchées.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

## Gâteau marido

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 enfants

Petites madeleines 200 pces    Sucre ..... 1 kg  
Vanille  
**Crème pâtissière**  
Lait ..... 10 l    Sucre ..... 0,500 kg  
Œufs ..... 25    Féculé de maïs ... 0,500 kg  
Vanille  
**Garniture**  
Oreillons d'abricots 1 bte 3/1

- Faire tremper les madeleines dans un sirop de sucre parfumé à la vanille.
- Disposer 2 madeleines par ramequin.
- Préparer la crème pâtissière en mélangeant les œufs entiers, le sucre, la féculé et le lait vanillé bouillant.
- Chauffer doucement jusqu'à ébullition.
- Laisser refroidir.
- Recouvrir les madeleines de crème.
- Décorer avec un oreillon d'abricot.
- Servir frais.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU



FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Gâteau de semoule à la compote de pêches

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 personnes âgées.

Semoule .....	1,500 kg	Œufs .....	20
Lait .....	10 l	Compote de pêches 1 bte 5/1	
Sucre .....	0,750 kg	Sel - Zeste de citron	
Caramel .....	0,500 kg		

- Faire bouillir le lait. Y ajouter le zeste de citron et un peu de sel.
- Jeter la semoule en pluie, cuire en tournant jusqu'à épaississement (10 à 15 mn). Sucre en fin de cuisson.
- Hors du feu, introduire dans la semoule les œufs entiers battus.
- Verser le tout dans des moules caramélisés, laisser cuire 20 mn à four moyen.
- Après refroidissement, démouler sur les plats de service. Garnir avec la compote de pêches.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Glace Armenonville

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 enfants

Glace vanille-noisette.....	100 portions		
Sauce chocolat			
Chocolat .....	2,500 kg	Beurre .....	0,500 kg
Eau .....	2,500 l		

- Faire fondre doucement le chocolat dans l'eau. Ajouter le beurre.
- Verser cette sauce bouillante sur la tranche de glace au moment du service (ou la présenter en saucière).

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Soufflé de maïs aux raisins

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Lait .....	13 l	Sucre .....	1,800 kg
Semoule fine de maïs 2 kg		Raisins secs.....	0,500 kg
Œufs .....	25	Huile .....	0,050 l
		Vanille - Sel	

- Faire bouillir le lait avec la vanille (garder un peu de lait froid pour délayer les jaunes d'œufs).
- Y jeter la semoule de maïs en pluie et laisser bouillir quelques minutes en mélangeant jusqu'à épaississement.
- Incorporer les jaunes d'œufs avec le sucre fin et le lait froid, les raisins puis les blancs battus en neige très ferme.
- Verser dans les plats de service à gratin huilés.
- Cuire à four moyen pendant 30 à 40 minutes.
- Laisser bien doré. Servir chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Tarte au flan

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Pâte		Œufs .....	8
Farine .....	4 kg	Sucre .....	0,400 kg
Margarine .....	2 kg		
Sel - Eau			
Flan		Œufs .....	12
Lait .....	4 l	Farine .....	1 kg
Sucre .....	0,700 kg	Vanille	

- Mélanger la farine, le sucre, le sel et les œufs entiers. Ajouter la matière grasse en morceaux. Travailler la pâte qui doit être souple.
- Abaisser la pâte sur environ 3 mm d'épaisseur, foncer les tourtières.
- Piquer et faire cuire à blanc (four moyen).
- Par ailleurs, réaliser le flan: sur le mélange farine, œufs entiers, sucre vanillé, verser peu à peu le lait bouillant.
- Faire prendre à feu très doux en tournant constamment. Quand la crème a épaissi, la verser sur les fonds.
- Terminer la cuisson à four moyen (20 à 30 mn).

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Pudding caramélisé

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Lait .....	12 l	Sucre .....	1 kg
Tapioca .....	2,500 kg	Œufs .....	25
Sucre pour caramel 0,500 kg		Vanille	

- Verser en pluie le tapioca dans le lait vanillé sucré à ébullition.
- Laisser cuire 5 à 10 mn puis sucrer.
- Ajouter les jaunes puis les blancs d'œufs battus en neige.
- Verser dans les moules caramélisés, faire cuire au four 30 à 35 mn.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Pudding à la chevreuse

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adultes

Pudding			
Semoule .....	1,500 kg	Sucre .....	0,750 kg
Lait .....	10 l	Jaunes d'œufs .....	30
Fruits confits .....	0,500 kg		
Crème anglaise			
Lait .....	3 l	Sucre .....	0,400 kg
Jaunes d'œufs .....	20	Vanille	

- Faire cuire la semoule dans le lait vanillé pendant 10 mn, puis laisser tiédir.
- Battre les jaunes avec le sucre avant de les incorporer à la semoule.
- Ajouter les fruits confits. Bien mélanger le tout.
- Verser cette composition dans des moules beurrés et farinés et terminer la cuisson au four, au bain-marie.
- Laisser refroidir avant de démouler.
- Servir avec une crème anglaise vanillée.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Tarte hawaïenne

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Pâte			
Farine .....	4 kg	Margarine .....	1,500 kg
Eau - Sel			
Garniture			
Ananas en tranches 3 btes 3/1		Lait concentré non	
Sucre .....	0,300 kg	sucré .....	1 bte de 3 kg
Œufs .....	20		

- Faire une pâte brisée avec farine, sel, margarine et eau. La laisser reposer. Etendre la pâte au rouleau et en garnir les plaques. Faire cuire à blanc.
- Disposer les ananas sur le fond de tarte.
- Battre les œufs en omelette avec le lait concentré, le sucre.
- Cuire à four moyen jusqu'à ce que la crème soit prise.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Tarte aux poires à l'alsacienne

Toute saison - Plat convenant à tous convives

Quantités prévues pour 100 adolescents

Pâte brisée			
Farine .....	4 kg	Margarine .....	1,500 kg
Eau - Sel			
Garniture			
Poires .....	7 kg	Lait concentré non	
Sucre .....	0,600 kg	sucré .....	1 bte de 3 kg
Œufs .....	20		

- Préparer la pâte brisée.
- Foncer les moules à tartes. Cuire à blanc puis saupoudrer les fonds avec la moitié du sucre.
- Eplucher les poires. Les couper en gros quartiers, en garnir les fonds de tartes.
- Battre les œufs en omelette avec le lait concentré, le reste de sucre, la vanille en poudre.
- Cuire à four moyen jusqu'à ce que la crème soit prise.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Tarte au riz

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 enfants

**Pâte Brisée**  
Farine ..... 4,500 kg    Margarine ..... 2 kg  
Eau - Sel  
**Garniture**  
Riz ..... 1,200 kg    Sucre ..... 0,300 kg  
Lait ..... 5 l    Vanille - Cannelle

- Faire la pâte «brisée» et la cuire à blanc.
- Préparer le riz au lait parfumé et garnir les fonds de tarte.
- Cuire 10 mn à four chaud.
- Servir froid.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - PRODUIT LAITIER

## Teurgoule

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adolescents

Riz ..... 2 kg    Lait ..... 30 l  
Sucre ..... 2 kg    Cannelle

- Répartir dans des jattes en terre le lait sucré. Ajouter proportionnellement le riz bien lavé et la cannelle.
- Recouvrir la jatte d'un papier d'aluminium.
- Enfourner à four doux et laisser cuire toute une nuit.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - FRUIT CRU

## Brioche fourrée

Toute saison - Plat convenant à tous convives - Supprimer le kirsch pour les enfants et petits enfants

Quantités prévues pour 100 personnes âgées

Brioches ..... 100    Pamplemousses ..... 3 kg  
Bananes ..... 3 kg    Kirsch ..... 0,200 l  
Oranges ..... 3 kg    Sucre ..... 0,500 g

- Eplucher les fruits et les couper en dés ou en rondelles, les saupoudrer de sucre semoule et les arroser avec le kirsch.
- Evider les brioches et les fourrer avec la salade de fruits.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER

FECULENT - FRUIT CRU

## Tarte aux fraises

Printemps - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 adultes

**Pâte sablée**  
Farine ..... 4 kg    Margarine ..... 2 kg  
Œufs ..... 15    Sucre ..... 1,500 kg  
**Garniture**  
Fraises ..... 3 kg    Gelée de framboises 1 bte  
4/4

- Préparer la pâte sablée.
- La laisser reposer et l'étendre sur 1/2 cm d'épaisseur.
- Garnir les tourtières et mener la cuisson à blanc.
- Laver, équeuter et laisser égoutter les fraises puis les disposer bien serrées sur la pâte sablée cuite et refroidie.
- Napper de gelée de framboises.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER

FECULENT - FRUIT CRU

## Canapés de poires

Automne - Hiver - Eté - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 enfants

Tranches de pain de mie 100    Margarine ..... 0,300 kg  
Poires ..... 7 kg    Sucre ..... 0,500 kg

- Laver et éplucher les poires. Les couper en quartiers en enlevant le cœur.
- Les faire revenir dans la margarine et les laisser cuire à l'étouffée.
- Les dresser sur les canapés dorés au four.
- Saupoudrer de sucre.
- Servir chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - FRUIT OU LEGUME CRU - PRODUIT LAITIER

FECULENT - FRUIT CUIT

## Compote des Isles

Toute saison - Plat convenant aux personnes âgées et adolescents - Supprimer le rhum pour les enfants et petits enfants

Quantités prévues pour 100 adultes

Ananas frais ..... 10 kg    Rhum ..... 0,100 l  
Bananes ..... 6 kg    Raisins secs ..... 0,200 kg  
Pommes reinette ..... 4 kg    Margarine ..... 0,200 kg  
Sucre ..... 0,100 kg    Pain de mie ..... 100 tranches  
Cannelle

- Faire tremper les raisins secs dans le rhum.
- Eplucher les fruits, les couper finement et les faire fondre en sautoisé.
- Après 10 mn de cuisson lente, incorporer les raisins secs gorgés de rhum et parfumer la compote à la cannelle.
- Mouiller les tranches de pain de mie avec le sirop qui résulte de la cuisson des fruits: en garnir le fond des ramequins puis répartir la compote.
- De préférence, ce dessert sera maintenu au chaud jusqu'au moment du service.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - FRUIT CUIT

## Pommes au beurre

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 enfants

Pommes Golden ..... 15 kg  
(100 pces)  
Beurre ..... 0,250 kg    Sucre ..... 1 kg  
Pain rassis ..... 100 tr    Eau ..... 0,500 l  
Citrons ..... 2 kg    Vanille en poudre

- Peler et vider soigneusement les pommes sans les briser. Couper des tranches fines de pain rassis, les beurrer d'un côté et les disposer au fond d'un plat à four.
- Poser une pomme sur chaque tranche. Ajouter un petit morceau de beurre dans chaque trou et un filet de citron.
- Saupoudrer le tout de sucre et de vanille en poudre.
- Mouillier avec un peu d'eau. Mettre à four doux pendant 30 mn. Servir chaud.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - FRUIT CUIT

## Douillon

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 petits enfants

Pâte feuilletée ..... 5 kg    Pommes Canada (petites) .. 12 kg (100 pces)  
Surc ..... 0,500 kg    Citrons ..... 1 kg

- Faire dégeler la pâte feuilletée pendant 2 h 30.
- Peler les pommes, les évider et les arroser du jus de citron.
- Abaisser la pâte feuilletée, la couper en 100 carrés.
- Poser une pomme sur chaque carré. Verser le sucre dans les pommes évidées. Enrober la pomme de pâte en soudant bien les bords.
- Cuire à four chaud 20 mn.
- Servir tiède ou froid.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU

FECULENT - FRUIT CUIT

## Pommes limousines

Toute saison - Plat convenant à tous convives  
Quantités prévues pour 100 enfants

Pommes Reinette ... 10 kg    Beurre ..... 0,500 kg  
Pain ..... 100 tranches    Sucre ..... 0,500 kg  
Crème de marrons 2 btes 4/4

- Eplucher les pommes.
- Disposer les tranches de pain beurré sur le fond des plaques allant au four.
- Recouvrir ces tranches de pain de lamelles de pommes bien serrées puis arroser avec le beurre fondu avant de mettre à cuire 15 mn la préparation à four moyen.
- En fin de cuisson napper les pommes avec la crème de marrons.
- Servir à la sortie du four.

COMPLEMENT DIETETIQUE DU MENU  
V.P.O. - PRODUIT LAITIER - FRUIT OU LEGUME CRU