

## Entrée Hiver

# Avocat macédoine sauce légère



## Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion	74 g
Coût	€ €
Temps de préparation	⌚ ⌚

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

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

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

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

## Critère GEMRCN

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

## L'astuce

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



## Comment lire et utiliser votre fiche recette :

### Allergènes

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

### Type de plat / période

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

### Entrée Hiver

## Avocat macédoine sauce légère

**Enfant**

**Ingédients pour 100 Enfants**

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

Portion 74 g  
Coût 3 €  
Temps de préparation 5 min

**VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G**

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

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

**Déroulé de la recette**

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les avocats. Peler, couper en deux, ôter le noyau, détailler en cubes. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Mélanger la macédoine dans des gastronomes perforés. Cuire au four vapeur 8 à 10 minutes. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Mélanger le fromage blanc, le moutarde, le concentré de tomate et le paprika. Mélanger délicatement les cubes d'avocat, la macédoine et la sauce. Dresser dans des récipients individuels, parsemer de ciboulette. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C) jusqu'au moment du service.

**Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini**

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

**Interfel**

### Cible

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

### Ingédients

pour 100 convives

## Proposition de menu végétarien associé

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



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

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

**L'astuce**  
Proposition de variante de la recette

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

**Temps de préparation**

- Très rapide (1 icône)
- Rapide (2 icônes)
- A anticiper (3 icônes)

**Coût**

- Très bon marché (1 icône)
- Bon marché (2 icônes)
- Accessible (3 icônes)

## Entrée Hiver

## Betteraves rouges aux oranges et pignons



## Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion 78 g

Coût €

Temps de préparation

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

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

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

- Parsemer de pignons de pin au départ.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

Critère GEMRCN

• Aucun

## L'astuce

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



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

### Allergènes

Lait    Gluten    Fruits à coque    Œuf  
 Céleri    Soja    Moutarde    Sulfites

### Type de plat / période

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



### Entrée Hiver

## Betteraves rouges aux oranges et pignons

**Enfant**

**Ingrédients pour 100 Enfants**

Betterave rouge cuite lavière	5,800	KG
Orange	1,300	KG
Mustarde de Dijon	0,080	KG
Huile de colza	0,700	LT
Echalote fraîche	0,100	KG
Vinaigre de vin rouge	0,045	LT
Sel fin	0,012	KG
Pignons de pin	0,110	KG

**Portion** 70 g  
**Coût** € € €  
**Temps de préparation** 1 2 3

**VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G**

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

**Critère GEMRCN**  
• Aucun

**Interfel**

### Cible

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

### Ingrédients

pour 100 convives

### Déroulé de la recette

### Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

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

**L'astuce**  
Proposition de variante de la recette

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

**Temps de préparation**

Très rapide  
 Rapide  
 A anticiper

**Coût**

Très bon marché  
 Bon marché  
 Accessible

## Proposition de menu végétarien associé

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



**Protéines 15,2 %**  
**Glucides 36,6%**  
**Lipides 48,2 %**  
 Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas



## Dessert Hiver

# Crème aux kiwis



### Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion	115 g
Coût	€
Temps de préparation	⌚



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les kiwis. Eplucher, détailler en tranches. Réserver.
- Porter à ébullition la quantité de boisson végétale à l'amande nécessaire. Hors du feu, verser en pluie tout en fouettant la préparation pour crème brûlée, continuer à mélanger énergiquement pendant 1 à 2 minutes.
- Répartir la préparation pour crème brûlée en ramequin, décorer de rondelles de kiwi. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

### VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

Critère GEMRCN  
• Aucun

### L'astuce

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



## Comment lire et utiliser votre fiche recette :



**Type de plat / période**  
Entrée / plat / Dessert  
Automne / Hiver / Printemps / Eté



### Dessert Hiver Crème aux kiwis

Enfant



Ingrédients pour 100 Enfants

10 Préparation pour crème brûlée 1,040 KG  
10 Lait 1,000 L  
10 Boisson végétale amande 8,000 LT

Portion 115 g  
Coût 3  
Temps de préparation 3



• Triez les kiwis, désinfectez, puis rincez abondamment à l'eau claire les kiwis. Épluchez, dépecez en tranches, séchez.  
• Porter à ébullition la quantité de boisson végétale à l'amande nécessaire. Hors du feu, verser en pluie tout en fouettant la préparation pour crème brûlée, continuer à mélanger énergiquement pendant 1 à 2 minutes.  
• Répartir la préparation pour crème brûlée en ramequins, décorer de rondelles de kiwi. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/4 °C) jusqu'au moment du service.

#### VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport énergétique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	dont sucres	Fibres
48 kcal 205 kJ	0,4 g	0,3 g	traces	10,3 g	0,3 g	0,6 g

Critère GEMRCN  
• Aucun

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

**Ingrédients**  
pour 100 convives

**Déroulé**  
de la recette

**Valeurs Nutritionnelles**  
pour 100 g de produit fini



#### L'astuce

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

#### L'astuce

Proposition de variante de la recette

#### Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

#### Temps de préparation

Très rapide  
Rapide  
A anticiper

#### Coût

Très bon marché  
Bon marché  
Accessible

## Proposition de menu végétarien associé

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



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

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

## Dessert Hiver

Entremets de semoule  
pomme-poire

## Ingrédients pour 100 Enfants

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

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

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

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

Portion 101 g

Coût € €

Temps de préparation L L L

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

Critère GEMRCN

• Aucun

## L'astuce

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



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

### Allergènes

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

### Type de plat / période

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



## Dessert Hiver Entremets de semoule pomme-poire

Enfant

### Ingrédients pour 100 Enfants

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

**Préparation :** Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Éplucher, détailler en dés, citronner, réfrigérer.

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

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

### Cible

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

### Ingrédients

pour 100 convives

### Déroulé

de la recette

### VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

### Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

Critère GEMRCN  
• Aucun



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

**L'astuce**  
Proposition de variante de la recette

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

**Temps de préparation**

- Très rapide (1 icône)
- Rapide (2 icônes)
- A anticiper (3 icônes)

**Coût**

- Très bon marché (1 icône)
- Bon marché (2 icônes)
- Accessible (3 icônes)

## Proposition de menu végétarien associé

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



**Protéines 13,7 %**  
**Glucides 34,8 %**  
**Lipides 51,1 %**  
Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

## Plat Hiver

## Far normand salé



## Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion	71 g
Coût	€
Temps de préparation	L L



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes de terre et les choux-fleurs. Emincer en tranches, débarrasser dans des gastronormes perforés. Cuire au four vapeur 5 à 7 minutes. Débarrasser dans des gastronormes pleins, réserver.

- Détailler les camemberts en petits morceaux. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Fouetter ensemble le lait, la crème, l'œuf entier liquide et la noix de muscade, assaisonner. Parsemer les morceaux de camembert sur les légumes, napper de l'appareil. Cuire au four (170/180 °C), 40 à 45 minutes. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

## Critère GEMRCN

- Aucun

## L'astuce

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



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

### Allergènes

Lait    Gluten    Fruits à coque    Œuf  
 Céleri    Soja    Moutarde    Sulfites

### Type de plat / période

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



## Plat Hiver Far normand salé

Enfant

### Ingédients pour 100 Enfants

Pommes de terre fraîches	3,300	KG
Chou-fleur moyen frais	1,500	KG
Camembert	0,150	KG
Œuf entier liquide	0,650	LT
Lait 1,2 décaimé UNIT	3,300	LT
Crème liquide 35 % UNIT	0,850	LT
Noix de muscade moulue	0,002	KG
Sel fin	0,015	KG

**Préparation :** Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes de terre et les choux-fleurs. Éplucher, débarrasser des tiges et des feuilles. Détailler les camemberts en petits morceaux. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

**Cooking :** Fouetter ensemble le lait, la crème, l'œuf entier liquide et le noix de muscade, assaisonner. Parsemer les morceaux de camembert sur les légumes, napper de l'appareil. Cuire au four (170/180 °C), 40 à 45 minutes. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Portion : 71 g  
Coût : 1 €  
Temps de préparation : 15 min

### VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

Critère GEMRCN : Avoir

### Cible

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

### Ingédients

pour 100 convives

### Déroulé

de la recette

### Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini



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

**L'astuce**  
Proposition de variante de la recette

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

**Temps de préparation**

🕒 Très rapide  
🕒🕒 Rapide  
🕒🕒🕒 A anticiper

**Coût**

€ Très bon marché  
€€ Bon marché  
€€€ Accessible

## Proposition de menu végétarien associé

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



**Protéines 15,1 %**  
**Glucides 34,9 %**  
**Lipides 50,0 %**  
 Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

## Entrée Hiver

Feuilleté de chou-fleur  
et carotte

## Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion	58 g
Coût	€
Temps de préparation	⌚ ⌚ ⌚

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

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

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

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

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

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

## Critère GEMRCN

- Aucun

## L'astuce

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



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

### Allergènes

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

**Type de plat / période**  
 Entrée / plat / Dessert  
 Automne / Hiver / Printemps / Eté



## Entrée Hiver **Feuilleté de chou-fleur et carotte**

Enfant

**Ingrédients pour 100 Enfants**

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

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et la citrouille. Détailler en brunoise le chou-fleur.
- Porter le lait de coco à ébullition. Hors du feu, mettre à infuser la citrouille. Réserver.
- Déposer la pâte feuilletée sur les plaques à pâtisserie préalablement recouvertes de papier sulfurisé, laisser décongeler.
- Suer 15 minutes à couvert dans la matière grasse frémissante la brunoise de légumes. Ajouter le cumin, assaisonner, puis mouiller du lait de coco. Faire réduire 10 min, réserver au chaud (+63 °C).
- Découper la pâte feuilletée en carrés. Donner les pourtours au jaune d'œuf détrempé à l'eau froide à l'aide d'un pinceau. Déposer au centre de chaque carré un peu de préparation. Fermer les chaussons en soudant les bords. Cuire au four (35-200 °C) 15 minutes. Réserver au chaud (+63 °C) jusqu'au moment du service.

VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100 G						
Apport calorique	Protéines	Lipide	dont AGS	Glucide	Fibres	Sel
194 kcal 771 kJ	2,6 g	12	0,5 g	34,1 g	1,6 g	0,5 g

Critère GEMRCN  
 • Avon



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

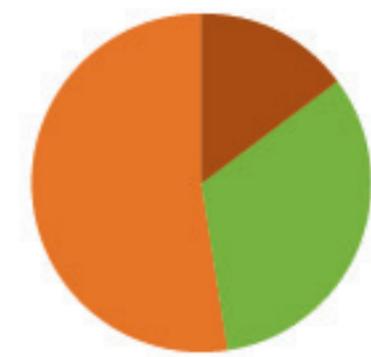
**Ingrédients**  
 pour 100 convives

**Déroulé de la recette**

**Valeurs Nutritionnelles**  
 pour 100 g de produit fini

## Proposition de menu végétarien associé

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



**Protéines 14,8 %**  
**Glucides 32,7 %**  
**Lipides 52,5 %**  
 Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas



**L'astuce**  
 Pour une recette plus classique, remplacer le lait de coco par du lait de vache, ainsi que la citrouille et le cumin par de la noix de muscade.

**L'astuce**  
 Proposition de variante de la recette

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

**Temps de préparation**

- Très rapide (1 icon)
- Rapide (2 icons)
- A anticiper (3 icons)

**Coût**

- Très bon marché (1 icon)
- Bon marché (2 icons)
- Accessible (3 icons)

## Dessert Hiver

## Gâteau au pain d'épices et orange



## Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion 77 g

Coût €

Temps de préparation ⌚

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

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

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

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

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

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

## Critère GEMRCN

- Aucun



## L'astuce

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



## Comment lire et utiliser votre fiche recette :

**Allergènes**

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

**Type de plat / période**  
Entrée / plat / Dessert  
Automne / Hiver / Printemps / Été



### Dessert Hiver Gâteau au pain d'épices et orange

Enfant



Ingrédients pour 100 convives

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

Portion 77 g

Coût 1 €

Temps de préparation 15 min



• Triés, lavés, désinfectés, puis rincés abondamment à l'eau claire les oranges. Presser le jus de la moitié d'entre elles. Presser le jus de la moitié d'entre elles en congelant.

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

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

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

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

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

**Ingrédients**  
pour 100 convives

**Déroulé de la recette**

**Valeurs Nutritionnelles**  
pour 100 g de produit fini

VALEURS			TRITIONNELLES POUR 100 G				
Apport énergétique	Protéines	Lipides	en AGS	Glucides	de sucres	Fibres	Vitamine C
268 kcal 1118 kJ	2,7 g	13,2 g	1,2 g	32,7 g	23,4 g	2,6 g	16 mg

Critère GEMRCN  
• Aucun

Interfel



#### L'astuce

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

#### L'astuce

Proposition de variante de la recette

#### Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

#### Temps de préparation

Très rapide  
Rapide  
A anticiper

#### Coût

Très bon marché  
Bon marché  
Accessible

## Proposition de menu végétarien associé

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



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

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

## Dessert Hiver

# Kissiel aux poires



### Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion	140 g
Coût	€
Temps de préparation	L



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

### VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

### Critère GEMRCN

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

### L'astuce

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



## Comment lire et utiliser votre fiche recette :

### Allergènes

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

### Type de plat / période

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

### Dessert Hiver Kissiel aux poires

**Enfant**

**Ingrédients pour 100 Enfants**

- Lait 1/2 écrémé UHT 9,000 €T
- Poire Louise-Bonne 3,000 kg
- Sucre semoule sac 0,040 €T
- Arome vanille liquide 0,040 €T
- Fécule de pomme de terre 0,400 kg
- Jus de citron vert concentré 0,050 €T

**Portion** 140 g  
**Coût** €  
**Temps de préparation** €

**VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G**

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

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

**Déroulé de la recette**

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer les poires à l'eau claire. Éplucher, vider et découper en 4.
- Ciseler et réserver au réfrigérateur à 3°C.
- Porter à ébullition la quantité de lait nécessaire additionnée du sucre semoule. Incorporer l'arôme vanille, lier à la fécule de pomme de terre, cuire 3 minutes.
- Garnir les ramequins de cubes de poires, ajouter l'appareil. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

**Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini**

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

**Interfel**

### Cible

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

### Ingrédients

pour 100 convives

### Déroulé de la recette

### Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

### L'astuce

Proposition de variante de la recette

### Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

### Temps de préparation

- Très rapide
- Rapide
- A anticiper

### Coût

- Très bon marché
- Bon marché
- Accessible

## Proposition de menu végétarien associé

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

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

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

**Interfel**  
Interprofession des Fruits et Légumes de France

## Entrée Hiver

Mêlée de mâche  
et d'endives garnie

## Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion	68 g
Coût	€
Temps de préparation	L



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

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

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

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

- Napper de sauce vinaigrette au départ.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

## Critère GEMRCN

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

## L'astuce

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



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

### Allergènes

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

### Type de plat / période

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



## Entrée Hiver Mêlée de mâche et d'endives garnie

Enfant



Ingrédients pour 100 Enfants

Mâche	3,200	KG
Endive	1,700	KG
Pois chiches appertisés	16,750	KG
Bettes rouges en dés appertisés	0,750	KG
Echalote fraîche	0,110	KG
Huile d'olive vierge extra	0,450	LT
Moutarde de Dijon	0,020	KG
Vinaigre balsamique	0,090	KG
Sel fin	0,012	KG



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

Portion 60 g  
Coût €  
Temps de préparation 10 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	de -e AGS	Glucides	Fibres	Vitamine C	Sel
94 kcal 391 kJ	2,5 g	7,1 g	0 g	4,1 g	1,9 g	7 mg	0,3 g

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

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

Ingrédients  
pour 100 convives

Déroulé  
de la recette

Valeurs  
Nutritionnelles  
pour 100 g de produit fini



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

**L'astuce**  
Proposition de variante de la recette

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

**Temps de préparation**  
Très rapide  
Rapide  
A anticiper

**Coût**  
Très bon marché  
Bon marché  
Accessible

## Proposition de menu végétarien associé

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



**Protéines 15,1 %**  
**Glucides 34,0 %**  
**Lipides 50,9 %**  
Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

## Plat Hiver

## Œufs durs en verdurette d'épinards



## Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion 132 g

Coût €

Temps de préparation L

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

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

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

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

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

## Critère GEMRCN

- Aucun

## L'astuce

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



## Comment lire et utiliser votre fiche recette :



**Type de plat / période**  
Entrée / plat / Dessert  
Automne / Hiver / Printemps / Eté



### Plat Hiver

## Œufs durs en verdurette d'épinards

Enfant

Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion: 132 g  
Coût: €  
Temps de préparation: 15 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G						
Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Sel	Rapport P/L
158 kcal / 658 kJ	11,7 g	10,2 g	3,9 g	4,6 g	0,2 g	1,14

Critère GEMRCN  
• Aucun

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les épinards, l'oseille. Essorer, éponger.

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

• Déconditionner les œufs durs dans des gâteaux normaux pleins, napper de la sauce aux épinards.

• Passer au four (180/150 °C) 35 minutes. Réserver au chaud (+63 °C) jusqu'au moment du service.

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

**Ingrédients**  
pour 100 convives

**Déroulé**  
de la recette

**Valeurs Nutritionnelles**  
pour 100 g de produit fini

### L'astuce

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

### L'astuce

Proposition de variante de la recette

### Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

### Temps de préparation

Très rapide  
Rapide  
A anticiper

### Coût

Très bon marché  
Bon marché  
Accessible

## Proposition de menu végétarien associé

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



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

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

## Plat Hiver

# Parmentier aux lentilles, champignons et carottes



## Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion 258 g

Coût €

Temps de préparation

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

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

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

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

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

## Critères GEMRCN

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

## L'astuce

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



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

### Allergènes

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

### Type de plat / période

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



## Plat Hiver

### Parmentier aux lentilles, champignons et carottes

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

**Ingrédients pour 100 Enfants**

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

**Portion** 250 g  
**Coût** €  
**Temps de préparation** 3 3 3

**VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G**

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

**Critères GEMRCN**  
• Préparations contenant moins de 70% de légumes secs, féculents ou céréales, 50% de légumes secs, féculents ou céréales

**Temps de préparation**  
• Tric, lavé, désinfecté, éplucher (sauf les champignons), puis rincer abondamment. Laver à l'eau claire les légumes. Dévisser le potiron.

**Déroulé de la recette**  
• Cuire les pommes de terre et le potiron au four vapeur 15 minutes environ. Réduire en purée, ajouter le lait et la noix de muscade. Finir de dilendre à l'eau si nécessaire, assaisonner, réserver au chaud (+ 60 °C).

**Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini**

**Ingrédients pour 100 convives**

**Déroulé de la recette**

**Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini**

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

**L'astuce**  
Proposition de variante de la recette

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

**Temps de préparation**

- Très rapide
- Rapide
- A anticiper

**Coût**

- Très bon marché
- Bon marché
- Accessible

## Proposition de menu végétarien associé

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



**Protéines 15,2 %**  
**Glucides 36,6%**  
**Lipides 48,2 %**  
Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

## Dessert Hiver

## Poire rôtie au miel



## Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion	121 g
Coût	€ €
Temps de préparation	🕒 🕒



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

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

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

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

## Critère GEMRCN

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

## L'astuce

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



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

**Allergènes**

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

**Type de plat / période**  
Entrée / plat / Dessert  
Automne / Hiver / Printemps / Eté



## Dessert Hiver Poire rôtie au miel

Enfant

**Ingrédients pour 100 Enfants**

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

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

Portion : 121 g  
Coût : 3 €  
Temps de préparation : 5 min

**VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G**

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	dont sucres	Fibres
107 kcal 454 kJ	0,8 g	1 g	21,4 g	21,7 g	2,6 g

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

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

**Ingrédients**  
pour 100 convives

**Déroulé**  
de la recette

**Valeurs Nutritionnelles**  
pour 100 g de produit fini



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

**L'astuce**  
Proposition de variante de la recette

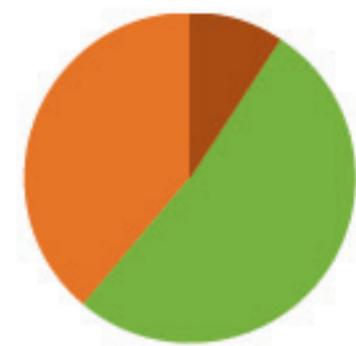
**Critères GEMRCN**  
Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

**Temps de préparation**  
Très rapide  
Rapide  
A anticiper

**Coût**  
Très bon marché  
Bon marché  
Accessible

## Proposition de menu végétarien associé

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



**Protéines 9,4 %**  
**Glucides 51,8%**  
**Lipides 38,8 %**  
Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

## Plat Hiver

Quiche quinoa  
et champignons

## Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion 153 g

Coût € €

Temps de préparation ⌚ ⌚

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

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

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

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

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

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

## Critères GEMRCN

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

## L'astuce

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



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

### Allergènes

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

**Type de plat / période**  
 Entrée / plat / Dessert  
 Automne / Hiver / Printemps / Eté



## Plat Hiver

### Quiche quinoa et champignons

Enfant

#### Ingrédients pour 100 Enfants

Fonds de tartelette PB 10 cm	300,000	UN
Quinoa	1,500	KG
Eau	20,000	LT
Echalote fraîche	0,200	KG
Huile d'olive vierge extra	0,150	LT
Champignon de Paris frais	2,000	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	2,500	LT
Œuf entier liquide	1,000	LT
Crème liquide 35 % UHT	0,250	LT
Wok de muscade moulu	0,004	KG
Emmental râpé 45 %	0,300	KG
Sel fin	0,015	KG

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes, râper les échalotes et éplucher le quinoa.

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

• Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes 2 à 3 minutes. Ajouter les champignons, cuire jusqu'à évaporation de l'eau. Réserver au chaud (+ 60 °C).

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

• Répartir l'appareil à quiche sur les fonds de tartelette, parsemer d'emmental râpé. Cuire au four (300/180 °C) 35 à 40 minutes. Réserver au chaud (+ 60 °C) jusqu'au moment du service.

Portion 155 g  
 Coût 2 €  
 Temps de préparation 20 min

#### VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont A.S.	Glucides	Fibres	Sel	Calcium	Rapport P/L
194 kcal 814 kJ	9,4 g	38,8 g	4,4	51,8 g	1,2	0,3 g	39 mg	0,60

**Critères GEMRCN**  
 • Préparations contenant moins de 70 % grammage recommandé pour la denrée protidique  
 • Plats protidiques ayant un rapport P/L >= à 1

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

**Ingrédients**  
 pour 100 convives

**Déroulé**  
 de la recette

**Valeurs Nutritionnelles**  
 pour 100 g de produit fini

## Proposition de menu végétarien associé

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



**Protéines 9,4 %**  
**Glucides 51,8%**  
**Lipides 38,8 %**  
 Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas



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

**L'astuce**  
 Proposition de variante de la recette

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

**Temps de préparation**  
 Très rapide  
 Rapide  
 A anticiper

**Coût**  
 Très bon marché  
 Bon marché  
 Accessible

Plat Hiver

## Risotto aux poireaux



## Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion	269 g
Coût	€
Temps de préparation	🕒🕒



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

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

## Critères GEMRCN

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

## L'astuce

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



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

### Allergènes

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

### Type de plat / période

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



## Plat Hiver

### Risotto aux poireaux

**Enfant**

**Ingrédients pour 100 Enfants**

- Riz long étuvé Indica type US 6,300 KG
- Poireaux frais 3,200 KG
- Echalote fraîche 12,400 KG
- Margarine de cuisine 0,200 KG
- Eau 36,000 LT
- Bouillon de légumes 0,160 KG
- Maïs doux en grains 2,000 KG
- Crème liquide 35 % UNT 2,000 LT
- Parmigiano Reggiano 28 % d'lip AOP 0,550 KG
- Sel fin 0,015 KG

**Portion** 200 g  
**Coût** €  
**Temps de préparation** 30 min

**VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G**

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AC	Glucides	Fibres	Sel	Calcium	Rapport P/L
141 kcal / 592 kJ	3,2 g	4,5 g	2,4 g	21,9 g	0,1 g	0,1 g	35 mg	0,76

**Critères GEMRCN**

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

**Déroulé de la recette**

Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les poireaux et les échalotes. Emincer finement le mélange poireaux/échalote 10 minutes à couvert. Ajouter le riz, rincer. Mouliner du bouillon de légumes dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire à couvert 30 minutes environ. Ajouter le maïs préalablement égoutté et rincé à l'eau claire, mijoter 5 minutes. Incorporer la crème et le parmesan, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Dresser le risotto sur l'assiette.

**Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini**

Interfel

### Cible

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

### Ingrédients

pour 100 convives

### Déroulé de la recette

### Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

## Proposition de menu végétarien associé

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



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

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

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

**L'astuce**  
Proposition de variante de la recette

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

**Temps de préparation**

- Très rapide
- Rapide
- A anticiper

**Coût**

- Très bon marché
- Bon marché
- Accessible

## Dessert Hiver

## Salade pomme-banane au sirop d'épices douces



## Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion 105 g

Coût €

Temps de préparation



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Détailler les pommes en cubes sans les éplucher et les bananes en rondelles. Citronner, mélanger délicatement, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Mélanger l'eau et le sucre cassonade, porter à ébullition. Ajouter la cannelle et la badiane, cuire 20 à 30 minutes à feu doux. Ajouter l'arôme de vanille liquide, refroidir.

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

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

## Critère GEMRCN

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

## L'astuce

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



## Comment lire et utiliser votre fiche recette :

**Allergènes**

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

**Type de plat / période**  
 Entrée / plat / Dessert  
 Automne / Hiver / Printemps / Eté



**Dessert Hiver**  
**Salade pomme-banane au sirop d'épices douces**

Enfant

**Ingrédients pour 100 Enfants**

Pomme Golden	7,000	KG
Banane	4,000	KG
Jus de citron concentré	0,060	LT
Eau	3,500	LT
Sucre cassonade	1,200	KG
Cannelle moulue	0,008	KG
Badiane entière	0,008	KG
Arôme vanille liquide	0,080	LT

**Déroulé de la recette**

Mélanger l'eau et le sucre cassonade, porter à ébullition. Ajouter la cannelle et la badiane, cuire 20 à 30 minutes à feu doux. Ajouter l'arôme de vanille liquide, refroidir.

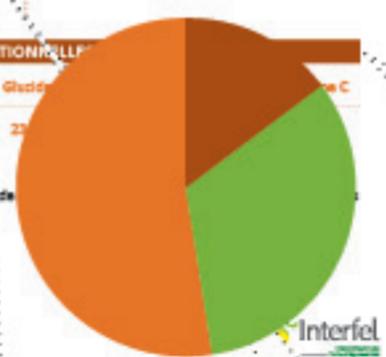
Incorporer délicatement le sirop refroidi avec les fruits, dresser dans les récipients choisis. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C) jusqu'au moment du service.

Portion: 100 g  
 Coût: 3  
 Temps de préparation: 3

**VALEURS NUTRITIONNELLES**

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides
108 kcal	0,5 g	0,2 g	23,5 g

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



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

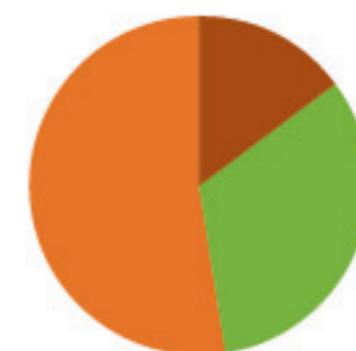
**Ingrédients**  
 pour 100 convives

**Déroulé de la recette**

**Valeurs Nutritionnelles**  
 pour 100 g de produit fini

## Proposition de menu végétarien associé

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



**Protéines 14,8 %**  
**Glucides 32,7 %**  
**Lipides 52,5 %**  
 Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

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

**L'astuce**  
 Proposition de variante de la recette

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

**Temps de préparation**  
 Très rapide  
 Rapide  
 A anticiper

**Coût**  
 Très bon marché  
 Bon marché  
 Accessible

## Plat Hiver

## Spaghetti en carbonara végétale



## Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion 265 g

Coût € €

Temps de préparation L L



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

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

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

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

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

## Critères GEMRCN

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

## L'astuce

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



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

**Allergènes**

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

**Type de plat / période**  
Entrée / plat / Dessert  
Automne / Hiver / Printemps / Eté



**Plat Hiver**  
**Spaghetti en carbonara végétale**

Enfant

**Ingrédients pour 100 Enfants**

Spaghetti PDS	3,600	KG
Carotte fraîche	3,500	KG
Brocoli frais	4,500	KG
Huile d'olive vierge extra	0,300	LT
Tofu nature sans sel	3,500	KG
Crème liquide 35 % MAT	3,000	LT
Ail frais	0,110	KG
Sel fin	0,025	KG
Sel gros	0,060	KG

Portion: 265 g  
Coût: 3 €  
Temps de préparation: 30 min

• Triez, lavez, désinfectez, puis rincez abondamment à l'eau claire les légumes. Mixez l'ail, râpez finement les carottes en cubes, puis les brocolis en petits morceaux.  
• Cuire 30 minutes au four vapeur les carottes et 6 minutes les brocolis, puis faire sauter ensemble 2 à 3 minutes dans la matière grasse frémissante. Ajouter le tofu détaillé en dés, l'ail et la crème. Assaisonner, mijoter 5 à 6 minutes à feu doux. Réserver au chaud (+ 63 °C).  
• Cuire les spaghetti dans un grand volume d'eau bouillante salée 8 minutes environ. Egoutter, débarrasser dans des gâteaux pleins. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.  
• Dresser les spaghetti sur assiette, rapper de carbonara végétale au dépit.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	% AGS	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
126 kcal / 524 kJ	4,4 g	6,8 g	0 g	17,6 g	1,4 g	0,3 g	0,64

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

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

**Ingrédients**  
pour 100 convives

**Déroulé de la recette**

**Valeurs Nutritionnelles**  
pour 100 g de produit fini

## Proposition de menu végétarien associé

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



**Protéines 15,1 %**  
**Glucides 34,0 %**  
**Lipides 50,9 %**  
Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

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

**L'astuce**  
Proposition de variante de la recette

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

**Temps de préparation**  
Très rapide  
Rapide  
A anticiper

**Coût**  
Très bon marché  
Bon marché  
Accessible

## Plat Hiver

## Terrine de haricots blancs et carottes



## Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion 84 g

Coût €

Temps de préparation

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

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

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

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

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

## Critères GEMRCN

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

## L'astuce

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



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

**Allergènes**

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

**Type de plat / période**  
Entrée / plat / Dessert  
Automne / Hiver / Printemps / Eté



**Plat Hiver**  
**Terrine de haricots blancs et carottes**

Enfant

**Ingrédients pour 100 Enfants**

- Haricot blanc stérilisé (PN égoutté) 3,000 KG
- Carotte fraîche 1,700 KG
- Oignon jeune frais 1,700 KG
- Ail frais 0,070 KG
- Œuf entier liquide 1,200 LT
- Crème liquide 35 % MAT 1,000 LT
- Peril haché surgelé 0,300 KG
- Sel fin 0,030 KG
- Noix de muscade moulu 0,005 KG

**Déroulé de la recette**

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

**VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G**

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

**Critères GEMRCN**  
• Préparations contenant moins de 70 % de matières grasses recommandées pour la denrée protidique  
• Plats protidiques ayant un rapport P/L >= 1

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

**Ingrédients**  
pour 100 convives

**Déroulé de la recette**

**Valeurs Nutritionnelles**  
pour 100 g de produit fini



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

**L'astuce**  
Proposition de variante de la recette

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

**Temps de préparation**

- Très rapide
- Rapide
- A anticiper

**Coût**

- Très bon marché
- Bon marché
- Accessible

## Proposition de menu végétarien associé

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



**Protéines 10,9 %**  
**Glucides 33,1 %**  
**Lipides 55,0 %**  
Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

## Entrée Hiver

## Trio de crudités et vinaigrette au pamplemousse



## Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion	67 g
Coût	€
Temps de préparation	L L

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

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

- Ajouter la chiffonnade de salade frisée au départ.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

## Critère GEMRCN

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

## L'astuce

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



## Comment lire et utiliser votre fiche recette :

### Allergènes

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

### Type de plat / période

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

### Entrée Hiver

## Trio de crudités et vinaigrette au pamplemousse

**Enfant**

**Ingédients pour 100 Enfants**

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

**Portion** 67 g  
**Coût** €  
**Temps de préparation** 15 min

**VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G**

Apport calorifique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Vitamine C	Sel
124 kcal (509 kJ)	0,9 g	30,7 g	0,7 g	4,6 g	34,9 mg	0,3 g

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

**Déroulé de la recette**

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les pamplemousses et les légumes. Essorer le pamplemousse en chiffonnade.
- Confectionner une vinaigrette moutardée en incorporant le jus de pamplemousse. Mélanger les carottes et le chou blanc avec la vinaigrette, dresser sur assiette, réserver en armoire réfrigérée (0/4 °C) jusqu'au moment du service.
- Ajouter la chiffonnade de salade étiée au départ.

**Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini**

Interfel

### Cible

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

### Ingédients

pour 100 convives

### Déroulé de la recette

### Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

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

**L'astuce**  
Proposition de variante de la recette

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

**Temps de préparation**

Très rapide  
Rapide  
A anticiper

**Coût**

Très bon marché  
Bon marché  
Accessible

## Proposition de menu végétarien associé

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



**Protéines 10,6 %**  
**Glucides 59,5 %**  
**Lipides 29,9 %**  
Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas