

Entrée - Printemps - Eté

Tomates sauce au fenouil



Ingrédients pour 100 Enfants

| | | |
|-------------------------|-------|----|
| Tomate ronde fraîche | 8,000 | KG |
| Fenouil bulbe frais | 0,800 | KG |
| Huile de colza | 0,800 | LT |
| Jus de citron concentré | 0,200 | LT |
| Sel fin | 0,020 | KG |
| Persil frais | 0,080 | KG |

Portion 95 g

Coût €

Temps de préparation ⌚



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Débarrasser le fenouil de ces parties fibreuses, détailler en petit morceaux. Ôter le pédoncule des tomates, détailler en tranches, débarrasser dans des gastronormes perforés et laisser égoutter une heure environ. Emincer le persil, réserver.

- Mixer le fenouil avec l'huile de colza et le jus de citron jusqu'à obtention d'une consistance homogène. Assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Disposer les tranches de tomate sur assiette, napper de sauce au fenouil, parsemer de persil au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique | Protéines | Lipides | dont AGS* | Glucides | Fibres | Vitamine C | Sel |
|-------------------|-----------|---------|-----------|----------|--------|------------|-------|
| 92 kcal 378 kJ | 0,7 g | 8,6 g | 0,6 g | 1,7 g | 1,4 g | 14 mg | 0,2 g |

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

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

Avantage recette

- Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses

L'astuce

Pour cette recette, vous pouvez réaliser une vinaigrette basique et parsemer les rondelles de tomates de fenouil émincé finement.



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 - Printemps - Eté
Tomates sauce au fenouil

Ingrédients pour 100 Enfants

| | | |
|-------------------------|-------|----|
| Tomate ronde fraîche | 8,000 | KG |
| Fenouil bulbe frais | 0,800 | KG |
| Huile de colza | 0,020 | KG |
| Jus de citron concentré | 0,200 | LT |
| Sel fin | 0,020 | KG |
| Persil frais | 0,080 | KG |

Portion 95 g
Coût €
Temps de préparation L

Instructions :
 • Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Débarrasser le fenouil de ces parties fibreuses, détailler en parts. Ôter le persil des tiges et le laver soigneusement. Perforer et laisser égoutter une heure environ. Emincer le persil, réserver.
 • Mixer le fenouil avec l'huile de colza et le jus de citron jusqu'à obtention d'une consistance homogène. Assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
 • Disposer les tranches de tomate sur assiette, napper de sauce au fenouil, parsemer de persil au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique | Protéines | Lipides | Glucides | Fibres | Vitamine C | Sel |
|------------------|-----------|---------|----------|--------|------------|-------|
| 92 kcal | 0,7 g | 8,6 g | 3,9 g | 1,7 g | 14 mg | 0,2 g |

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et n°2011-2228 du 30 septembre 2011)
 * Cruautés de légumes ou de fruits, contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits
Avantage recette
 • Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses

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

Ingrédients
 pour 100 convives

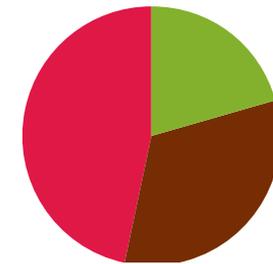
Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles
 pour 100 g de produit fini

Sources : Ciqual (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

Proposition de menu végétarien associé

- **Tomate sauce au fenouil ***
 - **Omelette**
 - **Romanesco et riz mijotés**
 - **Camembert**
 - **Alétria aux abricots ***
- *Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 20,6 %
Glucides : 33,0 %
Lipides : 46,4 %

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

L'astuce
 Proposition de variante de la recette

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

Temps de préparation
 Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût
 Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Plat - Printemps - Eté

Tomate farcie provençale



Ingrédients pour 100 Enfants

| | | |
|--|--------|----|
| Tomate ronde fraîche | 15,000 | KG |
| Huile d'olive vierge extra | 0,100 | LT |
| Courgette fraîche | 1,200 | KG |
| Oignon frais | 0,450 | KG |
| Ail frais | 0,045 | KG |
| Persil frais | 0,080 | KG |
| Herbes de Provence | 0,035 | KG |
| Sel fin | 0,030 | KG |
|  Boulgour | 1,200 | KG |
| Haricots blancs (PN égoutté) | 1,200 | KG |

| | |
|----------------------|---|
| Portion | 104 g |
| Coût | € |
| Temps de préparation |   |

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher les oignons et l'ail. Emincer finement les oignons, hacher l'ail et le persil, détailler sans les éplucher les courgettes en petits dés. Couper le chapeau des tomates, puis évider celles-ci en prenant soin de conserver la pulpe. Réserver.

- Suer à feu vif dans la moitié de l'huile frémissante les courgettes 4 à 5 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).

- Suer à feu doux dans la matière grasse restante les oignons. Ajouter la pulpe des tomates, l'ail, le persil et les herbes de Provence. Assaisonner, mijoter 20 minutes à couvert. Mixer, réserver au bain-marie (+ 63 °C).

- Cuire 20 minutes le boulgour dans un grand volume d'eau salée. Egoutter, puis mélanger avec 1/4 de la sauce tomate. Incorporer les courgettes et les haricots blancs préalablement égouttés et rincés à l'eau froide, rectifier l'assaisonnement. Garnir les tomates de la farce, recouvrir du chapeau, plaquer dans des gastronomes graissés. Cuire au four (140/150 °C) 10 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- Dresser les tomates farcies sur assiette, accompagner de la sauce tomate restante au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique | Protéines | Lipides | dont AGS* | Glucides | Fibres | Sel | Rapport P/L |
|-------------------|-----------|---------|-----------|----------|--------|-------|-------------|
| 86 kcal 359 kJ | 3,6 g | 1,7 g | 0,2 g | 11,4 g | 4,2 g | 0,4 g | 2,09 |

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

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

Avantage recette

- Ce plat végétarien n'est pas limité par son rapport P/L puisqu'il celui-ci est supérieur à 1

L'astuce

Si vous souhaitez réaliser une recette sans allergènes, remplacez le boulgour par du riz ou du quinoa.



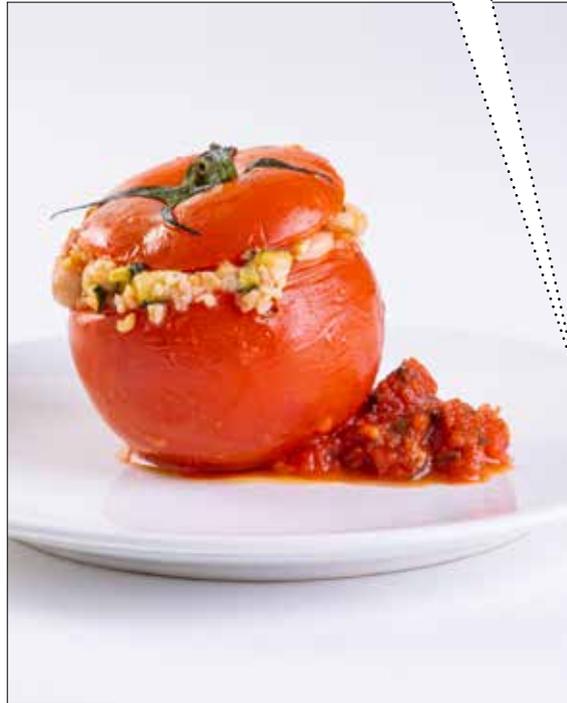
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

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

Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert
Automne / Hiver / Printemps - Eté



Plat - Printemps - Eté
Tomate farcie provençale

Ingédients pour 100 Enfants

| | | |
|------------------------------|--------|----|
| Tomate ronde fraîche | 15,000 | KG |
| Huile d'olive vierge extra | 0,100 | LT |
| Courgette fraîche | 1,200 | KG |
| Oignon frais | 0,450 | KG |
| Ail frais | 0,045 | KG |
| Persil frais | 0,045 | KG |
| Herbes de Provence | 0,035 | KG |
| Sel fin | 0,030 | KG |
| Boullgour | 1,200 | KG |
| Haricots blancs (PN égoutté) | 1,200 | KG |

Portion 104 g
Coût €
Temps de préparation L

Déroulé de la recette

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher les oignons et l'ail. Emincer finement les oignons, hacher l'ail et le persil, détailler sans les éplucher les courgettes en petits dés. Couper le chapeau des tomates, puis éviter celles-ci en prenant soin de la pulpe. Réserver.

• Faire chauffer l'huile frémissante les courgettes 4 à 5 minutes. Réserver au chaud (+63 °C).

• Suer à feu doux dans la matière grasse restante les oignons. Ajouter la pulpe des tomates, l'ail, le persil et les herbes de Provence. Assaisonner, mijoter 20 minutes à couvert. Mixer, réserver au bain-marie (+63 °C).

• Cuire 20 minutes le boullgour dans un grand volume d'eau salée. Egoutter, puis mélanger avec 1/4 de la sauce tomate. Incorporer les courgettes et les haricots blancs préalablement égouttés et rincés à l'eau froide, rectifier l'assaisonnement. Garnir les tomates de la farce, recouvrir du chapeau, plaquer dans des gastronomes graissés. Cuire au four (140/150 °C) 10 minutes. Réserver au chaud (+63 °C) jusqu'au moment du service.

• Presser les tomates farcies sur assiette, accompagner de la sauce tomate restante au départ.

| VALEURS NUTRITIONNELLES | | | POUR 100 G | | | | |
|-------------------------|-----------|---------|------------|----------|--------|-------|-------------|
| Apport calorique | Protéines | Lipides | St AGS* | Glucides | Fibres | Sel | Rapport P/L |
| 86 kcal 359 kJ | 3,6 g | 1,7 g | 1,2 g | 11,4 g | 4,1 g | 0,4 g | 2,09 |

*Acides Gras Saturés
Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 du 30 septembre 2011)
• Préparations contenant moins de 70 g de sucre par 100 g de produit fini
• Rapport P/L supérieur à 1



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

Ingédients
pour 100 convives

Déroulé de la recette

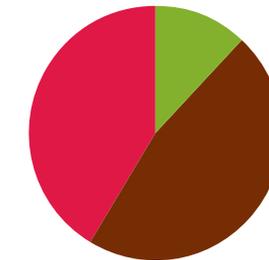
Valeurs Nutritionnelles
pour 100 g de produit fini

Sources : Ciqual (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

Proposition de menu végétarien associé

- Concombre sauce mousseline à l'estragon *
- Tomate farcie provençale *
- Haricots verts très fins
- Tomme blanche
- Crêpe confiture

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 12,2 %
Glucides : 46,6 %
Lipides : 41,2 %

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

L'astuce
Proposition de variante de la recette

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

Temps de préparation

Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût

Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché



Entrée - Printemps - Eté

Salade composée aux légumes



Ingrédients pour 100 Enfants

| | | |
|---|-------|----|
| Riz long étuvé indica type US | 1,400 | KG |
| Carotte fraîche | 1,000 | KG |
| Avocat | 7,000 | UN |
| Jus de citron concentré | 0,035 | LT |
| Poivron jaune frais | 1,000 | KG |
| Pois chiches (PN égoutté) | 1,200 | KG |
|  Moutarde de Dijon | 0,065 | KG |
|  Huile de colza | 0,850 | LT |
|  Vinaigre de vin rouge | 0,130 | LT |
| Sel fin | 0,040 | KG |
| Ciboulette botte | 1,500 | UN |
| Tomate cerise | 0,500 | KG |

Portion **95 g**

Coût 

Temps de préparation  

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher les carottes, plaquer dans des gastronormes perforés. Ôter la peau et le noyau des avocats, détailler en cubes, citronner. Epépiner et tailler les poivrons en fine julienne, émincer la ciboulette. Réserver.

- Cuire les carottes au four vapeur 12 à 15 minutes. Refroidir, détailler en mirepois. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Cuire le riz dans un grand volume d'eau bouillante salée 18 minutes environ. Egoutter, refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

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

- Mélanger le riz, les carottes, les avocats, les poivrons et les pois chiches préalablement égouttés et rincés à l'eau froide. Incorporer la sauce vinaigrette, bien mélanger. Dresser dans des contenants individuels, parsemer de ciboulette et décorer d'une tomate cerise préalablement coupée en deux. 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 |
|--------------------|-----------|---------|-----------|----------|--------|------------|-------|
| 172 kcal 715 kJ | 2,5 g | 10,6 g | 0,8 g | 15,4 g | 1,6 g | 13 mg | 0,5 g |

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

- Aucun

Avantage recette

- Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses

L'astuce

Pour une salade de riz encore plus colorée, vous pouvez remplacer une partie des poivrons jaunes par des poivrons verts, oranges et rouges.



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

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

Type de plat / période
Entrée / Plat / Dessert
Automne / Hiver / Printemps - Eté



Entrée - Printemps - Eté
Salade composée aux légumes

Ingrédients pour 100 Enfants

- Riz long étuvé indica type US 1,400 KG
- Carotte fraîche 1,000 KG
- Avocat 7,000 UN
- Jus de citron concentré 0,035 LT
- Poivron jaune frais 1,500 KG
- Pois chiches (PN égoutté) 1,200 KG
- Moutarde de Dijon 0,065 KG
- Huile de colza 0,850 LT
- Vinaigre de vin rouge 0,130 LT
- Sel fin 0,040 KG
- Ciboulette botte 1,500 UN
- Tomate cerise 0,500 KG

Portion 95 g
Coût €
Temps de préparation 1 1

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g

| Apport calorique | Protéines | Lipides | AGS* | Glucides | Fibres | Vitamine C | Sel |
|--------------------|-----------|---------|------|----------|--------|------------|-------|
| 172 kcal 715 kJ | 2,5 g | 10,6 g | 0 g | 15,4 g | 1 g | 13 mg | 0,5 g |

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 du 30 septembre 2011)
Aucun

Avantage recette
Cette entrée contient moins de 15 % matières grasses

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

Ingrédients
pour 100 convives

Déroulé de la recette

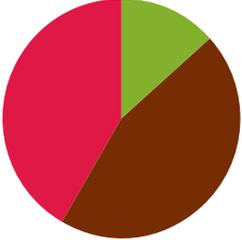
Valeurs Nutritionnelles
pour 100 g de produit fini

Sources : Ciqual (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

Proposition de menu végétarien associé

- Salade composée aux légumes *
- Gratin de tomates, choux-fleurs et tofu *
- Faisselle au coulis de framboise
- Banane

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 13,4 %
Glucides : 45,2 %
Lipides : 41,4 %

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

L'astuce
Proposition de variante de la recette

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

Temps de préparation
Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût
Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Plat - Printemps - Eté

Penne rigate primavera



Ingrédients pour 100 Enfants

| | | | |
|---|-----------------------------------|-------|----|
|  | Penne rigate QS | 3,000 | KG |
| | Asperge verte fraîche | 1,400 | KG |
| | Oignon frais | 1,400 | KG |
| | Huile d'olive vierge extra | 0,150 | LT |
| | Champignons de Paris frais | 2,800 | KG |
| | Pois cassés secs | 2,900 | KG |
| | Bouquet garni | 2,000 | UN |
| | Pois gourmand | 1,400 | KG |
|  | Crème liquide 35 % UHT | 3,200 | LT |
| | Sel fin 1 | 0,080 | KG |
|  | Parmigiano Reggiano 28 % râpé AOP | 0,400 | KG |

Portion

278 g

Coût



Temps de préparation



- Faire tremper les pois cassés 1 à 2 heures minimum avant cuisson.
- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher et détailler les asperges vertes en morceaux, débarrasser dans des gastronormes perforés. Eplucher et mixer les oignons, émincer les champignons. Réserver.
- Rincer les pois cassés et les mettre dans un grand volume d'eau froide additionnée du bouquet garni. Porter à ébullition, cuire 35 à 40 minutes à couvert. Egoutter, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Cuire les asperges au four vapeur 6 à 8 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer à feu doux dans la matière grasse les oignons sans colorer. Ajouter les pois gourmands, mijoter 10 minutes à couvert. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer les champignons à feu vif 7 à 8 minutes en remuant fréquemment. Baisser le feu, incorporer tous les légumes et les pois cassés. Crémér, assaisonner. Mijoter à feu doux 10 à 12 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée. Egoutter, débarrasser dans des gastronormes pleins. Ajouter la garniture de légumes, mélanger. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Dresser sur assiette, parsemer de parmesan au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique | Protéines | Lipides | dont AGS* | Glucides | Fibres | Sel | Rapport P/L |
|--------------------|-----------|---------|-----------|----------|--------|-------|-------------|
| 128 kcal 538 kJ | 5,1 g | 5,5 g | 3,1 g | 13,4 g | 2,6 g | 0,4 g | 0,94 |

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

- 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

Si certains enfants présentent une intolérance au gluten, vous pouvez adapter cette préparation en remplaçant les pâtes par du riz ou du quinoa.



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 - Printemps - Eté
Penne rigate primavera

Ingrédients pour 100 Enfants

- Penne rigate QS 3,000 KG
- Asperge verte fraîche 1,400 KG
- Oignon frais 1,400 KG
- Huile d'olive vierge extra 0,150 LT
- Champignons de Paris frais 2,800 KG
- Pois cassés secs 2,900 KG
- Bouquet garni 2,000 UN
- Pois gourmand 1,400 KG
- Crème liquide 35 % UHT 3,200 LT
- Sel fin 1 0,080 KG
- Parmigiano Reggiano 28 % râpé ADP 0,400 KG

Portion 278 g
Coût € € € €
Temps de préparation 1 1 1 1

Détails :
 • Faire tremper les pois cassés 1 à 2 heures minimum avant cuisson.
 • Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher et détailler les asperges vertes en morceaux, débarrasser des gastronomes perforés, éplucher les oignons, égrainer les champignons et les mettre dans un grand volume d'eau froide additionnée du bouquet garni.
 • Porter à ébullition, cuire 35 à 40 minutes à couvert. Egoutter, réserver au chaud (+ 63 °C).
 • Cuire les asperges au four vapeur 6 à 8 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
 • Suer à feu doux dans la matière grasse les oignons sans colorer. Ajouter les pois gourmands, mijoter 10 minutes à couvert. Réserver au chaud (+ 63 °C).
 • Suer les champignons à feu vif 7 à 8 minutes en remuant fréquemment. Baisser le feu, incorporer tous les légumes et les pois cassés. Crémier, assaisonner. Mijoter à feu doux 10 à 12 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
 • Cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée. Egoutter, débarrasser dans des gastronomes pleins. Ajouter la garniture de légumes, mélanger. Réserver au chaud (+ 63 °C).
 • Dresser sur assiette, parsemer de parmesan au défilé, etc.



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

Ingrédients
 pour 100 convives

Déroulé
 de la recette

Valeurs Nutritionnelles
 pour 100 g de produit fini

Sources : Ciqual (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

| VALEURS NUTRITIONNELLES | | POUR 100 G | | | | | |
|-------------------------|-----------|------------|-------|----------|--------|-------|-------------|
| Apport calorifique | Protéines | Lipides | AGS* | Glucides | Fibres | Sel | Rapport P/L |
| 128 kcal 538 kJ | 5,1 g | 5,5 g | 1,1 g | 13,4 g | 2,1 g | 0,4 g | 0,94 |

*Acides Gras Saturés
 Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 du 30 septembre 2011)
 • Préparations contenant moins de 70 g de matières grasses pour 100 g de produit fini
 • Légumes secs, féculents ou céréales secs, féculents ou céréales
 • Plats protidiétiques ayant un rapport protéique/légumes = à 1 est supérieur à 1



L'astuce
 Si certains enfants présentent une intolérance au gluten, vous pouvez adapter cette préparation en remplaçant les pâtes par du riz ou du quinoa.

L'astuce
 Proposition de variante de la recette

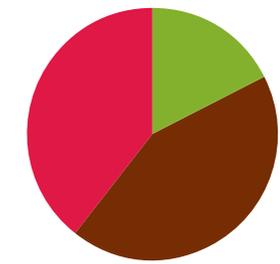
Critères GEMRCN
 Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation
 Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût
 Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Proposition de menu végétarien associé

- Concombre en salade
 - Penne rigate primavera *
 - Petit-suisse nature
 - Ananas et pêche à la vanille
- *Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 17,5 %
Glucides : 43,2 %
Lipides : 39,3 %

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

Plat - Printemps - Eté

Parmentier de courgettes, polenta et lentilles corail



Ingrédients pour 100 Enfants

| | | |
|---|-------|----|
| Courgette fraîche | 3,500 | KG |
| Lentilles corail sèches | 0,350 | KG |
| Polenta | 0,600 | KG |
| Huile d'olive vierge extra | 0,400 | LT |
| Oignon frais | 0,300 | KG |
| Ail frais | 0,015 | KG |
| Thym émietté | 0,030 | KG |
| Noix de muscade moulue | 0,008 | KG |
|  Lait 1/2 écrémé UHT | 2,000 | LT |
| Eau | 2,000 | LT |
| Sel fin | 0,040 | KG |
|  Parmigiano Reggiano 28 % râpé AOP | 0,200 | KG |

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Râper les courgettes, éplucher et mixer les oignons et l'ail. Réserver.

- Suer à feu doux 3 minutes dans la matière grasse les oignons et l'ail. Ajouter les courgettes, le thym et la noix de muscade. Assaisonner et mijoter à couvert 15 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).

- Mélanger le lait et la quantité d'eau nécessaire, ajouter les lentilles corail préalablement rincer à l'eau froide. Porter à ébullition, cuire 5 minutes. Saler, incorporer la polenta, cuire 10 à 15 minutes en remuant constamment. Etaler la préparation dans des gastronomes bas sur une hauteur d'environ 2 cm. Recouvrir de courgettes, parsemer de parmesan. Gratiner 15 minutes au four (190/200 °C). Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Portion **88 g**

Coût **€**

Temps de préparation **⌚ ⌚ ⌚**

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique | Protéines | Lipides | dont AGS* | Glucides | Fibres | Sel | Rapport P/L |
|-------------------|-----------|---------|-----------|----------|--------|-------|-------------|
| 99 kcal 413 kJ | 2,7 g | 5,2 g | 0,9 g | 9,8 g | 1,1 g | 0,5 g | 0,52 |

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

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

L'astuce

Vous pouvez également réaliser cette préparation en remplaçant les courgettes par des carottes râpées, des épinards ou des brocolis.



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 - Printemps - Eté
Parmentier de courgettes, polenta et lentilles corail

Ingrédients pour 100 Enfants

| | | |
|-----------------------------------|-------|----|
| Courgette fraîche | 3,500 | KG |
| Lentilles corail sèches | 0,350 | KG |
| Polenta | 0,600 | KG |
| Huile d'olive vierge extra | 0,400 | LT |
| Oignon frais | 0,300 | KG |
| Ail frais | 0,015 | KG |
| Thym émietté | 0,030 | KG |
| Noix de muscade moulue | 0,008 | KG |
| Lait 1/2 écrémé UHT | 2,000 | LT |
| Eau | 2,000 | LT |
| Sel fin | 0,040 | KG |
| Parmigiano Reggiano 28 % râpé AOP | 0,200 | KG |

Portion 88 g
Coût €
Temps de préparation 1 1 1

| VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G | | | | | | | |
|------------------------------------|-----------|---------|-----|------|-------|--------|-------|
| Apport calorique | Protéines | Lipides | do | AGS* | Gluc. | Fibres | Sel |
| 99 kcal 413 kJ | 2,7 g | 5,2 g | 1 g | | 9,8 g | 1,1 g | 0,5 g |

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 g de produit fini

Sources : Ciqual (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

L'astuce
Vous pouvez également réaliser cette préparation en remplaçant les courgettes par des carottes râpées, des épinards ou des brocolis.

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
Assez bon marché

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

Ingrédients
pour 100 convives

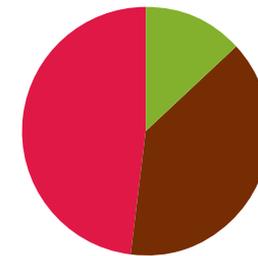
Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles
pour 100 g de produit fini

Proposition de menu végétarien associé

- Melon
- Parmentier de courgettes, polenta et lentilles corail *
- Carottes en persillade
- Picodon de chèvre
- Gâteau à l'abricot et flocons d'avoine *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 13,3 %
Glucides : 38,9 %
Lipides : 47,8 %

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

L'astuce
Proposition de variante de la recette

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

Temps de préparation
Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût
Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Entrée - Printemps - Eté

Macédoine mimosa sauce yaourt



Ingrédients pour 100 Enfants

| | | |
|-------------------------|--------|----|
| Carotte fraîche | 1,600 | KG |
| Navet long blanc frais | 1,600 | KG |
| Pomme de terre fraîche | 1,400 | KG |
| Petit pois très fin | 1,200 | KG |
| Haricot vert très fin | 1,200 | KG |
| Flageolet vert fin | 1,200 | KG |
| Yaourt nature | 12,000 | UN |
| Moutarde de Dijon | 0,120 | KG |
| Jus de citron concentré | 0,060 | LT |
| Sel fin | 0,017 | KG |
| Œuf dur | 14,000 | UN |
| Persil frais | 0,070 | KG |



Portion 96 g

Coût €

Temps de préparation ⌚

- Trier, laver, éplucher, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes frais. Hacher le persil, réserver. Détailler en mirepoix les carottes, les navets, les pommes de terre, débarrasser dans des gastronormes perforés, cuire au four vapeur 12 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Débarrasser les légumes surgelés dans des gastronormes perforés, cuire au four vapeur 12 minutes environ. Refroidir, détailler les haricots verts en morceaux. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Mélanger le yaourt et la moutarde, ajouter le jus de citron. Assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

- Mélanger tous les légumes, puis incorporer la sauce au yaourt. Dresser la macédoine dans des contenants individuels, décorer d'œufs durs préalablement rincés à l'eau claire et hachés, parsemer de persil.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique | Protéines | Lipides | dont AGS* | Glucides | Fibres | Sel |
|-------------------|-----------|---------|-----------|----------|--------|-------|
| 60 kcal 253 kJ | 3,8 g | 1,3 g | 0,4 g | 7,0 g | 2,6 g | 0,3 g |

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

- Aucun

Avantage recette

- Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses

L'astuce

Si vous souhaitez relever un peu le goût de votre sauce au yaourt, ajoutez lui des épices comme de la poudre de curry ou du cumin.



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 - Printemps - Eté
Macédoine mimosa sauce yaourt

- Ingrédients pour 100 Enfants**
- Carotte fraîche 1,600 KG
 - Navet long blanc frais 1,600 KG
 - Pomme de terre fraîche 1,400 KG
 - Petit pois très fin 1,200 KG
 - Haricot vert très fin 1,200 KG
 - Flageolet fin 1,200 KG
 - Yaourt nature 12,000 UN
 - Moutarde de Dijon 0,120 KG
 - Jus de citron concentré 0,060 LT
 - Sel fin 0,017 KG
 - Œuf dur 14,000 UN
 - Persil frais 0,070 KG

- Déroulé de la recette**
- Trier, laver, éplucher, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes frais. Hacher le persil, réserver. Détailler, en les carottes, les navets, les haricots, débarrasser les légumes surgelés dans des gastronomes perforés, cuire au four vapeur 12 minutes environ. Refroidir, détailler les haricots verts en morceaux. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
 - Débarasser les légumes surgelés dans des gastronomes perforés, cuire au four vapeur 12 minutes environ. Refroidir, détailler les haricots verts en morceaux. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
 - Mélanger le yaourt et la moutarde, ajouter le jus de citron. Assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C) jusqu'au moment du service.
 - Mélanger tous les légumes, puis incorporer la sauce au yaourt. Dresser la macédoine dans des contenants individuels, décorer d'œufs dur préalablement rincés à l'eau claire et hachés, parsemer de persil.

Portion 96 g
Coût €
Temps de préparation 15 min

| VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G | | | | | | |
|------------------------------------|-----------|---------|-----------|----------|--------|-------|
| Apport calorique | Protéines | Lipides | dont AGS* | Glucides | Fibres | Sel |
| 60 kcal 253 kJ | 3,8 g | 1,3 g | 0,4 g | g | 2,6 g | 0,3 g |

*Acides Gras Saturés
Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 du 30 septembre 2011)
•Aucun

Avantage recette
Cette entrée contient moins de 15 g de matières grasses

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

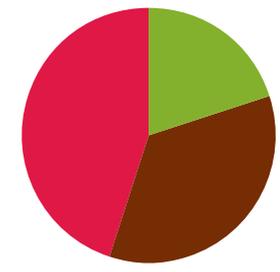
Ingrédients
pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles
pour 100 g de produit fini
Sources : Ciqual (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

Proposition de menu végétarien associé

- Macédoine mimosa sauce yaourt *
 - Quenelles sur lit d'épinards
 - Gouda
 - Fraises au coulis de rhubarbe *
- *Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 20,0 %
Glucides : 35,0 %
Lipides : 45,0 %

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

L'astuce
Proposition de variante de la recette

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

Temps de préparation
Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût
Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Plat - Printemps - Eté

Gratin de tomates, choux-fleurs et tofu



Ingrédients pour 100 Enfants

| | | |
|---|-------|----|
| Chou-fleur frais | 8,000 | KG |
| Pomme de terre fraîche | 4,500 | KG |
|  Tofu nature | 3,000 | KG |
| Huile d'olive vierge extra | 0,140 | LT |
| Oignon frais | 1,400 | KG |
| Ail frais | 0,070 | KG |
| Tomate concassée pelée | 6,150 | KG |
| Pulpe de tomate | 3,000 | KG |
| Persil frais | 0,070 | KG |
| Thym émietté | 0,012 | KG |
| Laurier moulu | 0,006 | KG |
| Noix de muscade moulue | 0,003 | KG |
| Sel fin | 0,035 | KG |
|  Emmental râpé 45 % | 0,400 | KG |

Portion 227 g

Coût €

Temps de préparation ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher les pommes de terre, détailler en rondelles. Eplucher et hacher les oignons et l'ail, émincer le persil. Récupérer les têtes de choux-fleurs, débarrasser dans des gastronormes perforés. Réserver.

- Cuire les têtes de choux-fleurs au four vapeur 10 minutes environ. Emincer grossièrement, réserver au chaud (+ 63 °C).

- Détailler le tofu en lamelle, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et l'ail. Ajouter les tomates concassées, la pulpe de tomate, le persil, le thym, le laurier et la noix de muscade. Assaisonner, mijoter 15 minutes à couvert, rectifier l'assaisonnement.

- Dans des gastronormes pleins, plaquer la moitié des pommes de terre, puis la moitié du chou-fleur. Repartir dessus les lamelles de tofu, puis napper de la moitié de la sauce. Terminer en répartissant le restant de pommes de terre, le chou-fleur, puis la sauce. Parsemer de gruyère, cuire au four (170/180 °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 |
|-------------------|-----------|---------|-----------|----------|--------|-------|-------------|
| 59 kcal 287 kJ | 3,8 g | 2,6 g | 0,7 g | 4,4 g | 1,2 g | 0,3 g | 1,48 |

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

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

Avantage recette

- Ce plat végétarien n'est pas limité par son rapport P/L puisqu'il celui-ci est supérieur à 1

L'astuce

Vous pouvez réaliser ce gratin avec d'autres légumes tels que des courgettes, des aubergines ou plus original, avec du fenouil.



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 - Printemps - Eté
Gratin de tomates, choux-fleurs et tofu

Ingrédients pour 100 Enfants

- Chou-fleur frais 8,000 KG
- Pomme de terre fraîche 4,500 KG
- Tofu nature 3,000 KG
- Huile d'olive vierge extra 0,140 KG
- Oignon frais 3,500 KG
- Ail frais 0,070 KG
- Tomate concassée pelée 6,150 KG
- Pulpe de tomate 3,000 KG
- Persil frais 0,070 KG
- Thym émietté 0,012 KG
- Laurier moulu 0,006 KG
- Noix de muscade moulue 0,003 KG
- Sel fin 0,035 KG
- Emmental râpé 45 % 0,400 KG

Portion 227 g
Coût €
Temps de préparation 1 2 3

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique | Protéines | Lipides | AGS* | Glucides | Fibres | Sel | Rapport P/L |
|-------------------|-----------|---------|------|----------|--------|-------|-------------|
| 59 kcal 287 kJ | 3,8 g | 2,6 g | 7 g | 4,4 g | 1,2 g | 0,3 g | 1,48 |

L'astuce
Vous pouvez réaliser ce gratin avec d'autres légumes tels que des courgettes, des aubergines ou plus original, avec du fenouil.

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
Assez bon marché

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

Ingrédients
pour 100 convives

Déroulé de la recette

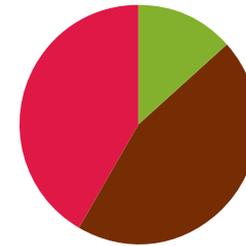
Valeurs Nutritionnelles
pour 100 g de produit fini

Sources : Ciqual (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

Proposition de menu végétarien associé

- Salade composée aux légumes *
- Gratin de tomates, choux-fleurs et tofu *
- Faisselle au coulis de framboise
- Banane

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 13,4 %
Glucides : 45,2 %
Lipides : 41,4 %

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

Dessert - Printemps - Eté

Gâteau à l'abricot et flocons d'avoine



Ingrédients pour 100 Enfants

| | | | |
|---|-----------------------|-------|----|
| | Abricot | 1,200 | KG |
|  | Œuf entier liquide | 0,850 | LT |
| | Sucre cassonade | 0,650 | KG |
|  | Beurre doux | 0,650 | KG |
|  | Yaourt brassé nature | 6,000 | UN |
|  | Farine ménagère T 55 | 0,450 | KG |
| | Fleur de maïs | 0,450 | KG |
| | Levure chimique | 0,050 | KG |
| | Arôme vanille liquide | 0,030 | LT |
|  | Flocon d'avoine | 1,000 | KG |
|  | Noisettes en poudre | 0,250 | KG |

| | |
|----------------------|------|
| Portion | 62 g |
| Coût | € |
| Temps de préparation | 🕒 |



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les abricots. Ôter le noyau, détailler en dés, réserver.
- Mélanger la farine, la fleur de maïs et la levure. Détailler le beurre en morceaux, travailler en pommade. Réserver à température ambiante.
- Mélanger au batteur-mélangeur l'œuf entier liquide et le sucre cassonade. Incorporer peu à peu le beurre, le yaourt, puis ajouter le mélange à base de farine. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Ajouter l'arôme de vanille, les flocons d'avoine, la poudre de noisettes et les abricots. Repartir la pâte dans des moules à cake préalablement tapissés de papier sulfurisé. Cuire au four (170/180 °C) 30 minutes. Démouler, refroidir, détailler en parts. Réserver à température ambiante jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique | Protéines | Lipides | dont AGS* | Glucides | dont sucres | Fibres |
|---------------------|-----------|---------|-----------|----------|-------------|--------|
| 295 kcal 1335 kJ | 6,6 g | 13,7 g | 6,6 g | 53,2 g | 11,7 g | 2,7 g |

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

- Aucun

Avantage recette

- Ce dessert contient moins de 20 g de sucres simples par portion et moins de 15 % de matières grasses



L'astuce

Variez les plaisirs en remplaçant les abricots par des pommes, des framboises, des cerises ou plus original, par de la carotte.



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 - Printemps - Eté
Gâteau à l'abricot et flocons d'avoine

Enfant

Ingrédients pour 100 Enfants

- Abricot 1,200 KG
- Œuf entier liquide 0,850 LT
- Sucre cassonade 0,650 KG
- Beurre doux 0,550 KG
- Yaourt brassé nature 6,000 UN
- Farine ménagère T 55 0,450 KG
- Fleur de maïs 0,450 KG
- Levure chimique 0,050 KG
- Arôme vanille liquide 0,030 LT
- Flocon d'avoine 1,000 KG
- Noisettes en poudre 0,250 KG

Portion 62 g
Coût €
Temps de préparation L

Déroulé de la recette

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les abricots. Ôter le noyau, détailler, réserver.
- Mélanger au batteur-mélangeur l'œuf entier liquide et le sucre cassonade. Incorporer peu à peu le beurre, le yaourt, puis ajouter le mélange à base de farine. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Ajouter l'arôme de vanille, les flocons d'avoine, la poudre de noisettes et les abricots. Répartir la pâte dans des moules à cake préalablement tapissés de papier sulfurisé. Cuire au four (170/180 °C) 30 minutes. Démouler, refroidir, détailler en parts. Réserver à température ambiante jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique | Protéines | Lipides | dont AGS* | Glucides | dont sucres | Fibres |
|---------------------|-----------|---------|-----------|----------|-------------|--------|
| 295 kcal 1335 kJ | 6,6 g | 13,7 g | 6,6 g | 5,1 g | 11,7 g | 2,7 g |

*Acides Gras Saturés
Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et du 30 septembre 2011)
*Aucun

Avantage recette
Le dessert contient moins de 20 g de matières grasses et moins de 15 % de matières grasses saturées.
Simple par portion



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

Ingrédients
pour 100 convives

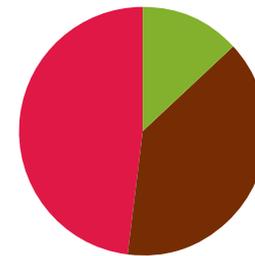
Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles
pour 100 g de produit fini
Sources : Ciqual (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

Proposition de menu végétarien associé

- Melon
- Parmentier de courgettes, polenta et lentilles corail *
- Carottes en persillade
- Picodon de chèvre
- Gâteau à l'abricot et flocons d'avoine *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 13,3 %
Glucides : 38,9 %
Lipides : 47,8 %

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

L'astuce
Proposition de variante de la recette

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

Temps de préparation
Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût
Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Dessert - Printemps - Eté

Fromage blanc en habit rouge



Ingrédients pour 100 Enfants

| | | |
|---|-------|----|
|  Fromage blanc battu 2 à 4 % | 7,000 | KG |
| Sucre semoule | 0,500 | KG |
| Fraise | 2,000 | KG |
| Cerise | 2,200 | KG |
| Framboise | 1,000 | KG |
|  Amandes effilées | 0,200 | KG |

| | |
|----------------------|-------|
| Portion | 126 g |
| Coût | € € |
| Temps de préparation | 🕒 🕒 |



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer les fruits à l'eau claire. Equeuter les fraises et les cerises, détailler les fraises en quatre. Réserver les fruits en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger le fromage blanc et le sucre, puis dresser en contenants individuels. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Faire griller les amandes, réserver.
- Disposer harmonieusement les fruits rouges sur le fromage blanc, parsemer d'amandes effilées au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique | Protéines | Lipides | dont AGS* | Glucides | dont sucres | Fibres | Calcium |
|-------------------|-----------|---------|-----------|----------|-------------|--------|---------|
| 86 kcal 363 kJ | 5,2 g | 2,7 g | 1,2 g | 9,5 g | 9,3 g | 1,2 g | 81 mg |

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

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

Avantage recette

- Ce dessert contient moins de 20 g de sucres simples par portion et moins de 15 % de matières grasses

L'astuce

Variez les couleurs et les saveurs en remplaçant les fruits rouges par des fruits jaunes et orangés tels que le melon, l'abricot, la pêche...



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 - Printemps - Eté
Fromage blanc en habit rouge



Ingrédients pour 100 Enfants

| | |
|-----------------------------|----------|
| Fromage blanc battu 2 à 4 % | 7,000 KG |
| Sucre semoule | 0,500 KG |
| Fraise | 2,000 KG |
| Cerise | 2,200 KG |
| Framboise | 1,000 KG |
| Amandes effilées | 0,200 KG |

Portion: 126 g
Coût: € € €
Temps de préparation: 1 1

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer les fruits à l'eau claire. Equeuter les fraises et les cerises, déposer les fraises en quatre. Réserver les fruits dans une enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• Mélanger le fromage blanc et le sucre, puis dresser en contenants individuels. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• Faire griller les amandes, réserver.

• Disposer harmonieusement les fruits rouges sur le fromage blanc, parsemer d'amandes effilées au départ.

| VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G | | | | | | | |
|------------------------------------|-----------|---------|-----------|----------|-------------|--------|---------|
| Apport calorique | Protéines | Lipides | Mont AGS* | Glucides | dont sucres | Fibres | Calcium |
| 86 kcal 363 kJ | 5,2 g | 2,7 g | 1,2 g | 9,5 g | 9,3 g | 1,2 g | 81 mg |

*Acides Gras Saturés
Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 du 30 septembre 2011)
* Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de matière grasse par portion
* Jus laitier et moins de 5 g de matières grasses

Avantage recette
• Ce dessert contient moins de 20 g de matières grasses par portion et moins de 15 % de matières grasses



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

Ingrédients
pour 100 convives

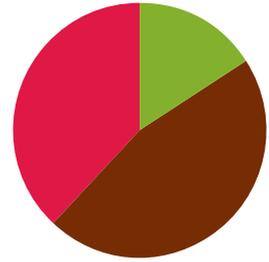
Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles
pour 100 g de produit fini
Sources : Ciqual (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

Proposition de menu végétarien associé

- Carottes râpées
- Clafoutis à la ratatouille *
- Pommes de terre au romarin
- Fromage blanc en habit rouge *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 16,0 %
Glucides : 46,2 %
Lipides : 37,8 %

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

L'astuce
Proposition de variante de la recette

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

Temps de préparation
Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût
Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Dessert - Printemps - Eté

Fraises au coulis de rhubarbe



Ingrédients pour 100 Enfants

| | | |
|---|-------|----|
| Fraise | 9,000 | KG |
| Rhubarbe fraîche | 1,200 | KG |
| Sucre semoule | 0,400 | KG |
| Eau | 1,100 | LT |
| Arôme vanille liquide | 0,025 | LT |
|  Cigarette russe | 0,800 | KG |

Portion **110 g**

Coût  

Temps de préparation  



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer délicatement à l'eau claire les fraises et la rhubarbe. Effiler et détailler la rhubarbe en petits morceaux, couper les fraises en deux, réserver.

- Mélanger la rhubarbe et le sucre, couvrir de la quantité d'eau nécessaire, cuire à feu doux 8 minutes. Hors du feu, mixer et incorporer l'arôme vanille. Au besoin, détendre en ajoutant un peu d'eau. Refroidir, répartir en contenants individuels. Disposer harmonieusement dessus les moitiés de fraises. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

- Accompagner d'un biscuit cigarette russe au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique | Protéines | Lipides | Glucides | dont sucres | Fibres | Vitamine C |
|-------------------|-----------|---------|----------|-------------|--------|------------|
| 72 kcal 303 kJ | 1,1 g | 0,5 g | 14,2 g | 7,5 g | 1,5 g | 35 mg |

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

- Aucun

Avantage recette

- Ce dessert contient moins de 20 g de sucres simples par portion et moins de 15 % de matières grasses

L'astuce

Vous pouvez aussi réaliser le coulis en remplaçant la moitié de la rhubarbe par des pêches blanches ou jaunes.



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 - Printemps - Eté
Fraises au coulis de rhubarbe

Ingrédients pour 100 Enfants

| | | |
|-----------------------|-------|----|
| Fraise | 9,000 | KG |
| Rhubarbe fraîche | 1,200 | KG |
| Sucre semoule | 0,400 | KG |
| Eau | | |
| Arôme vanille liquide | 0,025 | LT |
| Cigarette russe | 0,800 | KG |

Portion 110 g
Coût € € €
Temps de préparation L L L

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique | Protéines | Lipides | Glucides | dont sucres | Fibres | Vitamine C |
|-------------------|-----------|---------|----------|-------------|--------|------------|
| 72 kcal 303 kJ | 1,1 g | 0,5 g | 14,2 g | 7,5 g | 1,5 g | 35 mg |

Cratères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et du 30 septembre 2011)
* Aucun

Avantage recette
* Ce dessert contient moins de 20 g de sucres simples par portion et 1,5 g de matières grasses

L'astuce
Vous pouvez aussi réaliser le coulis en remplaçant la moitié de la rhubarbe par des pêches blanches ou jaunes.

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

Ingrédients
pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles
pour 100 g de produit fini

Sources : Ciqual (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

L'astuce
Proposition de variante de la recette

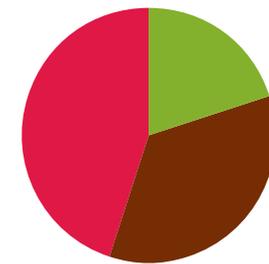
Cratères GEMRCN
Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation
Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût
Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Proposition de menu végétarien associé

- Macédoine mimosa sauce yaourt *
 - Quenelles sur lit d'épinards
 - Gouda
 - Fraises au coulis de rhubarbe *
- *Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 20,0 %
Glucides : 35,0 %
Lipides : 45,0 %

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

Plat - Printemps - Eté

Curry de pommes de terre, brocolis et haricots rouges



Ingrédients pour 100 Enfants

| | | |
|------------------------------|-------|----|
| Pomme de terre fraîche | 3,000 | KG |
| Brocoli frais | 1,500 | KG |
| Haricots rouges (PN égoutté) | 1,500 | KG |
| Huile de tournesol | 0,100 | LT |
| Oignon frais | 0,250 | KG |
| Ail frais | 0,020 | KG |
| Lait de coco | 1,500 | LT |
| Curry moulu | 0,015 | KG |
| Sel fin | 0,020 | KG |

| | |
|----------------------|------|
| Portion | 92 g |
| Coût | € |
| Temps de préparation | 🕒 🕒 |

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher et détailler les pommes de terre en cubes, détacher les fleurs de brocoli de la tige. Eplucher et mixer ensemble les oignons et l'ail. Réserver.

- Mettre les pommes de terre et les brocolis dans des gastronormes perforés, cuire au four vapeur 12 minutes. Débarrasser dans des gastronormes pleins, ajouter les haricots rouges préalablement égouttés et rincés à l'eau froide. Réserver au chaud (+ 63 °C).

- Faire suer à feu doux dans la matière grasse le mélange oignon et ail 6 à 8 minutes. Ajouter le lait de coco et le curry, assaisonner. Mijoter 3 minutes, puis napper le mélange de légumes de sauce. Mélanger, rectifier l'assaisonnement, couvrir. Mettre au four (120/130 °C) 15 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 |
|--------------------|-----------|---------|-----------|----------|--------|-------|-------------|
| 117 kcal 491 kJ | 5,0 g | 4,2 g | 2,7 g | 13,0 g | 3,3 g | 0,2 g | 1,17 |

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

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

Avantage recette

- Ce plat végétarien n'est pas limité par son rapport P/L puisqu'il celui-ci est supérieur à 1

L'astuce

Ce plat protidique peut également être réalisé avec des patates douces, du chou-fleur et des pois cassés.



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 - Printemps - Eté
Curry de pommes de terre, brocolis et haricots rouges

Ingédients pour 100 Enfants

| | | |
|------------------------|-------|----|
| Pomme de terre fraîche | 3,000 | KG |
| Brocoli frais | 1,500 | KG |
| Haricots rouges (PNL) | 2,250 | KG |
| Huile de tournesol | 0,100 | LT |
| Oignon frais | 0,250 | KG |
| Ail frais | 0,020 | KG |
| Lait de coco | 1,500 | LT |
| Curry moulu | 0,015 | KG |
| Sel fin | 0,020 | KG |

Portion 92 g
Coût €
Temps de préparation 15 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique | Protéines | Lipides | diAGS* | Glucides | Fibres | Sel | Rapport P/L |
|--------------------|-----------|---------|--------|----------|--------|-------|-------------|
| 117 kcal 491 kJ | 5,0 g | 4,2 g | 7 g | 13,0 g | 3,3 g | 0,2 g | 1,17 |

L'astuce
Ce plat protidique peut également être réalisé avec des patates douces, du chou-fleur et des pois cassés.

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

Ingédients
pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles
pour 100 g de produit fini

Sources : Ciqual (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

L'astuce
Proposition de variante de la recette

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

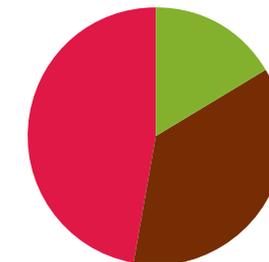
Temps de préparation
Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût
Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Proposition de menu végétarien associé

- Flan de radis à la ricotta *
- Curry de pommes de terre, brocolis et haricots rouges *
- Crumble de courgettes
- Yaourt nature
- Pomme

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 16,4 %
Glucides : 36,4 %
Lipides : 47,2 %

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

Entrée - Printemps - Eté

Croque asperges



Ingrédients pour 100 Enfants

| | | | |
|--|---|-------|----|
| | Asperge verte fraîche | 5,500 | KG |
| | Pâte feuilletée margarine gastronomique | 3,000 | UN |
| | Crème liquide 35 % UHT | 1,000 | LT |
| | Moutarde de Dijon | 0,050 | KG |
| | Sel fin | 0,010 | KG |
| | Tomate ronde fraîche | 2,000 | KG |

Portion

100 g

Coût



Temps de préparation



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher et plaquer les asperges dans des gastronormes perforés. Détailler les tomates en tranches fines. Réserver.

- Cuire les asperges au four vapeur 10 à 15 minutes. Couper en deux, conserver les têtes et mixer les queues. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Mélanger la crème liquide avec la moutarde, monter en chantilly. Incorporer délicatement la purée d'asperges, assaisonner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Déposer la pâte feuilletée sur des plaques à pâtisserie. Découper neuf bandes dans le sens de la longueur, puis détailler les bandes en huit. Cuire au four (160/170 °C) 8 à 10 minutes. Refroidir, puis séparer en deux les carrés de pâte feuilletée.

- A l'aide d'une poche à douille, repartir la chantilly à base d'asperges sur la moitié des carrés de pâte feuilletée. Disposer dessus les têtes d'asperges et une rondelle de tomate. Recouvrir des carrés de pâte feuilletée restants. Dresser en contenants individuels, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique | Protéines | Lipides | dont AGS* | Glucides | Fibres | Sel |
|--------------------|-----------|---------|-----------|----------|--------|-------|
| 122 kcal 508 kJ | 2,7 g | 8,3 g | 3,6 g | 8,3 g | 1,4 g | 0,3 g |

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

- aucun

Avantage recette

- Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses

L'astuce

La préparation de cette recette étant assez longue, vous pouvez au besoin utiliser des asperges vertes surgelées afin de réduire le temps de mise en œuvre.



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 - Printemps - Eté
Croque asperges

Ingrédients pour 100 Enfants

- Asperge verte fraîche 5,500 KG
- Pâte feuilletée margarine gastronomique 3,000 UN
- Crème liquide 35 % M.M. 1,000 LT
- Moutarde de Dijon 0,050 KG
- Sel fin 0,010 KG
- Tomate ronde fraîche 2,000 KG

Portion 100 g
Coût € € €
Temps de préparation L L L

Instructions :

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher et plaquer les asperges dans des gastronomes par les têtes.
- Couper les asperges au tiers, puis les queues. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger la crème liquide avec la moutarde, monter en chantilly. Incorporer délicatement la purée d'asperges, assaisonner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Déposer la pâte feuilletée sur des plaques à pâtisserie. Découper neuf bandes dans le sens de la longueur, puis détailler les bandes en huit. Cuire au four (160/170 °C) 8 à 10 minutes. Refroidir, puis séparer en deux les carrés de pâte feuilletée.
- A l'aide d'une poche à douille, répartir la chantilly à base d'asperges sur la moitié des carrés de pâte feuilletée. Disposer dessus les têtes d'asperges et une rondelle de tomate. Recouvrir les carrés de pâte feuilletée restants. Dresser en contenants individuels, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment de servir.

| VALEURS | | NUTRITIONNELLES POUR 100 G | | | | |
|--------------------|-----------|----------------------------|-----------|----------|--------|-------|
| Apport calorique | Protéines | Lipides | dont AGS* | Glucides | Fibres | Sel |
| 122 kcal 508 kJ | 2,7 g | 8,3 g | 3,6 g | 8,3 g | 1,4 g | 0,3 g |

*Acides Gras Saturés
Critères GEMRCN (Décret n°2011-2222 du 30 septembre 2011)
Aucun
Avantage recette : Cette entrée contient moins de 15 matières grasses.

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

Ingrédients
pour 100 convives

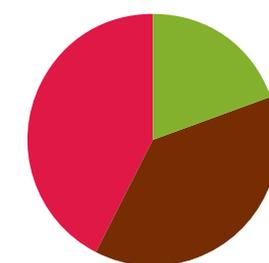
Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles
pour 100 g de produit fini

Sources : Ciqual (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

Proposition de menu végétarien associé

- Croque asperges *
 - Œufs durs sauce aurore
 - Coquillettes
 - Comté
 - Coupe aux fruits d'été *
- *Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 19,7 %
Glucides : 37,8 %
Lipides : 42,5 %

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

L'astuce
Proposition de variante de la recette

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

Temps de préparation
Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût
Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Dessert - Printemps - Eté

Coupe aux fruits d'été



Ingrédients pour 100 Enfants

| | | |
|-----------------|-------|----|
| Melon | 4,000 | KG |
| Pastèque | 4,000 | KG |
| Nectarine jaune | 4,000 | KG |
| Fraise | 1,000 | KG |
| Framboise | 0,500 | KG |



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer à l'eau claire les fruits. Eplucher et épépiner les melons et les pastèques, ôter le noyau des nectarines, équeuter les fraises. Détailler en cubes.
- Mélanger les fruits, dresser dans des contenants, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Décorer de framboises au départ.

| | |
|----------------------|-------|
| Portion | 108 g |
| Coût | € € |
| Temps de préparation | ⌚ ⌚ |

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique | Protéines | Lipides | Glucides | dont sucres | Fibres | Vitamine C |
|-------------------|-----------|---------|----------|-------------|--------|------------|
| 37 kcal 156 kJ | 0,9 g | 0,0 g | 6,9 g | 6,6 g | 1,5 g | 21 mg |

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

- Desserts de fruits crus 100 % fruits crus

Avantage recette

- Ce dessert contient moins de 20 g de sucres simples par portion et moins de 15 % de matières grasses

L'astuce

Remplacer respectivement la moitié du melon et des nectarines jaunes par du melon Galia et des nectarines blanches, afin d'obtenir un dessert visuellement très attractif.



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 - Printemps - Eté
Coupe aux fruits d'été

Ingédients pour 100 Enfants

| | | |
|-----------------|-------|----|
| Melon | 4,000 | KG |
| Pastèque | 4,000 | KG |
| Nectarine jaune | 1,000 | KG |
| Fraise | 1,000 | KG |
| Framboise | 0,500 | KG |

Portion 108 g
Coût € € €
Temps de préparation 1 1

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique | Protéines | Lipide | Glucides | dont sucres | Fibres | Vitamine C |
|-------------------|-----------|--------|----------|-------------|--------|------------|
| 37 kcal 156 kJ | 0,9 g | 0,0 g | 6,9 g | 6,6 g | 1,5 g | 21 mg |

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227) :
Desserts de fruits crus 100 % fruits crus

Avantage recette
Le dessert contient moins de 20 g de sucres simples par portion et moins de 15 % de matières grasses

Instructions :
• Trier, laver, désinfecter, puis rincer à l'eau claire les fruits. Eplucher et épépiner les melons et les pastèques, ôter le noyau des nectarines et les fraises. Détailler les fruits.
• Mélanger les fruits, dresser dans des contenants, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
• Décorer de framboises au départ.



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

Ingédients
pour 100 convives

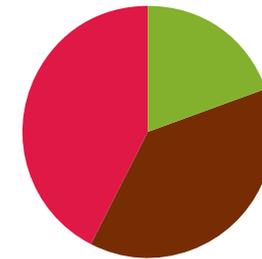
Déroulé
de la recette

Valeurs Nutritionnelles
pour 100 g de produit fini

Sources : Ciqual (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

Proposition de menu végétarien associé

- Croque asperges *
 - Œufs durs sauce aurore
 - Coquillettes
 - Comté
 - Coupe aux fruits d'été *
- *Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 19,7 %
Glucides : 37,8 %
Lipides : 42,5 %

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

L'astuce
Proposition de variante de la recette

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

Temps de préparation
Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût
Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Entrée - Printemps - Eté

Concombre sauce mousseline à l'estragon



Ingrédients pour 100 Enfants

| | | | |
|---|-------------------------|--------|----|
|  | Concombre | 27,000 | UN |
|  | Moutarde de Dijon | 0,040 | KG |
|  | Jaune d'œuf liquide | 0,170 | LT |
| | Huile de colza | 1,000 | LT |
| | Jus de citron concentré | 0,060 | LT |
| | Rizdor | 0,007 | KG |
|  | Blanc d'œuf liquide | 0,200 | LT |
| | Sel fin | 0,015 | KG |
| | Estragon lyophilisé | 0,030 | KG |

Portion **95 g**

Coût 

Temps de préparation 

- Trier, laver, désinfecter, éplucher puis rincer abondamment à l'eau claire les concombres. Détailler en rondelles, débarrasser dans des gastronormes perforés, saler, laisser égoutter. Emincer l'estragon, réserver.

- Monter au batteur-mélangeur le blanc d'œuf liquide en neige ferme. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Réaliser une mayonnaise avec la moutarde, le jaune d'œuf liquide, l'huile et le jus de citron concentré. Ajouter le rizdor, assaisonner, puis incorporer délicatement le blanc d'œuf en neige. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Rincer les concombres, bien égoutter. Dresser harmonieusement les rondelles sur assiette, accompagner de sauce mousseline, parsemer d'estragon. 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 |
|----------------------------------|-----------|---------|-----------|----------|--------|------------|-------|
| 114 kcal 468 kJ | 1,1 g | 11,3 g | 1,0 g | 1,4 g | 0,6 g | 3 mg | 0,2 g |

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

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

Avantage recette

- Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses

L'astuce

Afin d'obtenir une présentation plus colorée et pour pouvoir conserver un maximum de nutriments, réalisez cette recette avec des concombres non épluchés.



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 - Printemps - Eté
Concombre sauce mousseline à l'estragon

Ingrédients pour 100 Enfants

| | | |
|-------------------------|--------|----|
| Concombre | 27,000 | UN |
| Moutarde de Dijon | 0,040 | KG |
| Jaune d'œuf liquide | 0,170 | LT |
| Huile de colza | 1,000 | LT |
| Jus de citron concentré | 0,060 | LT |
| Rizdor | 0,007 | KG |
| Blanc d'œuf liquide | 0,200 | LT |
| Sel fin | 0,015 | KG |
| Estragon lyophilisé | 0,030 | KG |

Portion 95 g

Coût €

Temps de préparation L

• Trier, laver, désinfecter, éplucher puis rincer abondamment à l'eau claire les concombres. Détailler en rondelles, débarrasser dans des gastronomes perforés, saler, puis Emincer l'estragon.
• Mixer au batteur-mélangeur le blanc d'œuf liquide en neige ferme. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
• Réaliser une mayonnaise avec la moutarde, le jaune d'œuf liquide, l'huile et le jus de citron concentré. Ajouter le rizdor, assaisonner, puis incorporer délicatement le blanc d'œuf en neige. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

• Rincer les concombres, bien égoutter. Dresser harmonieusement les rondelles sur assiette, accompagner de sauce mousseline, parsemer d'estragon. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

| VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G | | | | | | | |
|------------------------------------|-----------|---------|---------|---------|--------|------------|-------|
| Apport calorique | Protéines | Lipides | de AGS* | Glucide | Fibres | Vitamine C | Sel |
| 114 kcal 468 kJ | 1,1 g | 11,3 g | 0 g | 1,4 g | 0,6 g | 3 mg | 0,2 g |

*Acides Gras Saturés
Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et n°2011-2228 du 30 septembre 2011)
*Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50 % de légumes, de fruits

Avantage recette
Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses

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

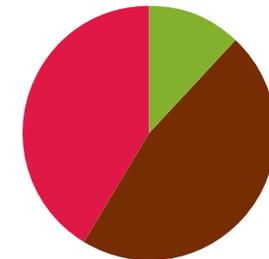
Ingrédients
pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles
pour 100 g de produit fini
Sources : Ciqual (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

Proposition de menu végétarien associé

- Concombre sauce mousseline à l'estragon *
 - Tomate farcie provençale *
 - Haricots verts très fins
 - Tomme blanche
 - Crêpe confiture
- *Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 12,2 %
Glucides : 46,6 %
Lipides : 41,2 %

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

L'astuce
Proposition de variante de la recette

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

Temps de préparation
Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût
Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Plat - Printemps - Eté

Clafoutis à la ratatouille



Ingrédients pour 100 Enfants

| | | |
|--|-------|----|
| Courgette fraîche | 3,000 | KG |
| Aubergine fraîche | 2,200 | KG |
| Poivron rouge frais | 0,750 | KG |
| Oignon frais | 0,450 | KG |
| Ail frais | 0,025 | KG |
| Tomate ronde fraîche | 1,700 | KG |
| Huile d'olive vierge extra | 0,150 | LT |
| Thym émietté | 0,015 | KG |
| Laurier moulu | 0,008 | KG |
| Sel fin | 0,030 | KG |
|  Farine ménagère T 55 | 1,000 | KG |
|  Œuf entier liquide | 2,700 | LT |
|  Lait 1/2 écrémé UHT | 2,400 | LT |
|  Emmental râpé | 0,750 | KG |

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler les courgettes et les aubergines en petits cubes. Epépiner et détailler les poivrons en lamelles. Eplucher et émincer les oignons et l'ail. Monder les tomates, couper en dés. Réserver.

- Suer dans la matière grasse frémissante en remuant constamment les courgettes, les aubergines, les poivrons, les oignons et l'ail pendant 5 minutes. Ajouter les tomates, le thym et le laurier, assaisonner. Cuire à couvert 15 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).

- Mélanger la farine avec l'œuf entier liquide, détendre progressivement avec le lait, puis ajouter la ratatouille. Rectifier l'assaisonnement, répartir l'appareil dans des gastronormes bas préalablement tapissés de papier sulfurisé, parsemer d'emmental râpé. Cuire au four (190/200 °C) 35 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- Détailler en parts et dresser sur assiette au départ.

Portion **142 g**Coût Temps de préparation  

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique | Protéines | Lipides | dont AGS* | Glucides | Fibres | Sel | Rapport P/L |
|-------------------|-----------|---------|-----------|----------|--------|-------|-------------|
| 99 kcal 416 kJ | 5,5 g | 5,0 g | 2,0 g | 7,5 g | 1,1 g | 0,3 g | 1,10 |

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

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

Avantage recette

- Ce plat végétarien n'est pas limité par son rapport P/L puisqu'il celui-ci est supérieur à 1

L'astuce

Si vous manquez de temps ou d'espace, vous pouvez réaliser cette recette avec une poêlée de ratatouille surgelée. Dans ce cas, comptez environ 5 kg de légumes.



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 - Printemps - Eté
Clafoutis à la ratatouille



Ingédients pour 100 Enfants

| | | |
|----------------------------|-------|----|
| Courgette fraîche | 3,000 | KG |
| Aubergine fraîche | 2,200 | KG |
| Poivron rouge frais | 0,750 | KG |
| Oignon frais | 0,450 | KG |
| Ail frais | 0,025 | KG |
| Tomate ronde fraîche | 1,200 | KG |
| Huile d'olive vierge extra | 0,150 | LT |
| Thym émietté | 0,015 | KG |
| Laurier moulu | 0,008 | KG |
| Sel fin | 0,030 | KG |
| Farine ménagère T 55 | 1,000 | KG |
| Œuf entier liquide | 2,700 | LT |
| Lait 1/2 écrémé UHT | 2,400 | LT |
| Emmental râpé | 0,750 | KG |

- Triers, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler les courgettes et les aubergines en petits cubes. Épépiner et détailler les poivrons en lamelles. Eplucher et émincer les oignons et l'ail. Monder les tomates, couper en dés. Réserver.
- Suer les courgettes, les aubergines, les poivrons, les oignons et l'ail pendant 5 minutes. Ajouter les tomates, le thym et le laurier, assaisonner. Cuire à couvert 15 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Mélanger la farine avec l'œuf entier liquide, détendre progressivement avec le lait, puis ajouter la ratatouille. Rectifier l'assaisonnement, répartir l'appareil dans des gastronomes bas préalablement tapissés de papier sulfurisé, parsemer d'emmental râpé. Cuire au four (190/200 °C) 35 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler en parts et dresser sur assiette au

Portion : 142 g
Coût : €
Temps de préparation : 15 min

| VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G | | | | | | | | |
|------------------------------------|-----------|---------|----------|--------|-------|-------------|--|--|
| Apport calorique | Protéines | Lipides | Glucides | Fibres | Sel | Rapport P/L | | |
| 99 kcal | 5,5 g | 5,0 g | 7,5 g | 1,1 g | 0,3 g | 1,10 | | |
| 416 kJ | | | | | | | | |

*Acides Gras Saturés
Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 en date du 30 septembre 2011)
Préparations contenant moins de 70 % de matières végétales

L'avantage recette
Le plat végétarien n'est pas limité par rapport P/L puisqu'il celui-ci est supérieur à 1

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

Ingédients pour 100 convives

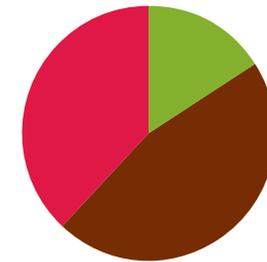
Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini
Sources : Ciqual (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

Proposition de menu végétarien associé

- Carottes râpées
- Clafoutis à la ratatouille *
- Pommes de terre au romarin
- Fromage blanc en habit rouge *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 16,0 %
Glucides : 46,2 %
Lipides : 37,8 %

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

L'astuce
Proposition de variante de la recette

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

Temps de préparation
Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût
Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Entrée - Printemps - Eté

Flan de radis à la ricotta



Ingrédients pour 100 Enfants

| | | |
|--|-------|----|
|  Radis long rose | 2,000 | KG |
|  Ricotta 40 % | 2,200 | KG |
|  Beurre doux | 0,040 | KG |
|  Œuf entier liquide | 2,000 | LT |
|  Crème liquide 35 % UHT | 1,700 | LT |
| Noix de muscade moulue | 0,002 | KG |
| Sel fin | 0,007 | KG |

Portion **75 g**

Coût 

Temps de préparation  

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les radis, conserver les fanes. Détailler en rondelles la moitié des radis, réserver le reste pour la décoration. Essorer et émincer finement les fanes.

- Suer à feu doux pendant 5 minutes les fanes de radis dans le beurre. Réserver au chaud (+ 63 °C).

- Mélanger la ricotta et l'œuf entier liquide jusqu'à obtention d'une texture homogène. Ajouter les rondelles et les fanes de radis, la crème et la noix de muscade, assaisonner. Répartir la préparation dans des ramequins préalablement graissés. Cuire au four (190/200 °C) au bain-marie 40 minutes environ. Refroidir, démouler sur assiette, décorer d'un radis. 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 | Calcium | Sel |
|--------------------|-----------|---------|-----------|----------|--------|---------|-------|
| 167 kcal 688 kJ | 6,9 g | 14,3 g | 5,7 g | 2,5 g | 0,3 g | 68 mg | 0,1 g |

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

- Aucun

Avantage recette

- Cette recette contient moins de 15 % de matières grasses

L'astuce

Cette recette «ANTI-GASPILLAGE» qui présente l'avantage de pouvoir utiliser les fanes des radis, peut également être réalisée avec d'autres légumes (épinards, asperges vertes, 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



Entrée - Printemps - Eté
Flan de radis à la ricotta

Ingrédients pour 100 Enfants

- Radis long rose 2,000 KG
- Ricotta 40 % 2,200 KG
- Beurre doux 1,000 KG
- Œuf entier liquide 2,000 LT
- Crème liquide 35 % UHT 1,700 LT
- Noix de muscade moulue 0,002 KG
- Sel fin 0,007 KG

Portion 75 g
Coût €
Temps de préparation 15 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique | Protéines | Lipides | do AGS* | Glucides | Fibres | Calcium | Sel |
|--------------------|-----------|---------|---------|----------|--------|---------|-------|
| 167 kcal 688 kJ | 6,9 g | 14,3 g | 7 g | 2,3 g | 0,3 g | 68 mg | 0,1 g |

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et n° du 30 septembre 2011)
 • Aucun

Avantage recette
 • Cette recette contient moins de 15 % de matières grasses

Interfel

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

Ingrédients
 pour 100 convives

Déroulé de la recette

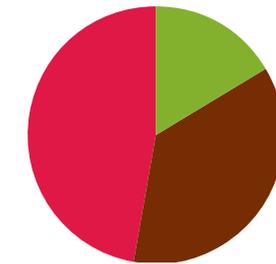
Valeurs Nutritionnelles
 pour 100 g de produit fini

Sources : Ciqual (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

Proposition de menu végétarien associé

- Flan de radis à la ricotta *
- Curry de pommes de terre, brocolis et haricots rouges *
- Crumble de courgettes
- Yaourt nature
- Pomme

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 16,4 %
Glucides : 36,4 %
Lipides : 47,2 %

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

L'astuce
 Proposition de variante de la recette

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

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Dessert - Printemps - Eté

Ananas et pêche à la vanille



Ingrédients pour 100 Enfants

| | | |
|---------------------------|-------|----|
| Ananas frais | 9,000 | KG |
| Pêche blanche fraîche | 6,000 | KG |
| Eau | 3,000 | LT |
| Gousse de vanille bourbon | 0,030 | KG |

| | |
|----------------------|-------|
| Portion | 104 g |
| Coût | € |
| Temps de préparation | 🕒 🕒 |



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Enlever soigneusement la peau de l'ananas, ôter la partie centrale, couper en morceaux. Plonger les pêches une minute dans l'eau bouillante, égoutter, éplucher, ôter le noyau, couper en morceaux. Réserver.
- Porter à ébullition la quantité d'eau nécessaire additionnée des gousses de vanille préalablement fendues en deux. Hors du feu, laisser infuser 15 minutes.
- Remettre l'eau aromatisée à la vanille à feu doux et porter à petits frémissements. Plonger y les fruits par petites quantités, cuire 4 à 6 minutes, retirer délicatement à l'écumoir. Repartir les morceaux d'ananas et de pêches dans des contenants individuels, napper de l'eau de cuisson aromatisée, refroidir, 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 |
|-------------------|-----------|---------|----------|-------------|--------|
| 51 kcal 213 kJ | 0,8 g | 0,3 g | 10,0 g | 8,7 g | 1,8 g |

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

- Aucun

Avantage recette

- Ce dessert contient moins de 20 g de sucres simples par portion et moins de 15 % de matières grasses

L'astuce

Ajouter de la couleur à votre dessert en incorporant quelques cerises que vous ferez cuire dans l'eau aromatisée à la vanille.

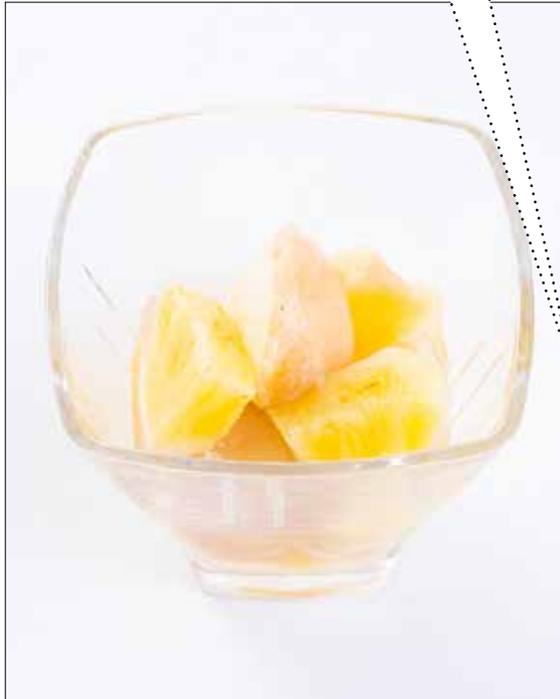


Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

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

Type de plat / période
 Entrée / Plat / Dessert
 Automne / Hiver / Printemps - Eté



Dessert - Printemps - Eté
Ananas et pêche à la vanille

Enfant

Ingrédients pour 100 Enfants

| | | |
|---------------------------|-------|----|
| Ananas frais | 9,000 | KG |
| Pêche blanche fraîche | 6,000 | KG |
| Eau | 3,000 | KG |
| Gousse de vanille bourbon | 0,030 | KG |

Portion: 104 g
 Coût: 3 €
 Temps de préparation: 15 min

Déroulé de la recette

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Enlever soigneusement la peau de l'ananas, ôter la partie centrale et les morceaux. Plonger les morceaux d'ananas et de pêches dans des contenants individuels. Réserver.
- Porter à ébullition la quantité d'eau nécessaire additionnée des gousses de vanille préalablement fendues en deux. Hors du feu, laisser infuser 15 minutes.
- Remettre l'eau aromatisée à la vanille à feu doux et porter à petits frémissements. Plonger y les fruits par petites quantités, cuire 4 à 6 minutes, retirer délicatement à l'écumoir. Repartir les morceaux d'ananas et de pêches dans des contenants individuels, napper de l'eau de cuisson aromatisée, refermer, 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 |
| 51 kcal 213 kJ | 0,8 g | | 10,0 g | 8,7 g | 1,8 g |

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 du 30 septembre 2011)
 • Aucun

Avantage recette
 • Ce dessert contient moins de 20 g de sucres simples par portion et moins de 15 g de matières grasses

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

Ingrédients
 pour 100 convives

Déroulé de la recette

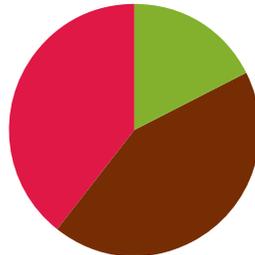
Valeurs Nutritionnelles
 pour 100 g de produit fini

Sources : Ciqual (2017) fiches techniques fournies par les fabricants.

Proposition de menu végétarien associé

- Concombre en salade
- Penne rigate primavera *
- Petit-suisse nature
- Ananas et pêche à la vanille *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 17,5 %
Glucides : 43,2 %
Lipides : 39,3 %

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

L'astuce
 Proposition de variante de la recette

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

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Dessert - Printemps - Eté

Alétria aux abricots



Ingrédients pour 100 Enfants

| | | |
|---|-------|----|
| Abricot | 2,000 | KG |
|  Lait 1/2 écrémé UHT | 6,000 | LT |
| Cannelle moulue | 0,020 | KG |
| Sucre semoule | 0,600 | KG |
|  Cheveux d'Ange QS | 0,900 | KG |
|  Œuf entier liquide | 0,900 | LT |
| Arôme vanille liquide | 0,030 | LT |

Portion 103 g

Coût €

Temps de préparation ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les abricots. Dénoyer, détailler en lamelles, réserver.

- Mélanger le lait, les 3/4 de la cannelle et le sucre. Porter à ébullition. Ajouter les cheveux d'ange, cuire 6 à 7 minutes en remuant constamment.

- Hors du feu, ajouter l'œuf entier liquide, les 3/4 des abricots détaillés en lamelles et l'arôme vanille, bien mélanger. Dresser dans des moules à cake préalablement tapissés de papier sulfurisé, cuire au four (165/175 °C) 20 minutes. Refroidir, démouler. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

- Détailler l'alétria en parts, dresser en contenant individuel, décorer du restant d'abricots et de cannelle au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique | Protéines | Lipides | dont AGS* | Glucides | dont sucres | Fibres | Calcium |
|--------------------|-----------|---------|-----------|----------|-------------|--------|---------|
| 102 kcal 431 kJ | 4,2 g | 2,0 g | 0,8 g | 16,3 g | 9,7 g | 0,4 g | 75 mg |

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

- aucun

Avantage recette

- Ce dessert contient moins de 20 g de sucres simples par portion et moins de 15 % de matières grasses

L'astuce

Vous pouvez réaliser ce dessert en utilisant de la semoule de blé fine, du tapioca ou du riz rond et remplacer les abricots par des pêches ou des cerises.



