

Et si je cuisinais bio dans mon restaurant collectif?



édition
2016



• Agribiodrôme •
Les Agriculteurs **BIO** de la Drôme



• FRAB AURA •
Les Agriculteurs **BIO**
d'Auvergne-Rhône-Alpes

Livret distribué dans le cadre du programme Terre Bio pour le personnel de cuisine de Valence Romans Sud Rhône-Alpes lors des formations **Introduire des produits bio locaux en restauration collective** animées par Agribiodrôme.

Ce recueil a été réalisé à partir de fiches produits/recettes distribuées dans le cadre des opérations « Mon Lycée Mange Bio » et « Manger Bio Local en Entreprise ».



Ce livret est à caractère évolutif. Il compile l'ensemble des fiches réalisées dans le cadre de l'opération « Mon Lycée Mange Bio » entre 2011 et 2013. Il ne se substitue en aucune façon aux formations qui peuvent être proposées par le réseau.

Nous remercions Alain Berne, cuisinier et formateur en Drôme, les cuisiniers de l'opération « Mon lycée Mange bio » ainsi que les cuisiniers de Valence Romans Sud Rhône-Alpes pour leurs bonnes "astuces bio" et recettes.

Rédaction : Maud Roussel (Corabio), Philippe Galley (Corabio), Fleur Moiro, Maïwenn Briand (Agribiodrôme) - Crédits photos Antoine Couturier, Maïwenn Briand, Philippe Galley - Maquette Véronique Pitte, Die.

SOMMAIRE

La bio en restauration collective : POURQUOI?

L'agriculture biologique	5
Qu'est-ce que l'agriculture biologique?	5
Principes fondamentaux de l'agriculture biologique	5
Pourquoi manger bio en restauration collective?	6
Privilégier des aliments bio, produits localement	6
Etiquetage des produits bio	7
Pourquoi les produits bio peuvent-ils être plus chers?	7

La bio en restauration collective : COMMENT?

La méthodologie	11
Prendre en compte la saisonnalité : disponibilité et prix plus intéressants	8
Les clefs de réussite	8
Les règles de communication	8
Quelques chiffres clefs sur la restauration collective bio	9
Les produits les plus faciles à introduire pour démarrer	10
Le GEMRCN	11

Les produits

Calendriers des saisonnalités	14
Fruits et Légumes	16
Les courges	16
Les choux	16
Les légumes racines	17
Les légumes verts de printemps	18
Les fruits d'automne	19
Les soupes	19
Céréales et légumineuses – protéines végétales	20
Les protéines végétales	21

Les lentilles	22
Les céréales	23
Les associations céréales/protéines	24
Lait et produits laitiers	25
Les fromages à pâte pressée	25
Le fromage de chèvre	26
Les œufs	27
Huiles et oléagineux	28

Recettes au fil des 4 saisons

Entrées

Automne	30
Hiver	33
Printemps	36

Plats

Automne	38
Hiver	41
Printemps	44
Été	46
Toutes saisons	47

Desserts

Automne	51
Hiver	53
Été	50
Toutes saisons	58

Notes	59
--------------	-----------

Index des recettes et idées menus	62
--	-----------

La bio en restauration collective : POURQUOI ?

L'agriculture biologique

Qu'est-ce que l'agriculture biologique ?

L'agriculture biologique (AB) est un signe officiel de qualité reconnu depuis 30 ans par le ministère de l'Agriculture. Ce label s'est naturellement imposé comme une référence fiable en matière de sécurité alimentaire et de traçabilité pour tous les consommateurs en quête de qualité, notamment depuis les graves crises alimentaires. Il s'agit de la meilleure garantie pour préserver l'environnement et la santé. Ainsi tous les fournisseurs bio doivent faire apparaître le nom de leur organisme certificateur sur l'emballage de leurs produits et détiennent également une licence de certification AB de leurs produits dont une copie peut leur être demandée.

Principes fondamentaux de l'agriculture biologique

► Protéger les plantes sans employer de pesticides chimiques de synthèse

Les cultures sont désherbées mécaniquement ou thermiquement, diversifiées, et les rotations allongées pour limiter l'infestation parasitaire. La lutte biologique est basée sur l'utilisation de prédateurs, parasites, virus ou champignons du nuisible (appelés « auxiliaires »), sans faire appel à des pesticides chimiques de synthèse. Exemple connu : des coccinelles pour lutter contre les invasions de pucerons. Autre exemple : une punaise cannibale (*Macrolophus pygmaeus*) très efficace contre les « mouches blanches » qui font des ravages sur les cultures de tomates.

► Maintenir la fertilité du sol sans engrais chimiques de synthèse

O DÉSHERBANT / O INSECTICIDE / O FONGICIDE !

► Pratiquer un élevage respectant le bien-être animal

Les animaux sont alimentés à partir de produits issus de l'agriculture biologique, et provenant au moins en partie de l'exploitation agricole. Des durées minimales d'élevage et des tailles minimales de bâtiment sont réglementées pour éviter la concentration. Les animaux ont accès à des pâturages ou parcours extérieurs. Ils sont soignés en priorité par des traitements alternatifs (homéopathie, phytothérapie...), en préventif plutôt qu'en curatif. Les traitements hormonaux sont interdits.

► Choisir des espèces et des variétés adaptées au milieu

Il faut tenir compte de la capacité des animaux et des plantes à s'adapter aux conditions du milieu, de leur vitalité et de leur résistance aux maladies/ravageurs. La préférence doit être donnée aux races et variétés « autochtones » mieux adaptées.

► Les produits issus de l'agriculture biologique sont tous garantis sans OGM

Pourquoi manger bio en restauration collective ?

- Pour participer concrètement à la préservation de l'environnement et ainsi contribuer à protéger l'eau, l'air, les sols et la biodiversité de notre région.

LE CHOIX DE LA BIO POUR LA QUALITÉ DE L'EAU

En matière de préservation des ressources en eau sur des zones agricoles, la solution la plus durable et la plus efficace est le développement à grande échelle de la bio. Des chercheurs de l'INRA ont démontré que le cahier des charges de l'agriculture biologique est le plus favorable à une eau de qualité (*source : Girardin et Sardet, INRA, 2003*). Choisir des produits bio issus de fermes proches, c'est soutenir les paysans bio qui s'investissent pour la préservation de la qualité de l'eau de votre territoire.

- Pour améliorer la qualité alimentaire des convives, redonner du sens à la saisonnalité des produits, répondre à des enjeux de santé publique : l'AB propose des produits frais, sans colorants, ni conservateurs de synthèse et autres composants chimiques.
- Pour développer et revaloriser l'économie locale : l'agriculture bio emploie environ 30% de main d'œuvre supplémentaire par rapport à l'agriculture conventionnelle.

Privilégier des aliments bio, produits localement

La Drôme est le premier département bio de France, avec plus de 1000 agriculteurs bio et plus de 16% de la Surface Agricole Utile certifiés bio (chiffres Agence Bio, septembre 2013). En Rhône-Alpes, près de 3000 exploitations sont certifiées en AB. A l'image de l'agriculture rhônalpine, les productions bio sont très diversifiées : fruits, légumes, viande de bœuf et d'agneau, volailles, produits laitiers, pains... et peuvent facilement trouver leur place dans un restaurant collectif. Se lancer dans cette démarche tend à valoriser le métier de cuisinier et à renforcer la dynamique d'équipe en cuisine et au service !

« BIO »... QUELS ENJEUX ?

- Répondre aux enjeux de santé publique.
- Offrir un service public permettant la démocratisation d'une alimentation saine et équilibrée.
- Soutenir et inciter le développement de la production biologique sur le territoire.
- Favoriser un mode de production agricole respectueux de la qualité de l'eau, de l'air, des sols et de la biodiversité de nos territoires.

« LOCAL »... QUELS ENJEUX ?

- Développer et revaloriser l'économie locale.
- Créer du lien avec les acteurs économiques du territoire.
- Réduire les transports
- Etablir une relation de proximité entre le producteur et l'acheteur en limitant les intermédiaires (notion de vente directe).

L'agriculture locale fait uniquement référence à la proximité de production... cela n'informe pas sur le mode de production ni sur la qualité du produit.

Et si je cuisinais bio dans mon restaurant collectif?

Choisir des aliments à la fois bio et locaux, pour votre restaurant collectif, c'est engager une démarche concrète de développement durable.

Ce mode d'approvisionnement permet d'offrir aux convives une alimentation saine, goûteuse et riche nutritionnellement, dans le respect de l'environnement et de soutenir le développement du tissu économique de votre territoire.

Etiquetage des produits bio

Les produits alimentaires biologiques sont repérables grâce à la présence d'un de ces logos, ou les deux à la fois.

Logo européen
eurofeuille
OBLIGATOIRE



Logo français
AB
FACULTATIF

Ces logos signifient que la ferme, le transformateur et le distributeur ont tous été contrôlés, au minimum une fois par an, par un organisme certificateur qui garantit le respect du cahier des charges de l'agriculture biologique. En France, les organismes certificateurs (au nombre de 7 actuellement) sont agréés par le ministère de l'Agriculture. C'est le seul mode de production qui soit autant et aussi bien contrôlé.

Pensez à demander les justificatifs de la certification AB

Pourquoi les produits bio peuvent-ils être plus chers?

D'une part, parce que les coûts de production bio (main d'œuvre plus importante, plus juste rémunération des producteurs, coûts des contrôles et des analyses) et de logistique (moindres volumes issus de fermes et d'opérateurs moins nombreux et plus dispersés) sont supérieurs à ceux de l'agriculture conventionnelle. D'autre part, car les aides publiques versées à la bio sont nettement inférieures à celles que reçoivent les exploitations agricoles non bio : 80% des aides sont attribuées à seulement 20% de grosses exploitations intensives. Mais aussi parce que la seule comparaison prix/quantité ne reflète ni les qualités organoleptiques des produits bio, ni l'absence de résidus de pesticides, ni leur richesse en nutriments (de 20 à 75% de plus en vitamines, sels minéraux, protéines et oligo-éléments que dans leurs homologues conventionnels).

Enfin, les prix des produits de l'agriculture conventionnelle sont artificiellement bas, car ils n'intègrent pas les dégâts environnementaux, sociaux et de santé générés par leur production et leur consommation (externalités négatives).

Notons néanmoins que l'agriculture biologique est très économique sur le plan du développement durable (diminution des coûts sociétaux liés au transport, à la dépollution, au traitement de l'eau...).

La bio en restauration collective : COMMENT ?

La méthodologie

Prendre en compte la saisonnalité : disponibilité et prix plus intéressants

Des calendriers de saisonnalité par familles de produits vous permettront de vous repérer au fil des mois, de sécuriser vos approvisionnements et d'obtenir des prix plus intéressants (cf. pages 14-15). Notamment en choisissant les produits à disponibilité « + », ce sont ceux que l'on produit localement ou que l'on maîtrise bien techniquement en bio. Les « - », sont des produits difficiles à produire en agriculture biologique (pas de solution efficace pour lutter contre des ravageurs/maladies), ou pour lesquels la filière n'est pas encore bien organisée, ou non cultivables localement. De plus le respect de la saisonnalité des denrées a une portée éducative non négligeable (voir partie « Fruits et Légumes »).

Les clefs de réussite

- La mise en place d'un projet concerté entre équipes de cuisine, gestionnaires et équipes éducatives.
- Le choix de produits de saison et de proximité.
- L'insertion progressive et régulière des produits biologiques. La régularité est un facteur important de structuration de la production à destination du marché de la restauration collective. La progressivité est une solution pour sensibiliser les convives et maîtriser les coûts.
- Le choix de menus équilibrés : respectant les grammages recommandés par le GEMRCN (réduire les grammages en viande au profit des légumineuses et céréales, favoriser les fruits et légumes...), prenant en considération les spécificités des produits bio (ex : rendement supérieur à la cuisson de la viande bio), intégrant l'effet rassasiant de certaines denrées bio (ex : le pain bio semi-complet au levain).
- Le choix de menus relativement simples privilégiant l'introduction de produits biologiques bruts et en choisissant des produits connus par les convives.

Les règles de communication

Afin que votre démarche soit comprise de vos convives, que ces derniers soient bien informés, que la législation soit respectée et que votre travail soit valorisé, nous vous encourageons à bien identifier dans votre self les produits concernés. En effet, le code de la consommation (article L120-1 et L121-1) stipule que toute allégation ou toute référence à l'agriculture biologique doit être loyale, lisible et compréhensible quant à la portée des engagements annoncés. Il vous est ainsi recommandé de communiquer sur le caractère biologique des produits proposés en s'assurant que votre mode de présentation n'est pas de nature à induire le consommateur en erreur.

Cas d'un repas bio	L'ensemble des ingrédients qui composent le menu est issu de l'agriculture biologique.	Possibilité de faire référence à : « un repas bio », « un menu bio ».	Possibilité d'utiliser la marque AB, le logo bio européen ou les termes « bio », « biologique », à proximité immédiate du menu bio.
Cas d'un plat bio	L'ensemble des ingrédients qui composent le plat est issu de l'agriculture biologique. Ex : bœuf bourguignon bio	Possibilité de faire référence à « un plat bio ».	Possibilité d'utiliser la marque AB, le logo bio européen ou les termes « bio », « biologique », uniquement à côté du plat , et à condition que le consommateur ne soit pas induit en erreur sur les autres plats composant le menu.
Cas d'un plat avec certains ingrédients bio	Seulement quelques ingrédients d'un plat sont issus de l'agriculture biologique. Ex : Salade composée avec des œufs bio.	En bas de menu : « les œufs sont bio » ou « les ingrédients suivants sont issus de l'AB : œufs ».	Il est impossible d'utiliser la marque AB ou le logo communautaire à côté de la dénomination du plat si l'ensemble du plat n'est pas bio.
		OU Dans le menu : « salade composée (œufs bio) »	Seuls les termes « bio »/« biologique » peuvent être utilisés dans le menu et accolés aux produits concernés.
Cas de un ou plusieurs produits bio dans le menu	Exemple du pain bio, du yaourt bio...	Possibilité de faire référence à : « un pain bio », « un yaourt bio ».	Possibilité d'utiliser la marque AB, le logo bio européen ou les termes « bio », « biologique », uniquement à proximité immédiate du produit bio.

Quelques chiffres clefs sur la restauration collective bio

Le plan « Ambitions Bio 2017 » présenté en juin 2013 par Stéphane Le Foll a annoncé le maintien de l'objectif des 20% de produits biologiques en restauration hors domicile d'Etat (objectif déjà inscrit dans les circulaires du 2 mai et du 19 décembre 2008).

En 2013, selon l'étude Agence Bio / CSA / Cabinet Gressard, 56% des restaurants collectifs ont déclaré proposer des produits bio dans leurs menus (idem à 2012) : 35% d'entre eux proposent des repas 100% bio, 19% des plats complets, 46% un ou plusieurs produits bio. Les restaurants scolaires publics sont les plus avancés ; à l'opposé, les restaurants privés et le secteur santé-social sont les moins engagés. Les achats de produits bio ont été estimés à 169 millions d'euros pour 2012 (soit une augmentation de 7% en un an).

Et si je cuisinais bio dans mon restaurant collectif?

Lorsqu'ils sont introduits, la part des produits biologiques dans le montant total des achats des établissements est passée de 5% en 2008 à 12% en 2012 en moyenne.

Si le recours à l'importation est encore non négligeable sur le marché de la restauration collective, il est intéressant de noter que 85% des établissements disent acheter des produits bio français et que pour ces établissements, la part des produits régionaux augmente et devient majoritaire en 2013 (57%).

► Les produits les plus faciles à introduire pour démarrer

Les fruits (pommes et poires).

Les produits laitiers (yaourts, fromages frais).

Les légumes (carottes, tomates, salades).



Le GEMRCN

Né des constats inquiétants de la montée du surpoids et de l'obésité en France, le Groupement d'Etude des Marchés en Restauration Collective et de Nutrition rédige un guide pratique concernant la qualité nutritionnelle des repas servis en restauration collective : le GEMRCN (première version en 1999) Il prend en compte les objectifs du Programme National Nutrition Santé (PNNS 3) et du Plan National pour l'Alimentation (PNA).

Objectifs nutritionnels généraux

Augmenter la consommation de fruits, de légumes et de féculents.

Diminuer les apports lipidiques, et rééquilibrer la consommation d'acides gras.

Diminuer la consommation de glucides simples ajoutés.

Augmenter les apports de fer.

Augmenter les apports calciques.

Objet de la mise à jour de juillet 2015

Décret n° 2011-1227 du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire.

<http://www.economie.gouv.fr/daj/recommandation-nutrition-gem-rcn>

ou <http://agriculture.gouv.fr/Restauration-scolaire>

Trois objectifs sont recherchés :

1. favoriser les productions issues de l'agriculture biologique ;
2. renforcer l'ancrage territorial de notre alimentation afin de remettre les productions locales au cœur des territoires en développement l'approvisionnement par les circuits courts ;
3. lutter contre le gaspillage alimentaire.

Le GEMRCN décide de mettre à la disposition des professionnels de la restauration collective six fiches synthétisant les points fondamentaux de la recommandation sur les thèmes suivants : plats protidiques, produits laitiers, dont les desserts lactés, petite enfance, milieu scolaire, personnes âgées et milieu carcéral. Elles proposent également des conseils pratiques.

► Conséquences pour vos recettes BIO

Cette mise à jour intègre pour la première fois la prise en compte de l'agriculture biologique dans la réalisation des plats et menus. Elle permet également une réflexion afin de proposer des recettes que le GEMRCN encourage. Nous reviendrons tout au long de l'année sur les différentes catégories du GEMRCN à favoriser ou à limiter. La qualité nutritionnelle des produits bio pourra ainsi être mise en valeur : richesse en certaines vitamines, sels minéraux et oligoéléments, teneur en acides gras oméga 3, qualité des protéines...

Paragraphe 3.2.3.

Pour pouvoir satisfaire aux recommandations nutritionnelles et aux fréquences ces repas doivent être constitués de 4 ou 5 composantes, qu'il est possible d'alterner. Présence obligatoire d'un produit laitier dans l'entrée ou le dessert.

► Conséquences pour vos achats BIO

Privilégier les produits laitiers fermiers, les légumes bio locaux.

Paragraphe 4.2.1.3.

Diminuer la consommation de glucides simples ajoutés « Du fait de leurs apports en fibres, vitamines et minéraux, la teneur en sucres simples totaux des desserts intégralement constitués de fruits crus ou de fruits secs n'est pas à prendre en compte. » au lieu de « La teneur en sucres simples des fruits crus et des fruits secs n'est pas à prendre en compte, du fait de leurs apports en fibres, vitamines et minéraux. »

► **En pratique** : les desserts de fruits crus 100% fruits crus, sans sucre ajouté sont à privilégier y compris les salades de fruits, fraîches, 100% fruits, si elles ne contiennent pas de sucre ajouté, et n'ont pas subi d'autre traitement thermique.

► Conséquences pour vos achats BIO

Vive les fruits frais bio cueillis à maturité !

Paragraphe 4.2.1.4.1

« Limiter la consommation des préparations ou des plats prêts contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf » au lieu de « Limiter la consommation des préparations ou des plats prêts à consommer à base de viande, de poisson, et/ou œuf contenant moins de 70% du grammage recommandé pour la denrée protidique des plats composés ».

« La fréquence recommandée est de : au maximum 3 repas sur 20 repas successifs pour les enfants scolarisés et les adolescents ; au maximum 4 repas sur 20 repas successifs pour les adultes et les personnes âgées en cas de portage à domicile » au lieu de « La fréquence recommandée est de 4 repas sur 20 repas successifs au maximum. »

► **En pratique** : Par exemple, pour un grammage recommandé en lycée de 100 à 120 g de viande dans un hachis parmentier, si le poids de la denrée protidique n'excède pas 70 g (70% de 100 g), le plat est comptabilisé dans cette catégorie.

Un plat protidique végétarien entre dans la catégorie des plats contenant moins de 70% du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf dont la fréquence de service est limitée.

► Conséquences pour vos achats BIO

Cuisiner des produits bruts non élaborés.

Réaliser des plats végétariens ou alternatifs (P < 70%).

Diminuer le grammage protidique jusqu'à 70% sans vous pénaliser.

Introduire régulièrement des plats associant céréales et légumineuses.

Intégrer dans vos farces des flocons, semoules, protéines végétales.



les produits

Calendriers des saisonnalités

Les fruits

FRUITS	Dispo *	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Aout	Sept	Oct	Nov	Déc
Abricots	+												
Cerises	+												
Figues	-												
Fraises	-												
Kiwis	+												
Melons	-												
Pêches Nectarines	-												
Noix	+												
Poires	+												
Pommes	+												
Prunes	-												
Raisins	+												
Rhubarbe	-												

Calendrier réalisé par Agriodiôme

Trucs et astuces

- Certains légumes n'ont pas besoin d'être épluchés (la plupart des légumes racines, le potimarron) et ne nécessitent qu'un brossage et lavage.
- Lorsque des carottes râpées sont préparées à partir de carottes non épluchées, ne pas hésiter à verser du jus d'oranges afin qu'elles ne noircissent pas (A. Berne lors de la formation des cuisiniers de Valence Agglo).
- Il faut avoir conscience qu'à la cuisson, les légumes bruts conventionnels perdent plus que les légumes bruts bio (20% d'eau en général).
- Pour faire passer certains légumes auprès des convives, ne pas hésiter à les proposer sous forme de gratins, de beignets ou de soupes (temps d'échanges entre équipes de lycées « Mon Lycée mange bio », décembre 2010).
- Pour les crudités, ne pas hésiter à essayer les associations attrayantes : carottes/raisins secs ; chou blanc/curry/raisin sec ; quinoa/cacahouète (temps d'échanges entre équipes de lycées « Mon Lycée mange Bio », décembre 2010).

Les légumes

LEGUMES	Dispo *	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Aout	Sept	Oct	Nov	Déc
Ail	+												
Asperges	-												
Aubergines	+												
Betteraves	+												
Blettes	+												
Brocolis	-												
Cardons	-												
Carottes	+												
Céleri branche	-												
Céleri rave	+												
Choux	+												
Choux fleur	-												
Concombres	+												
Courges	+												
Courgettes	+												
Endives	-												
Epinards	+												
Fenouils	-												
Fèves	+												
Haricots verts	+												
Mâches	+												
Navets	+												
Oignons	+												
Panais	+												
Petits pois	+												
Poireaux	- / +												
Poivrons	+												
P. de terre	+												
Potimarrons	+												
Radis rose	+												
Radis noir	+												
Rutabagas	+												
Salades	+												
Tomates	+												
Topinambours	+												

Calendrier réalisé par Agribiodôme

DISPONIBLES EN BIO EN RHÔNE-ALPES

+ : disponibilité facile en bio, il est préférable de commencer par introduire ces produits dont l'approvisionnement est facilité et le coût est moindre.

- : disponibilité plus difficile en bio (techniquement difficile, très dépendant du climat...).

Les courges

Un peu d'histoire

De la grande famille des Cucurbitacées, elles existent sous un très grand nombre de variétés et d'espèces botaniques, la plupart provenant d'Amérique après 1492, avec des formes, des couleurs extrêmement variées. Dans l'usage courant, courges, potirons, citrouilles sont synonymes et pourtant leur saveur diffère !

Le + Nutrition

- Très peu caloriques (moins de 60 kcal/100 g).
- Riches en bêta-carotène (provitamine A), et certaines vitamines B.
- Contiennent de nombreux minéraux et oligo-éléments, dont Potassium, Magnésium, Calcium, Fer, Zinc, Cuivre...

En cuisine

- Utilisation de la chair la plupart du temps.
- Difficiles à éplucher de par leurs peaux et leurs formes. Mais possibilité de cuire la peau de certaines variétés (comme le potimarron), donnant une couleur idéale aux préparations et en ne modifiant pas le goût.
- Utilisation en potage, en gratin, en morceaux également, en version crue ou en dessert.
- Possibilité de cuisiner les pépins : grillés, ou pour leur huile, très riche en acides gras essentiels.

Côté producteurs

- Faciles à cultiver (plantation au printemps, récolte à l'automne), très prolifiques pour la plupart d'entre elles, elles sont de longue conservation, dès l'automne jusqu'au printemps suivant.
- Peu exigeantes, elles sont de culture aisée en agriculture bio.
- En frais, sur toute la région Rhône-Alpes.
- Produit peu onéreux.

Les choux

Un peu d'histoire

- Blancs, verts, rouges, cabus, frisés, pommés, fleurs, raves, chinois, de Bruxelles, de Milan : on recense plus de 400 variétés de choux.
- Ils sont cultivés depuis plus de 5 000 ans et sont les cousins biologiques du colza, radis, navet.
- Légumes traditionnels d'Europe, ils sont un symbole de la fécondité.

Le + Nutrition

- Très peu caloriques (moins de 30 kcal/100 g).
- Riches en flavonoïdes (puissants antioxydants), sources intéressantes de calcium.

- En bio, les choux renferment plus de micronutriments (vitamines, oligo-éléments) et les protéines sont de meilleure qualité.
- Savez-vous que la choucroute peut contenir jusqu'à trois fois plus de vitamine C qu'une orange?

En cuisine

- Très économiques.
- Se dégustent crus, cuits ou fermentés.
- Se cuisinent entiers, émincés, en purée, farcis, en soupe, vapeur ou sautés.
- S'accommodent avec les viandes et les poissons.

► Trucs et astuces

► *Cuire les choux avec un peu de bicarbonate de soude pour éviter les odeurs désagréables, les attendrir et faciliter la digestion.*

Côté producteurs

- Pour une récolte en hiver (tous les choux excepté les choux de Bruxelles et les brocolis), les plantations se font entre septembre et novembre.
- Les vers de la mouche du chou ainsi que les chenilles de papillons causent les dommages les plus importants sur les cultures de choux.
- En conventionnel, un traitement aux pesticides chimiques de synthèse est parfois réalisé directement sur le chou. Ce traitement est interdit en bio.

Les légumes racines

Agri-culture

On distingue plusieurs familles :

- Les ombellifères (Apiacées) : carotte, panais, céleri-rave, cerfeuil tubéreux.
- Les crucifères (Brassicacées) : navet, radis, raifort, rutabaga.
- Les composées (Astéracées) : topinambour, salsifis, scorsonère, hélianthe. Le tournesol en fait aussi partie!
- Les labiées (Lamiacées) : le crosne, petit rhizome au goût de noisette.
- La betterave (appelée à tort carotte rouge) appartient aux Chénopodes (comme le quinoa!).

Le + Nutrition

- Comme tous les légumes, ils sont peu caloriques : 40 à 70 kcal/100 g.
- Même si certains (carottes, panais, betteraves) sont plus riches en glucides, leur index glycémique reste faible.
- Par leur richesse en provitamines A, précurseurs du rétinol, les carottes sont excellentes pour la vue.
- Les panais sont une excellente source de potassium (qui régularise la répartition de l'eau dans le corps et participe à la contraction du cœur et des muscles).

- Les topinambours sont très riches en inuline, prébiotique favorisant la flore intestinale.
- Les crucifères contiennent de nombreux sels minéraux (Calcium, zinc, cuivre, iode), de la vitamine C, des fibres (utiles pour le transit intestinal).
- La betterave est un précieux antioxydant par sa richesse en vitamines A, C, B6, K et en sels minéraux (cuivre, zinc, fer...). La riboflavine (vitamine B2) qu'elle contient est aussi un colorant alimentaire (E101) de couleur... jaune !

En cuisine

- Ils se consomment bien sûr cuits, mais la plupart se mangent crus, y compris les topinambours.
- Certains (topinambours, salsifis) doivent se cuisiner très frais pour être plus digestes.
- Oser les mélanges, penser à utiliser les feuilles et les fanes.
- Râpés, ils gardent toutes leur fraîcheur, leurs vitamines.
- Pour gagner du temps et des vitamines, il n'est pas forcément utile de les éplucher.

Les légumes verts de printemps

- Choux verts, poireaux, brocolis.
- Salades, épinards, petits pois, asperges, artichauts, pois gourmands...
- Bettes (pour les feuilles), radis (pour les fanes).
- Sans oublier les herbes : persil, ciboulette, cerfeuil...

Le + Nutrition

- Ils sont très peu caloriques et composés à plus de 90% d'eau.
- La richesse en magnésium provient de la molécule de chlorophylle qui donne la couleur verte aux légumes.
- Ils sont également source d'autres minéraux (calcium, potassium...).
- Frais, ils sont très riches en vitamine C.
- La vitamine K présente joue un rôle antihémorragique.
- Ils contiennent également des fibres solubles, participant à la satiété.

Côté producteurs

- 1007 ha sont cultivés en maraîchage bio en Rhône-Alpes, soit 14.2% de la SAU totale maraîchère régionale.
- Rhône-Alpes est la 1^{ère} région maraîchère en nombre d'exploitations bio et en conversion en France (546).
- Les départements possédant les plus grandes surfaces maraîchères en bio sont la Drôme et l'Isère (50% de la surface totale bio de la région).
- Les mois de mars et d'avril sont des mois de transition pour les producteurs, la diversité de légumes proposés est moindre.

Les fruits d'automne

Un peu d'histoire

- La pomme est le fruit le plus consommé en France. Avec sa composition variée et équilibrée, elle possède de nombreux atouts santé. A consommer sans hésitation !
- La culture du poirier pour la production de fruits daterait de la préhistoire, mais c'est à l'époque moderne, en Europe, que le fruit a été amélioré sous la forme que nous lui connaissons.
- Le raisin de la vigne est un des fruits les plus cultivés au monde, avec 68 millions de tonnes produites en 2010.

Le + Nutrition

- Riche en vitamines A, B et C, le raisin contient de nombreux oligo-éléments parfaitement assimilables. Chaque grain de raisin est recouvert de pruine, riche en levures.
- L'apport énergétique de la pomme provient du fructose et de glucides bien assimilés par l'organisme. C'est en vitamine C qu'elle est la mieux pourvue. Elle contient de la pectine qui régule le taux de cholestérol.
- La richesse en eau de la poire permet de renfermer des quantités très intéressantes de minéraux et d'oligo-éléments.

En cuisine

- Fruits très économiques.
- Se servent crus ou cuits, entiers, émincés, en morceaux, en compote, en sirop.
- Inutile d'éplucher les pommes et poires bio.
- Réserver les fruits à chair croquante pour la dégustation et les variétés à chair ferme pour les cuissons entières ou découpées.

Côté producteurs

- La région compte 733 arboriculteurs pour 3 200 ha de fruits en bio et en conversion.
- Les surfaces cultivées en poiriers et pommiers représentent moins de 300 ha sur l'ensemble de la région.
- En Rhône-Alpes, 40 exploitations produisent du raisin de table bio ce qui représente 20,7 ha.
- Pour les pommes, les producteurs bio produisent des variétés résistantes à la tavelure (maladie causée par un champignon), de la Royal Gala, car elle est très demandée, ainsi que des variétés anciennes pour proposer une large gamme sur les marchés.

Les soupes

Quelles histoires !

- Potage et soupe sont deux mots apparus au Moyen-Age.
- Le potage est une préparation cuite dans un pot de terre ; il a donné également les mots potager, pot au feu, potée.

- La soupe est un bouillon que l'on versait sur une grosse tranche de pain.
- Soupe, potage, velouté, consommé, bouillon, mouliné, crème, bouillie, bisque, nage, garbure, gaspacho, brouet : autant d'appellations différentes qui varient selon la composition, la texture, l'origine géographique...
- A chaque « pays », ses spécialités : gratinée lyonnaise, gaspacho andalou, bouillabaisse provençale, goulasch hongrois, soupe blanche dauphine, chorba, minestrone...

Le + Nutrition

- Avant tout, elles sont constituées d'eau (jusqu'à 95%), elles sont donc hydratantes, et apaisent la soif !
- En utilisant des produits frais, bruts et de saison, elles apportent de nombreuses vitamines, des grandes quantités de sels minéraux et oligo-éléments.
- Les potages à base de légumes et légumes secs sont riches en fibres, donc intéressants pour le transit intestinal.
- Les épices et aromates utilisés sont antioxydants et antiseptiques.
- L'étude SUVIMAX (SUPplémentation en Vitamines et Minéraux AntioXydants), réalisée de 1994 à 2002, a confirmé que les amateurs de soupe consomment globalement plus de glucides et moins de lipides.
- Consommées régulièrement, elles entraînent une réduction des apports énergétiques totaux d'où un meilleur contrôle pondéral.

En cuisine

- Bon moyen pour utiliser les restes !
- Facile à réaliser.
- Chaudes, froides ou glacées, salées ou sucrées.
- Claires, liées, taillées, passées, consommés, mixées, moulinées...
- A base de légumes ou de fruits, de légumes secs, de céréales, au poisson, à la viande ou au fromage.
- En général assez économiques, il est aisé de trouver tous les ingrédients en bio.
- Penser à utiliser épices, aromates, herbes pour agrémenter et assaisonner.

Céréales et légumineuses : des protéines végétales

► Trucs et astuces

- *Utiliser le pain qui reste pour le réduire en chapelure (lien pour les sauces, base pour les galettes de céréales, crumbles salés).*
- *Faire tremper les légumineuses la veille pour économiser en cuisson et en quantité d'eau.*
- *A noter : une association céréales/légumineuses a un coût deux à trois fois inférieur à son équivalent en protéines animales.*

Les protéines végétales

Les céréales

- Graines riches en amidon : 20 à 25% de la graine cuite.
- Sans distinction concernant leurs familles botaniques.
- Les vraies céréales : blé, épeautre, seigle, avoine, orge, riz, maïs, millet, sorgho : famille des Poacées ou Graminées.
- Sarrasin : famille des Polygonacées comme l'oseille.
- Quinoa : famille des Chénopodiacées comme les betteraves, bettes et épinards.
- Amarante : famille des Amarantacées.

Les légumineuses

- Famille botanique : Papilionacées.
- Fruits sous forme de gousses avec graines comestibles.
- Récoltées à l'état de légume sec.
- Consommées cuites.
- Légumineuses les plus courantes :
 - Haricots secs (flageolets, coco, moquette, haricot rouge).
 - Lentilles (vertes, blondes, corail).
 - Pois (petits pois, pois cassés, pois chiches) et fèves.

Intérêt nutritionnel de l'alternative végétale

- Limiter les quantités de viandes rouges et fromages gras trop riches en Acides Gras Saturés et mieux équilibrer le rapport oméga 6/oméga 3.
- Réguler la glycémie tout au long de la journée grâce aux céréales et légumineuses d'Indice Glycémique bas.
- Réduire les grignotages et la surconsommation de sucres.
- Elargir la palette alimentaire.

Qu'est-ce qu'une protéine ?

Les protéines sont des molécules biologiques. Elles forment une chaîne d'acides aminés (AA).



Il existe en tout 22 acides aminés :

- Le corps humain est capable de synthétiser une partie d'entre eux.
- Par contre, 8 acides aminés, dits « acides aminés essentiels » (AAE), doivent être apportés par l'alimentation, car notre corps ne sait pas les fabriquer. Ils sont pourtant essentiels à la croissance et l'entretien de notre corps. Ils se nomment : histidine, isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane et valine.

On trouve ces 8 acides aminés essentiels dans de bonnes proportions dans les protéines

animales (viande, poissons, œufs...). Ce n'est pas le cas pour les protéines végétales :

- Dans les céréales, il manque la lysine ;
- Dans les légumineuses, c'est la méthionine qui manque.

C'est la raison pour laquelle il est important de mélanger céréales et légumineuses au cours d'un même repas. Cette association permet d'obtenir des protéines végétales d'aussi bonne qualité nutritionnelle que les protéines animales.

La bonne proportion = 30 g légumineuses + 80 g céréales

Dans certains plats traditionnels, ces proportions sont respectées (exemple : couscous et pois chiches, riz et sauce soja, pain et soupe de haricots...).

Les lentilles

Un peu de botanique !

- Appartiennent à la grande famille des Légumineuses.
- De la même famille que les fèves, les haricots rouges ou blancs, le soja, les pois, ainsi que la luzerne, le trèfle, le lupin.

Les variétés

- Vertes, blondes, brunes, corail, rouges... pour des cuissons différentes et des utilisations variées.
- La plus traditionnelle : Lentille verte du Puy (AOP/AOC).
- Autres variétés françaises : Lentille blonde de Saint-Flour (sentinelle Slow Food), lentille verte du Berry (Label Rouge/IGP), lentille rosée de Champagne (AOP/AOC).
- Et la lentille noire Beluga ? La Beluga est une véritable lentille, mais parfois on trouve des haricots noirs vendus pour des lentilles noires.

Le + Nutrition

- Très riches en protéines, fibres, et en fer.
- Bonne digestibilité.
- Sources intéressantes de Calcium.
- A associer aux céréales et aux protéines animales (viandes, produits laitiers) pour apporter l'équilibre nécessaire en acides aminés essentiels et limiter la quantité de viande. La lentille est de ce point de vue une protéine végétale.

Du côté des producteurs

- En Rhône-Alpes, une quinzaine de producteurs cultivent des lentilles.
- Le semis des lentilles se fait fin avril/début mai : il est important d'éviter les dernières gelées.
- La récolte a lieu entre fin juillet et fin août.

- En zone de montagne, la lentille permet de valoriser certaines terres qui n'ont pas de gros potentiels (amélioration du revenu à l'hectare).
- Grande variabilité dans les rendements : de 200 kg à 1 000 kg par hectare en fonction des conditions climatiques.
- Le tri est nécessaire après la récolte afin d'éviter la présence de cailloux.
- Les lentilles ont une capacité à fixer l'azote de l'air et jouent un rôle intéressant dans la rotation des cultures.

Les céréales

Un peu de mythologie et d'histoire

- Le mot « céréales » vient de Cérès, déesse latine de l'agriculture, des moissons et de la fécondité. Son équivalent grec était Déméter, emprunté par l'association du même nom qui œuvre pour l'agriculture biodynamique.
- Les premières cultures de céréales, en même temps que l'élevage, remontent à la naissance et l'apparition de l'agriculture au Néolithique il y environ 10 000 ans.
- Trois bassins ont permis l'expansion de cette agriculture : la Mésopotamie, puis la Chine, et l'Amérique du Sud, influençant depuis lors toutes les civilisations : blé, riz, maïs.

Quelles définitions ?

- Le terme désigne à la fois la plante entière, la graine et ses dérivés (semoule, farine...).
- En botanique, les céréales regroupent les graminées (blé, orge, seigle, avoine, maïs, riz, millet...). Le sarrasin et le quinoa ne sont pas des céréales au sens strict, mais sont apparentés de par leur usage.
- En nutrition et cuisine, les céréales sont classées dans les féculents pour leur richesse en amidon et glucides. Mais tous les féculents (tubercules, légumineuses) ne sont pas des céréales.
- En agroalimentaire et en marketing, ce sont souvent des produits de petit-déjeuner, pas toujours intéressants.

Le + Nutrition

Plus la céréale est complète, plus elle est intéressante.

- Leur teneur en glucides est élevée : selon les espèces, 55 à 75% d'amidon dans le grain avant cuisson (18 à 25% cuit) apportant ainsi de l'énergie.
- Les fibres favorisent le transit intestinal et régulent la glycémie.
- Peu riches en protéines, elles sont très complémentaires des légumineuses.
- Elles sont d'excellentes sources de vitamines B et E, mais ne contiennent pas de B12 et C.
- Elles contiennent de nombreux sels minéraux et oligoéléments : magnésium, phosphore, calcium, fer, cuivre, zinc, sélénium, silicium.

En cuisine

- A associer chaque fois que possible à une légumineuse : semoule/pois chiches, maïs/haricots rouges, riz/lentilles.
- En pâtisserie : salées comme sucrées, dans des desserts lactés : gâteau de semoule, riz au lait...
- Froides, en vinaigrette dans une salade composée.
- Chaudes avec des légumes verts, comme féculents du repas en accompagnement de viande, volaille, poisson ou œuf.

Les associations céréales/protéines

Aliments ou type d'association	Quantités (pour un apport de 20 g de protéines équilibrées)	Exemples de plats
Céréales + légumineuses	80 g (poids sec) + 30 g	Graine de couscous-pois chiches Riz-lentilles OU riz-soja Maïs-haricots rouges Minestrone Paëlla
Céréales + produits laitiers	80 g + 30 g de fromage (ou 300 ml de lait)	Pâtes au gruyère Polenta au parmesan Plat de céréales + dessert lacté Riz au lait
Céréales + œufs	80 g + 1 œuf	Galettes de céréales Gâteaux, flans, fars...
Céréales + soja	80 g + 30 g	Plat de céréales + dessert à base lait soja Plat de céréales + spécialité au tofu
Céréales + oléagineux	80 g + 50 g	Millet sauce aux amandes Croquettes de riz aux noix Pâtisseries aux amandes, noix, pignons...
Céréales + algues	80 g + 20 g (déshydratées)	Riz aux izikis Pâtes à la wakamé Riz aux algues bretonnes
Céréales + poissons ou fruits de mer	80 g + 50 g	Pâtes au saumon fumé Riz aux crevettes Riz aux moules
Céréales + viandes	80 g + 50 g	Pâtes à la bolognaise Riz cantonais Curry d'agneau

Lait et produits laitiers

A noter : utilisation du lait cru

- ▶ Le lait cru est un produit primaire et à ce titre il est possible au producteur de fournir un établissement de restauration collective, même une cuisine centrale agréée.
- Les restaurants ne peuvent s'approvisionner qu'auprès d'un producteur détenant une autorisation, délivrée par DDPA (Direction départementale de la protection de la population), pour la production et la mise sur le marché de lait cru remis en l'état au consommateur final.
- L'établissement fait subir au lait cru un traitement thermique au moins égal à une pasteurisation (chauffage à 72 °C pendant 30 secondes) avant son utilisation.
- En plus des autres informations obligatoires, l'étiquette doit comporter la dénomination « lait cru ».
- L'utilisation du lait cru dans le restaurant doit être réalisée dans les deux jours suivant la traite ou dans les trois jours si une pasteurisation a été effectuée.

Les fromages à pâte pressée

Les grandes étapes de fabrication

- L' emprésurage : la présure, enzyme naturelle de coagulation, est ajoutée au lait cru ou pasteurisé.
- Le caillage : sous l'action de la présure et des ferments, les caséines (protéines du lait) se séparent de l'eau pour former le caillé. L'exsudat (petit lait ou lactosérum) peut aussi servir à la fabrication de certains fromages (sérac, ricotta, brousse...).
- Pour les pâtes non cuites, le caillé est ensuite mis en moule, pressé, salé puis affiné.
- Pour les pâtes cuites, le caillé est découpé, brassé et chauffé, salé puis affiné.

Le + Nutrition

- Riches en protéines et en calcium (plus le fromage est cuit et sec, plus le calcium se concentre).
- Assez énergétiques, ils apportent plutôt des acides gras dits « saturés ».
- Plus ou moins gras, il convient de lire sur les étiquettes le pourcentage de matière grasse par rapport au poids total.
- Ils contiennent peu de lactose ce qui les rend plus digestibles.

GEMRCN

- Catégorie « Plus de 150 mg de Ca/portion » pour la quasi-totalité : reblochon, comté, tomme, beaufort... Dans le doute, demandez à vos fournisseurs.
- Rappel : obligation de détenir les fiches techniques pour connaître la teneur en calcium (arrêté du 30/09/2011).
- Pour les fromages prédécoupés, ou en portions, les grammages commerciaux usuels sont

de 16,6 g, 20 g, 22 g, 25 g, 30 g. Pour les fromages à la coupe, le service de restauration est libre de fixer les tailles des portions et les quantités en fonction des besoins des convives. Le GEMRCN recommande de servir entre 16 et 40 g de fromage.

En cuisine

- Ils s'utilisent de l'entrée jusqu'au dessert.
- Ils se servent tels quels ou cuisinés, émincés, râpés, en morceaux, entiers ou fondus.
- A chaque fromage, sa recette : reblochon pour la tartiflette, tomme fraîche pour l'aligot, abondance pour le berthoud...

Quelques chiffres

- En Rhône-Alpes, on trouve du reblochon, de l'abondance, du comté, des tommes, du gruyère, du fromage à raclette...
- En 2010, 6 361 tonnes de fromage frais de vache ont été fabriquées sur le territoire français, dont 33% en pâtes pressées.

Le fromage de chèvre

Histoire méditerranéenne

- Le plus vieux des fromages ! Produit depuis l'Antiquité, Ulysse l'avait déjà découvert dans l'Odyssée.
- Il servait au Moyen-âge de monnaie d'échange sur les routes de Saint-Jacques-de-Compostelle.
- Au XVIII^e siècle, les fromages de Valence et du Pilat sont très recherchés.
- Plusieurs races de chèvres (Alpine, Saanen...) dont certaines menacées : chèvre du Massif central, Rove, Provençale, chèvre des Savoie.

Le + Nutrition

- Un des aliments de base du régime « crétois », réputé pour la longévité de ses habitants.
- De nombreux minéraux (Calcium, Magnésium, Phosphore...) ainsi que des oligo-éléments dont l'iode et le Zinc (qui stimule le système immunitaire).
- Riche en vitamines du groupe B (en particulier B2 et B9).
- Bonne digestibilité des protéines, mais attention, celles-ci peuvent être allergènes comme celles du lait de vache.
- Présence d'acide caprique (rôle dans le développement nerveux de l'enfant).

Côté producteurs

- Avec 133 élevages caprins bio (fin 2011) dont 27% dans la Drôme, Rhône-Alpes est la première région française dans l'élevage de chèvres bio.

• La reproduction chez les caprins est très saisonnée, la production de lait (et donc de fromages) ne se fait que sur quelques mois de l'année (en général elle s'arrête entre novembre et janvier).

Quelques fromages de Rhône-Alpes

- Picodon (Ardèche, Drôme).
- Rigotte de Condrieu (Monts du Pilat).
- Chevret ou Tome de Belley (Ain).
- Charolais (nord du Rhône et de la Loire).
- Chevrotin (Savoie et Haute-Savoie).
- Briquette du Forez, brique de chèvre, chèvreton.

Les œufs

Histoire d'œufs !

- Déjà dans la Grèce ancienne, Démocrite et Aristote se posaient la question de savoir qui de l'œuf ou de la poule a fait l'autre ! Et depuis, Darwin est passé par là !
- L'œuf est depuis la nuit des temps un symbole de vie et de fécondité : ainsi offrir des œufs est une tradition ancestrale bien antérieure au christianisme qui l'a perpétrée en œuf de Pâques, maintenant en chocolat.
- En Chine, on mange encore des œufs de cent ans, en fait, vieux de « seulement » quelques semaines ou mois !

Le + Nutrition

- L'œuf contient tous les acides aminés indispensables à l'organisme.
- Il est peu énergétique et contient des lipides de très bonne digestibilité.
- Riche en vitamine A (jaune plus ou moins orangé), il contient aussi toutes les autres (sauf la vitamine C).
- Le jaune contient du cholestérol (mais il influence peu le taux dans notre organisme).
- Il est l'une des premières causes d'allergie alimentaire.

En cuisine

Pour recourir aux œufs coquilles en restauration collective, la principale disposition réglementaire est de choisir des produits issus d'un centre de conditionnement agréé.

- L'œuf de poule est le plus utilisé, mais on peut parfois trouver des œufs de cane, d'oie, et plus fréquemment de caille.
- L'œuf présente de nombreux avantages : facile à stocker, peu onéreux, facile à cuisiner, il s'accommode avec de nombreux produits.
- Seule précaution : être vigilant au cassage.

Côté producteurs

- 147 agriculteurs produisent des œufs bio en Rhône-Alpes, principalement dans les départements de la Drôme, l'Isère, la Loire et l'Ardèche.
- La production d'œufs bio représente 7% de la production totale d'œufs en Rhône-Alpes.

Huiles et oléagineux

Fabrication et transformation

- On peut produire des huiles à partir de fruits (olive, noix, noisette, palme, coprah-noix de coco, arachide...) ou de graines (colza, tournesol, maïs, soja, pépins de raisins...).
- En conventionnel, les huiles « raffinées » subissent des traitements thermiques (chauffage à 80-120 °C) et chimiques (solvants, acides, soude). Elles sont aussi désodorisées, décolorées, parfois hydrogénées. Ces procédés modifient de façon qualitative la composition de l'huile au préjudice des nutriments essentiels. Certaines peuvent être issues d'OGM.
- En bio, ces procédés sont interdits, les huiles sont dites « première pression à froid » préservant ainsi leurs qualités biochimiques.

Le + Nutrition

- Présence d'acides gras ayant un rôle important contre les maladies cardio-vasculaires (il existe deux grandes familles de graisses. Les « mauvaises graisses » sont les acides gras « trans », ou hydrogénés, comme certaines huiles ou matières grasses saturées).
- Présence d'oméga 3 (notamment dans le colza et la noix) qui favorisent le bon cholestérol.
- Présence de mucilages (substances végétales qui gonflent au contact de l'eau et produisent une substance visqueuse comparable à la gélatine) qui protègent les muqueuses digestives.
- Présence d'antioxydants (tanins, polyphénols, flavonoïdes), de vitamine E, pour la prévention de cancers.
- Les molécules aromatiques apportent odeurs et saveurs incomparables, d'autres molécules apportent une couleur caractéristique.
- Les fruits oléagineux permettent de compléter l'apport en vitamines et sels minéraux complémentaires (amande très riche en calcium, noix en vitamine E...).

Quel usage en cuisine ?

- Pour les assaisonnements : colza, noisettes, noix, olives, tournesol...
- Cuisson : arachide, olive, spéciale friture, tournesol oléique...
- On peut aussi les utiliser en pâtisserie (huile de tournesol principalement) en remplacement des graisses animales afin d'apporter des acides gras insaturés et équilibrer les matières grasses.
- Les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes) s'accommodent dans de nombreuses recettes sucrées et salées.

entrées



*recettes
au fil des
4 saisons*

Entrées

▶▶ AUTOMNE

CREME DE POIS CASSES AU PICODON

(0.49 €/p)

Dans le Massif central, on fait fondre le Chèvreton dans sa soupe; ici une recette plus originale avec du Picodon.

Préparation et cuisson : 1 h 30

Cuire 5 kg de pois cassées (préalablement trempés de la veille) et 1 kg d'oignons émincés dans de l'eau ou un bouillon de légumes avec du laurier. Assaisonner. Bien mixer en fin de cuisson. Faire fondre dans cette crème environ 1 kg de Picodon crémeux.



GATEAU SALE AUX ŒUFS

(0.74 €/p)

Préparation : 1 h – Cuisson : 30 à 40 mn

180 œufs
2 kg d'oignons
1/2 l d'huile d'olive
1 l de crème
1/2 l de vinaigre de cidre
Muscade, cumin, girofle
Sel, poivre

Faire revenir les oignons émincés finement dans l'huile d'olive puis ajouter le clou de girofle et le vinaigre, laisser évaporer 2 mn. Monter la crème en chantilly avec la muscade et le cumin. Casser les œufs, battre longuement puis incorporer la chantilly. Verser dans un moule à gâteau, pas trop épais, mais huilé. Cuire doucement 20 à 25 mn au four à 180 °C. A déguster froid avec une salade.

▶ Astuces pour garder le moelleux

On peut ajouter de la mie de pain dans la préparation. Couvrir pendant la cuisson.

▶ Variantes de toutes les couleurs

▶ Vert avec de la ciboulette, rouge avec tomates et poivrons, noir avec tapenade ou olives noires mixées, orange avec curcuma et carottes...



FLAN DE BETTERAVES

(0.21 €/p)

Recette d'Alain Berne proposée lors d'une formation pour les équipes de cuisine de Valence Agglo

4 kg de betteraves rouges
3 kg de blancs d'œufs
1 l de crème
1 l de lait
100 g de sel

Laver et éplucher les betteraves, mixer avec les autres ingrédients. Verser dans des ramequins beurrés. Cuire 1 h 45 à 90 °C.

SALADE CROQUANTE

(0.54 €/p)

CATÉGORIE Crudités • Fréquence 10/20 mini
• Grammage GEMRCN : 80 g/pers. + assaisonnement

4 kg de salade pain de sucre
2 kg de radis longs (ou navets, céleris)
3 kg de pommes
1 kg de fromage pâte pressée cuite ou très sec
0,5 kg de betteraves cuites
50 cl de jus de citron
75 cl d'huile de colza 1ère pression à froid
25 cl de vinaigre de cidre
Sel et poivre

Laver, éplucher les endives, radis et pommes. Les tailler en julienne, citronner et mélanger. Couper le fromage en cubes. Dresser en petits bols. Réaliser une vinaigrette rouge en mixant les betteraves et en incorporant l'huile et le vinaigre. Napper de sauce juste au moment de servir.

► Astuce

Si le nombre de repas préparés est très important, possibilité de présenter sous forme de terrine tranchée.

POTAGE EXPRESS

(0.56 €/p)

CATÉGORIE entrées crudités • Fréquence libre
• Grammage GEMRCN : 250 ml/pers.

15 kg de légumes au choix (carottes, choux verts, oignons, navets, panais, choux chinois)
0,5 kg d'ail frais
0,3 kg de persil frais

Brosser les légumes terreaux et laver. Éplucher l'ail. Couper les légumes en morceaux, cuire dans 15 l d'eau bouillante. Saler, poivrer. Ajouter le persil frais (avec les tiges). Mixer, c'est prêt.



SALADE ORIENTALE DE LENTILLES

(0.32 €/p)

CATÉGORIE entrées féculents • Fréquence libre • Grammage GEMRCN : 100 à 150 g/pers.

3 kg de lentilles vertes (ou noires, corail, blondes)

1 kg de riz parfumé (Thai, Basmati...)

1 kg de carottes

0,5 kg d'échalotes

0,5 kg de moutarde

50 cl d'huile de carthame

15 cl de vinaigre de vin

10 cl de sauce soja (inutile de rajouter du sel)

Épices (raz el hanout, curry korma...)

Cuire séparément le riz à la créole, une brunoise de carottes (juste brossées et lavées) à l'anglaise, et les lentilles (dans 2,5 fois leur volume). Ciseler finement les échalotes. Réaliser une vinaigrette avec la sauce soja, le vinaigre de vin, la moutarde et l'huile de carthame. Mélanger lentilles, carottes, échalotes et la vinaigrette, ainsi que les épices à votre convenance. Laisser s'imprégner au frais, puis rajouter le riz. Dresser en verrine ou en saladier pour un buffet libre-service.

CAKE AUX SAVEURS D'AUTOMNE

(1.02 €/p)

CATÉGORIE entrées > 15% L • Fréquence 4/20 maxi • Grammage GEMRCN : 90 g/pers.

50 œufs

2 l de lait

1 l d'huile 1ère pression à froid

1 kg de jambon blanc

1 kg d'olives noires et vertes

2 kg champignons de Paris

0,5 kg cerneaux de noix

2 kg de farine T80

40 g de poudre à lever bio

Sel et poivre

Quelques feuilles de sauge

Réaliser l'appareil à cake avec la farine, la poudre à lever, les œufs, l'huile et le lait. Saler, poivrer. Couper le jambon en dés, émincer les olives et champignons (préalablement brossés et rincés), hacher les noix et les feuilles de sauge. Ajouter à l'appareil. Verser dans des moules à cakes, huilés et farinés ou en bacs gastro. Cuire au four 45 mn à 180 °C. Servir chaud au froid.



Entrées

▶▶ HIVER

SALADE POUR PASSER L'HIVER

(0.72 €/p)

Préparation : 30 mn

4 kg de mâche
2 kg de carottes
2 kg de radis noirs
2 kg de pommes rouges de pays
0.5 kg de noix en cerneaux
0.5 l de jus de citron
1 l d'huile de colza
0.25 l de vinaigre balsamique
Sel et poivre

Laver soigneusement la mâche. Mélanger avec huile de colza et vinaigre balsamique. Râper les carottes et les radis noirs, mélanger le tout avec le jus de citron, le sel, le poivre. Rincer les pommes sans éplucher, étrognier et couper en dés. Dresser sur petite assiette la mâche, puis les légumes râpés et les dés de pommes et les noix.

► Variantes

- Céleris râpés
- Noisettes, amandes
- Dés de fromage, de jambon
- Huile d'olive, vinaigre de framboise

VELOUTE D'HIVER AUX NOIX

(0.74 €/p)

Grammage GEMRCN : 250 ml/pers.

10 kg de légumes du moment (céleri rave, chou blanc...)

2 kg de poireaux

500 g d'échalotes

1 botte de cerfeuil

1 kg de riz 1/2 complet de Camargue

500 g de cerneaux de noix du Dauphiné

25 cl d'huile de tournesol

25 cl d'huile de colza 1^{ère} pression à froid

Sel et poivre, noix de muscade

Faire suer les légumes émincés à l'huile de tournesol. Mouiller avec 20 L d'eau. Assaisonner. Ajouter le riz et la muscade puis cuire 30 mn. Mixer avec l'huile de colza. Servir chaud avec les noix et le cerfeuil hachés en décoration.

► Variante

- Ajouter du bleu coupé en dés et laisser fondre.

entrées

plats

desserts

CREME « VERDURA »

(0.5 €/p)

Grammage GEMRCN : 250 ml/pers.

5 kg de poireau
 2 kg de céleris branche
 2 kg d'épinards
 2 kg de lentilles vertes
 0,5 kg de riz semi-complet
 50 cl d'huile d'olive
 1 botte de cerfeuil
 1 botte de persil
 0,5 kg de noix cerneaux

Laver et éplucher les légumes (garder les blancs de poireaux pour une autre recette), les faire suer à l'huile d'olive, mouiller avec 15 l d'eau. Assaisonner. Ajouter le riz et les lentilles au bouillon puis cuire 30 mn. Mixer avec le persil haché. Servir chaud avec les noix et le cerfeuil hachés en décoration.

VELOUTE DE LENTILLES ET CELERIS RAVES

(0.56 €/p)

Cuire 4 kg de lentilles (avec des oignons, des clous de girofle, du laurier) et garder l'eau de cuisson. Cuire 10 kg de céleris-raves à la vapeur ou à l'eau. Mixer le tout avec 2 l de crème, saler, poivrer.

MELI-MELO

(0.7 €/p)

Préparation : 1 h

2 kg de pain de sucre
 5 pièces de frisée
 4 kg de choucroute crue
 30 cl de vinaigre de cidre
 50 cl d'huile de colza
 1 kg d'oignons rouges
 1 kg de pommes acidulées
 1 botte de ciboulette, aneth
 0,5 kg d'amandes, noisettes, noix
 0,25 kg de graines de lin, sésame

Eplucher les pains de sucre en gardant les feuilles entières. Laver et décontaminer les salades au vinaigre blanc. Hacher très finement la frisée. Emincer les oignons rouges, couper les pommes en dés. Hacher la ciboulette. Concasser les fruits oléagineux. Mélanger la choucroute, la frisée, les oignons, les pommes, les graines et la ciboulette avec l'huile et le vinaigre. Dresser sur une feuille de pain de sucre, dans un ramequin long. Décorer avec les fruits concassés et l'aneth. Servir très froid et aussitôt.





VELOUTE DE POTIMARRON

Recette de Jérôme Dorée, cuisine de Chabeuil

5 kg de potimarrons
 2.5 kg de pommes de terre
 1 kg de châtaignes sous vide
 1 kg de cèpes ou de mélange forestier
 500 g de beurre
 1 l de crème fluide
 Gros sel, poivre

MULTI, FRUTTI Y FROMAGGI

(0.65 €/p)

Grammage GEMRCN : 80 à 100 g/pers.

2 kg de mâche
 2 kg de chou rouge
 2 kg de potimarron
 500 g de noixettes et 500 g d'amandes
 1 kg de pommes
 1 kg au choix beaufort, abondance, comté...
 0,5 l de vinaigre de vin rouge ou de cidre

Verser le vinaigre chauffé sur le chou émincé très finement. Râper le fromage et le potimarron (ou utiliser une courge spaghetti). Mélanger avec les fruits secs. Dresser la mâche, puis le chou, le mélange, les pommes en quartiers. Pour la sauce salade : mélanger le vinaigre refroidi avec de l'huile de colza.

Laver le potimarron, l'épéiner et le couper en gros dés. Eplucher et laver les pommes de terre puis les couper en gros dés. Dans une cocotte, faire revenir dans le beurre le potimarron et les pommes de terre, ajouter les châtaignes et les champignons, mouiller à l'eau à hauteur et saler. Laisser cuire le temps nécessaire puis mixer le tout en ajoutant de la crème. Ne plus faire bouillir.

entrées

plats

desserts

Entrées

▶▶▶ PRINTEMPS

MESCLUN DE PRINTEMPS

AUX FANES DE RADIS

Réaliser un mélange de plusieurs salades, de jeunes pousses d'épinards, et de fanes de radis. Hacher grossièrement le persil, ciseler la ciboulette. Ajouter l'huile de colza, le vinaigre balsamique. Saler, poivrer

RADIS DE PRINTEMPS AU CHEVRE FRAIS

(0.8 €/p)

*9 kg de radis**1 kg de fromage blanc**500 g de fromage de chèvre frais**Huile de colza, vinaigre de cidre, ciboulette*

Mélanger le fromage blanc, le fromage frais, l'huile et le vinaigre. Saler, poivrer et servir en accompagnement des radis.

entrées

plats

desserts





*recettes
au fil des
4 saisons*

plats

Plats

▶▶ AUTOMNE

SPAGHETTI BOLOGNAISES VEGETARIENNES

(0.8 €/p)

Recette d'Alain Berne lors de la formation aux équipes de cuisine de Valence Agglo

25 kg de courges spaghetti
1 kg d'oignons
2 kg de tomates (fraîches ou en conserve)
250 g de concentré de tomates
500 g de protéines de soja
50 g de sauce soja
150 g d'huile d'olive
100 g de sel
10 g de poivre
20 g de laurier
5 l d'eau

Mettre les courges pendant deux heures dans le four un 90 °C. Pendant ce temps, préparer la sauce bolognaise végétale : émincer les oignons et les faire suer dans l'huile d'olive, les laisser un peu colorer puis ajouter les protéines de soja. Ajouter la sauce soja et les tomates concassées. Assaisonner avec sel et poivre et laisser cuire à couvert. Ajouter le concentré de tomate délayé avec l'eau. Laisser frémir pendant 20 mn (la sauce doit réduire de moitié). Rectifier l'assaisonnement. Sortir les courges du four et les couper en deux. Enlever les pépins puis détacher la chair avec une fourchette, ce qui formera des spaghetti. Servir un peu de sauce par dessus.

POULET AUX POMMES ET POIS CHICHES

(1.9 €/p)

16 kg de poulet entier,
40 gros oignons
2 kg de pois chiches,
1 l d'huile d'olive
1 kg de beurre
25 kg de pommes à chair ferme
0,5 kg de sucre

Épices : cannelle, curry, paprika, poivre, coriandre fraîche ou en graine

Couper le poulet en morceaux, faire dorer en sauteuse avec les oignons, le sucre et les épices. Cuire, dans un bouillon de légumes et aromates, les pois chiches préalablement trempés la veille. Pendant ce temps, couper les pommes en quartier et faire cuire à feu doux dans le beurre jusqu'à qu'elles caramélisent un peu. Mélanger le tout. Le bouillon de cuisson des pois chiches peut être récupéré et réduit puis légèrement lié si nécessaire.

▶ Important!

▶ Les pois chiches apportent les protéines végétales, le poulet les protéines animales ; l'apport nutritionnel est ainsi conforme aux recommandations du GEMRCN.



Contre le
gaspillage
alimentaire :
ne jetez pas
le pain !

GATEAU DE FOIE A L'ANCIENNE

ET GRATIN DE COURGES

(1.36 €/p)

*Le gratin peut se servir seul comme plat
végétarien : 0.63 €/p*

Préparation : 1 h – Cuisson : 30 mn

POUR LE GÂTEAU

4 kg de foies de volaille

40 œufs

1,5 kg de pain sec (ou biscottes)

4 l de lait (cru c'est autorisé!)

100 g de persil frais

1/2 boîte 5/1 de coulis de tomates

Faire tremper le pain dans le lait au moins 2h au frais. Mixer avec le persil (tiges comprises) et le foie. Saler, poivrer puis ajouter les jaunes d'œuf. Incorporer délicatement les blancs montés en neige. Cuire en moule au bain-marie 30 mn à four chaud à 180° C. Servir avec un coulis de tomates.

**POUR LE GRATIN**

20 kg de courges

2 kg d'oignons

2 kg de millet

0,5 l d'huile d'olive

500 g de pois chiches cuits

50 g de curcuma

Sel, poivre

Griller légèrement à sec le millet, puis verser dans 2 fois son volume d'eau bouillante. Laisser gonfler couvercle fermé jusqu'à absorption. Mixer les pois chiches cuits avec leur eau (ou utiliser de la farine de pois chiches). Incorporer au millet. Faire revenir les oignons émincés. Mélanger avec la courge cuite à la vapeur. Disposer dans un plat à gratin. Etaler le mélange millet/purée par-dessus. Passer au four 10 mn à 180 °C. Saupoudrer de curcuma juste avant de servir.

entrées

plats

desserts



TERRINE JARDINIÈRE

100 œufs frais

3 l de crème

750 g de farine de blé T80 (ou de sarrasin, de pois chiches)

750 g de fromage sec de vache ou de brebis

14 kg de potimarrons

2 kg de pommes de terre

2 kg de céleris branche

12 salades vertes du moment

Sel, poivre, épices (curcuma, curry, raz el hanout)

50 cl d'huile de colza 1^{ère} pression à froid

25 cl de vinaigre de cidre

Laver et couper le céleri branche, hacher les feuilles et réserver. Cuire les côtes à l'anglaise, en les laissant légèrement croquantes. Laver, éplucher les pommes de terre, couper en gros cubes et cuire à la vapeur. Laver les potimarrons sans les éplucher puis les couper pour enlever la pulpe. Cuire le potimarron à la vapeur, le mixer puis mélanger à l'appareil œufs, crème, farine. Ajouter les épices de votre choix. Saler, poivrer. Incorporer le fromage préalablement râpé puis les pommes de terre en cube et le céleri. Verser dans des moules à cake (fariné et huilé) ou en bac gastro. Cuire au four 45 mn à 180 °C. Préparer un mélange de salade du moment avec les feuilles hachées du céleri. Réaliser une émulsion avec du vinaigre de cidre et de l'huile de colza, assaisonner. Au service, dresser une belle tranche de terrine à côté de la salade, et verser l'émulsion sur la salade. Cette terrine peut aussi se manger froide. Dans ce cas, le refroidissement rapide en cellule en moins de 2 h est nécessaire.

Plats

▶▶▶ HIVER

RAGOUT DE CHOU-RAVE GLACE AU MIEL

(0.63 €/p)

10 kg de chou-rave,
8 kg de carottes
8 kg de pommes de terre
250 g de miel
250 g de beurre

Cuire 20 mn dans une marmite, à couvert d'eau ou de bouillon de volaille, les légumes coupés en dés ou en rondelles avec le miel, le beurre, et les épices variées selon le goût (coriandre, curry, cumin, curcuma, muscade, cannelle) jusqu'à évaporation du liquide. Saler, poivrer. Servir chaud.

PUREE BRUXELLOISE

(0.88 €/p)

20 kg de choux de Bruxelles,
10 kg de pommes de terre,
500 g de beurre,
2 l de crème liquide
100 g de muscade
Sel et poivre

Faire cuire à la vapeur les choux de Bruxelles et les pommes de terre. Mixer en ajoutant le beurre, la crème et la muscade. Saler, poivrer.

PUREE DE BUTTERNUT

(0.8 €/p)

Préparation et cuisson : 40 mn

20 kg de courges butternut,
10 kg de pommes de terre,
20 branches de thym,
600 g de beurre,
2,4 l de crème fraîche
Sel et poivre

Faire cuire à la vapeur courges et pommes de terre avec le thym. Passez au presse-purée afin d'obtenir une purée. Ajoutez le beurre, la crème fraîche, salez, poivrez.

FRITES DE PANAI AU FOUR

(0.34 €/p)

Grammage GEMRCN : 100 g/pers

11 kg de panais
0,5 l d'huile d'olive
250 g de farine de châtaigne, lentilles vertes
ou blé T80

Eplucher les panais, en faire de petits bâtonnets. Mélanger avec l'huile et la farine pour les paner légèrement. Les étaler sur des plaques à four. Cuire au four 20 mn à 180 °C. Saler, poivrer.

entrées

plats

desserts

**RAGOUT RADICAL**

(0.65 €/p)

Plat végétarien

10 kg de légumes racines (carottes, rutabaga, panais, navets, raves, topinambours...)

10 kg de pommes de terre

1 kg d'échalotes

150 g d'ail

10 l de bouillon de légumes

1 kg de pois chiches

500 g d'amandes hachées

500 g de raisins secs

0,5 l d'huile d'olive ou de tournesol

1 boîte 5/1 de tomates pelées

Laurier, coriandre, piment, cannelle, cumin, sel

Cuire les pois chiches préalablement trempés de la veille (jeter l'eau de trempage). Faire revenir à feu doux dans l'huile l'échalote, l'ail écrasé, et les épices. Ajouter le bouillon, les tomates, les légumes coupés en gros cubes, les pois chiches (plus le jus de cuisson), les raisins secs, les amandes. Laisser « barboter » (d'où le nom parfois de Barboton à Saint-Etienne!) jusqu'à parfaite tendreté.

FLAMICHE POTAGERE

(0.83 €/p)

Ce plat entre dans 2 CATÉGORIES à la fois : plat protidique contenant moins de 70% du grammage recommandé pour la denrée protidique; et plat avec P/L < 1. • Grammage GEMRCN en plat complet : 250 g – En entrée : 90 – 100 g (quantité à diviser par 2,5)

PÂTE

3 kg de farine semi-complet T80

1 l d'huile de tournesol

10 œufs

50 cl d'eau

25 g de sel (type Noirmoutier, Guérande)

APPAREIL

10 kg de légumes en proportion égale (poireaux, épinards, feuilles de bettes, fenouil, carottes)

25 g de sel

50 œufs

10 l de « lait » végétal (riz) ou de vache

50 g de sel

Réaliser une pâte brisée, laisser reposer. Cuire à l'étouffée les légumes émincés, puis laisser évaporer l'eau. Assaisonner avec du poivre, de la muscade... Disposer les légumes sur la tarte puis couvrir avec l'appareil. Cuire 35 mn à 160 °C. Servir avec une chiffonnade de salade. Variante : Intégrer d'autres farines (pois chiche, lentilles) qui donneront un goût agréable à la pâte.

GRATIN DE CROZETS DE REBLOCHON

(1.56 €/p)

Ce plat entre dans 2 CATÉGORIES à la fois :
Plat protidique avec P/L < 1; et préparation
avec Ca > 150 mg/portion

6 kg de crozets (farine de sarrasin)

Bouillon de cuisson d'un service de légumes
ou de viande

4 l de crème fraîche

30 gousses d'ail

2 kg de jambon

3 kg de carottes

1 kg d'oignons

3 kg de reblochon

Thym, muscade, sel, poivre

Faire bouillir la crème avec l'ail écrasé et le thym. Laisser infuser puis mixer. Cuire les crozets dans 3 fois leur volume de bouillon porté à 100 °C. Découper jambon, carottes, oignons et reblochon en très petits dés. Disposer dans un plat gratin les crozets et les légumes mélangés puis le reblochon. Napper avec la crème. Compléter à hauteur avec le bouillon si nécessaire. Enfourner 20 mn à 180 °C.

► Variante végétarienne

► Enlever le jambon et bouillon de viande. Pour une recette sans gluten, ne pas utiliser de bouillon industriel.

POT AU FEU

(1.5 €/p)

CATÉGORIES Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie
- Fréquence 4/20 mini; et Légumes cuits -
10/20 • Grammage GEMRCN : 100 à 120 g/pers
+ accompagnement 150 g

13 kg de viandes pour Pot au Feu (paleron, collier, gîte, macreuse...)

8 kg de pommes de terre

9 kg de légumes du moment (carottes, céleris raves, navets, poireaux, chou-rave, choux verts, courges, panais, radis noirs...)

Laurier, clou de girofle, ail, oignons, bouquet garni, sel, poivre

Cuire la viande classiquement ou en cuisson lente selon le matériel. Laver, éplucher les légumes, les couper en gros morceaux. Cuire à la vapeur ou ajouter les légumes au bouillon du pot-au-feu. Servir avec moutarde, cornichons, gros sel.

► Variantes

► Avec du porc, de la charcuterie, de la volaille, du poisson.

Appellations similaires : hochepot, potée...



Plats

▶▶▶ PRINTEMPS



LASAGNES VEGETARIENNES

(1 €/p)

- 6 kg de pâtes à lasagnes
- 12 kg d'épinards frais
(ou feuilles de bettes)
- 10 kg de légumes nouveaux
(carottes, navets, oignons)
- 1 kg de fromage râpé

Incorporer les épinards, préalablement blanchis, dans la béchamel. Faire revenir les légumes nouveaux en brunoise dans l'huile d'olive. Ajouter le persil frais, l'origan et le thym. Alternier les couches de pâtes, béchamel/épinards et légumes dans des plats à gratin ou bac gastro. Ajouter le fromage râpé. Cuire au four à 180 °C pendant 45 mn.

PRINTANIERE DE LEGUMES

(1 €/p)

- 3 kg de pois gourmands
- 3 kg d'asperges vertes
- 5 kg de carottes nouvelles
- 3 kg de navets
- 10 kg de pommes de terre nouvelles
- 2 kg d'oignons
- 500 g de persil
- 2 l d'huile d'olive

Couper les carottes, les navets et les pommes de terre en bâtonnet. Faire revenir dans l'huile d'olive avec les oignons émincés et les herbes aromatiques. Blanchir les pois gourmands et les asperges coupées en tronçon. Mélanger aux autres légumes, terminer la cuisson tout en gardant le croquant. Ajouter le persil haché finement. Saler, poivrer.

MACARONIS AU CHEVRE ET EPINARDS

(1.24 €/p)

La quantité de fromage servi respecte le GEMRCN pour l'ensemble du repas.

- 7 kg de macaronis semi-complets
- 10 kg d'épinards branches
(frais si possible)
- 1 l de crème
- 2 kg de chèvre 1/2 sec

Cuire les pâtes al dente. Faire fondre les épinards dans un peu d'huile d'olive, rajouter la crème, assaisonner. Mélanger ou disposer sur les pâtes. Emitter le fromage par dessus.

PARMENTIER PRINTANIER

(1.35 €/p)

5 kg de viande à pot au feu, steak haché ou viande hachée de bœuf

500 g de pois chiches

20 kg de pommes de terre fraîches

100 g de flocons d'avoine ou levure maltée

500 g d'oignons

100 g d'ail

1 kg de carottes

1 kg de blettes

1 kg de navets

1 kg de poireaux

1 kg de céleris raves

100 g de sel

1 boîte 5/1 de sauce tomate

2 l de lait

500 g de fromage sec

25 cl d'huile d'olive

25 cl d'huile de tournesol

La veille, faire tremper pendant 12 à 24 h les pois chiches. Cuire (départ à froid) dans 3 fois son volume d'eau. Garder 1/3 du jus et mixer. Selon votre organisation matérielle et humaine, faire cuire le pot au feu la veille, refroidir selon les règles HACCP, et hacher matin même. Sinon, faire revenir dans huile d'olive la viande hachée (ou steak haché) avec les oignons et l'ail. Ajouter la sauce tomate, assaisonner. Couper tous les légumes en brunoise et faire cuire juste croquant à feu doux. Mélanger à la viande. Eplucher les pommes de terre et les cuire à l'anglaise. Réaliser la purée avec l'huile de tournesol, le lait, et la levure maltée ou confectionner la purée avec les flocons. Monter le Parmentier : une couche de purée, une couche du mélange viande/légumes, la purée de pois chiches, une couche de purée. Parsemer du fromage râpé. Gratiner 30 mn à 180 °C.

RISOTTO D'EPEAUTRE

AUX LEGUMES PRINTANIERES

(0.7 €/p)

Préparation : 1 h - Cuisson : 30 à 40 mn

4 kg d'épeautre

2 kg d'oignons

10 kg de légumes variés (carottes, navets...)

1/2 l d'huile d'olive

1/2 l de crème

Herbes (thym, laurier, persil)

Piment poudre

Sel, poivre

Faire revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive, puis verser l'épeautre et laisser colorer avec le piment. Ajouter petit à petit le bouillon d'herbes. Au 2/3 de la cuisson, ajouter les légumes revenus en brunoise. Incorporer la crème (ou crème de soja). Ajuster l'assaisonnement. Servir chaud.

► En plat complet, avec de la saucisse, de la volaille

► Couper la viande en dés et faire cuire avec l'épeautre.

► Tout en respectant le GEMRCN, diminuer la quantité de viande à 70 g/pers.

► Coût matière : 1.58 € si saucisse, 1.40 € si volaille

► Variantes

► En d'autres saisons, avec des haricots verts, brocolis, courges...

► Peut se déguster froid l'été, comme une salade.

entrées

plats

desserts

Plats

▶▶ ÉTÉ

FLAN DE LEGUMES DU SOLEIL

(0.62 €/p)

70 œufs

2 l de crème

500 g de farine de maïs

500 g de comté

1 o kg de courgettes

1 kg d'oignons nouveaux

Mélanger les œufs, la crème et la farine de maïs, saler, poivrer. Couper les oignons et les courgettes et couper le comté en dés. Mélanger à l'appareil. Cuire au four dans un plat à gratin, 45 mn à 180 °C. Ce flan peut se manger chaud comme froid.

Plats

▶▶▶ TOUTES SAISONS

CARI DE POULET A LA CREOLE

(1.8 €/p)

Préparation et cuisson : 2 h

Cette recette respecte le GEMRCN en remplaçant une partie des protéines animales par des protéines végétales.

12 kg de poulet entier 12 kg

4 kg de lentilles blondes

4 kg de riz semi-complet

3 kg de yaourt nature

2 boîtes 3/1 de tomates concassées

30 gousses d'ail ou équivalent

2 kg d'oignons

Thym, laurier, épices (cannelle, curry, curcuma)

Détailler le poulet en morceaux, le faire revenir dans huile d'olive avec les oignons, l'ail et les tomates concassées. Laisser mijoter; en fin de cuisson ajouter le yaourt. Assaisonner, réserver. Cuire les lentilles avec le thym et le laurier; et cuire le riz en pilaf avec les épices (curry, cannelle, curcuma...). Dresser sur les assiettes les lentilles et le riz; disposer le poulet et la sauce par dessus. Décorer d'une feuille de coriandre.

KHICHDI (Plat végétarien)

(0.8 €/p)

CATÉGORIES Préparation élaborée contenant moins de 70% de protéines – 3/20 maxi; et Féculents cuits – 10/20 • Grammage GEMRCN : 250 à 300 g/pers.

3 kg de lentilles vertes (ou noires, corail, blondes)

8 kg de riz parfumé (Thaï, Basmati...)

2 kg d'oignons

0,5 kg d'ail

1 kg de raisins secs

1 kg d'amandes

0,5 l d'huile d'olive

Cumin, curcuma, piment, coriandre, girofle, gingembre...

Faire revenir les oignons hachés dans l'huile. Rincer les lentilles et le riz. Les cuire dans 2,5 fois leur volume d'eau jusqu'à absorption. Pendant la cuisson du riz, ajouter les raisins secs. Assaisonner avec les épices, sel, poivre. Incorporer les amandes grossièrement hachées. Mélanger le riz et les lentilles et servir. Accompagner d'une sauce tomate ou aux légumes.

entrées

plats

desserts

GOULASCH HONGROIS

(1.4 €/p)

Grammage GEMRCN : 120 g/pers.

10 kg d'oignons

500 g d'ail

7 kg de morceaux de bœuf (coupés le plus petit possible)

75 cl d'huile d'olive

10 l de fond brun

1 boîte 5/1 de purée de tomates

150 g de paprika

Piment de Cayenne, carvi, sel, poivre

Faire revenir les oignons finement émincés à feu moyen dans 30 cl d'huile; ajouter l'ail écrasé. Faire également revenir la viande dans le reste d'huile, laisser dorer. Incorporer les oignons, puis les épices et la tomate. Remettre à cuire 5 mn, puis verser le bouillon. Laisser mijoter 2h à feu doux et couvert. Rectifier l'assaisonnement. Servir très chaud avec un peu de crème épaisse dans un bol ou une assiette creuse.

► Variante

► Remplacer le bœuf par de la volaille.

POLENTA CREMEUSE

(0.3 €/p)

En accompagnement du goulasch. Grammage GEMRCN : 200 g/pers.

4 kg de semoule de maïs

1 kg de comté

2 l de crème

Sel

Faire bouillir 15 l d'eau puis y verser la semoule sans cesser de remuer pendant quelques mn. Retirer du feu. Ajouter le fromage et le crème. Remettre sur le feu 2 mn.

GRATIN DE QUENELLES ET POIREAUX

(1.5 €/p)

CATÉGORIES Plat protidique ayant un rapport P/L < 1 – Fréquence 2/20 maxi; Préparation élaborée contenant moins de 70% de protéines – 3/20 maxi; Légumes cuits – 10/20 • Grammage GEMRCN : 120 à 160 g/pers. (quenelles) + poireaux 150 g

12 kg de quenelles nature (ou volaille, poisson) 40 g/pièce (3/pers.)

15 kg de poireaux

5 kg d'oignons

3 l de vin blanc

3 l de boisson soja

1 l d'huile d'olive (ou tournesol oléique)

500 g de chapelure maison (avec les restes de pain bio)

Noix de muscade, curry...

Sel, poivre

Laver et émincer poireaux et oignons. Faire suer dans un peu d'huile. Verser le vin blanc et faire évaporer. Assaisonner avec les épices. Sur cassolette individuelle (ou gastro), disposer un lit de légumes, puis les quenelles (coupées en rondelles ou pas). Verser la boisson au soja. Parsemer de chapelure. Faire gonfler et gratiner au four.





HARICOT D'AGNEAU

(2.1 €/p)

CATÉGORIES Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie – Fréquence 4/20 mini; Féculents cuits – 10/20 • Grammage GEMRCN : plat composé 250 à 300 g/pers.

6 kg de haricots blanc secs
10 kg de sauté d'agneau
2 kg de carottes
1 kg d'oignons
0,5 kg d'ail
2 boîtes 5/1 de tomates coulis, ou entières pelées
0,5 l d'huile d'olive
0,5 kg de farine T80
Laurier, thym, clou de girofle, sel, poivre

La veille, faire tremper les haricots blancs. Cuire avec oignons et herbes aromatiques en les gardant fermes. Conserver l'eau de cuisson. Egoutter. Faire revenir l'agneau dans l'huile. Saigner. Ajouter les carottes en rondelles et l'ail écrasé. Ajouter l'eau de cuisson des haricots. Mijoter à feux doux pendant 1h. Rajouter les haricots blancs puis les tomates. Mélanger. Poursuivre la cuisson pendant 1 h.

CROQUE-LEGUMES

(1.5 €/p)

CATÉGORIES : Plat protidique ayant un rapport P/L < 1 – Fréquence 2/20 maxi; Préparation élaborée contenant moins de 70% de protéines – 3/20 max • Grammage GEMRCN : 200 g/pers.

11 kg de pain de mie (3 tranches/pers.)
3 kg de tomme de vache ou brebis
3 kg de tofu nature ou fumé
4 kg de légumes à râper ou en purée (potimarrons, carottes, céleris...)
0,5 kg de moutarde
0,5 kg d'oignons

Monter le croque sur 3 couches de pains en alternant successivement, légumes, tranches de fromages, de tofu... Tasser pour coller les ingrédients. Passer au four pour dorer le dessus. A accompagner avec de la salade.

BIO BURGER

(2.1 €/p)

CATÉGORIE Viande hachée en fréquence libre • Grammage GEMRCN : 100 g/pers.

6 kg de pain bio à burger
10 kg de steak haché
4 kg de meule de Savoie, Abondance
0,5 kg de mayonnaise/ketchup
1 kg d'oignons
5 pièces de salade verte

Cuire les steaks au grill. Préchauffer les pains. Ciseler oignons et salade. Badigeonner avec les deux sauces. Monter le burger. Tasser légèrement. Servir.

entrées

plats

desserts



*recettes
au fil des
4 saisons*

desserts

Desserts

▶▶ AUTOMNE

TARTE A LA CITROUILLE SUCREE

(0.9 €/p)

POUR L'APPAREIL

10 kg de potirons

25 œufs

1,25 kg de sucre de canne

2.5 L de crème fraîche

375 g de farine

1,25 l de jus de citron

Faire une pâte brisée. Cuire les courges à la vapeur et laisser égoutter une nuit, mélanger avec le reste de l'appareil à tarte. Faire cuire à 220 °C pendant 30 mn sur pâte brisée sucrée.

POMMES FONDANTES AU MIEL ET CHEVRE

(0.79 €/p)

100 pommes à cuire

1 kg de miel bio de pays,

1 kg de fromage de chèvre frais

500 g de beurre

Mixer le miel, le fromage et le beurre fondu. Badigeonner les pommes. Cuire au four à 140 °C pendant 50 mn. Servir tiède.

GATEAU CEVENOL AUX POMMES

(0.69 €/p)

Préparation : 30 mn

1,5 kg de farine T65 voire T80

1,5 kg de farine de châtaignes

2 kg de pommes

1,5 kg de beurre

1,5 kg de sucre

50 œufs

100 g de levure

500 g de marrons cuits en bocal

Quelques pincées de sel

Quelques cerneaux de noix : facultatif

Travailler le beurre en pommade puis incorporer le sucre et les œufs. Ajouter les farines, la levure, le sel, les marrons écrasés grossièrement, et les pommes coupées en cube. Mélanger et verser en moule. Disposer dessus les cerneaux de noix. Cuire 30 mn à 180 °C.

▶ Variantes

▶ Poires

▶ Noisettes, amandes pour la déco

▶ Chocolat pépites à la place des marrons



entrées

plats

desserts

TARTE AUX POMMES ET BETTERAVES

(0.25 €/p)

Grammage GEMRCN : 70 g/pers.

1 kg de farine semi-complète T80

250 ml d'huile de tournesol

4 œufs

20 cl d'eau

10 g de sel

3 kg de betteraves

3 kg de pommes

500 g de sucre roux

100 ml de jus de citron

Réaliser une pâte brisée, laisser reposer. Cuire les betteraves à la vapeur ou à l'eau. Découper les pommes et les betteraves en quartiers assez fins. Verser le jus de citron sur les pommes. Mélanger le sucre et les betteraves. Disposer alternativement pommes et betteraves sur la pâte étalée. Enfourner à 210 °C pendant 20 à 30 mn.

RIZ AU LAIT AUX FRUITS D'AUTOMNE

(0.5 €/p)

Préparation et cuisson : 1 h

20 l de lait (le lait cru est autorisé)

2 kg de riz rond

1 kg de sucre roux ou en morceaux

25 poires

25 pommes

750 g de raisins

Faire chauffer le lait à ébullition, verser le riz, laisser cuire à feu doux pendant 45 mn. Un quart d'heure avant la fin, incorporer le sucre et bien mélanger. Pendant ce temps, préparer et couper les fruits. Ajouter au mélange, refroidir rapidement.

CLAFOUTIS POMMES – POIRES

(0.78 €/p)

50 poires

25 pommes

80 œufs

3 kg de farine T80

1,5 kg de sucre roux

500 g de beurre

8 l de lait

Faire revenir les fruits coupés en morceaux dans 750 g de sucre et le beurre. Mélanger la farine et le reste du sucre, ajouter les œufs et le lait. Mélanger l'appareil aux fruits. Cuire 30 mn à 210 °C.

VERRINE VITAMINÉE

(0.3 €/p)

Grammage : 100 à 150 g/pers.

10 kg de kiwis

2 kg d'oranges

1 kg de citrons

0,5 kg d'amandes entières

0,5 kg de sucre roux

Zester les citrons et les oranges. Récupérer le jus des citrons. Hacher les amandes grossièrement. Mixer les kiwis épluchés, les quartiers d'oranges et le sucre. Répartir en verrine. Décorer avec les amandes hachées et les zestes. Servir très frais.

Desserts

▶▶▶ HIVER

BRIOCHE DOREE AUX CHATAIGNES

ET ECLATS DE CHOCOLAT

(0.6 €/p)

Préparation : 3 h – Cuisson : 40 mn

3,5 kg de farine T80

500 g de farine de châtaigne

100 g de levure de boulanger

2 l de lait

700 g de beurre

700 g de sucre en poudre

50 g de sel

20 œufs

500 g de chocolat

Faire tiédir le lait et y délayer la levure. Mélanger les farines, le sucre et le sel. Ajouter la levure délayée et les œufs battus. Pétrir la pâte. Incorporer le beurre en morceaux et le chocolat haché grossièrement et pétrir à nouveau. Laisser reposer 1 h à une température ambiante de 20 à 25 °C. Repétrir légèrement et mettre en moules. Laisser gonfler 1 h. Cuire 40 à 45 mn à 180 °C.

▶ Variantes

▶ Remplacer le chocolat par des fruits secs, fruits oléagineux, châtaignes cuites...

entrées

plats

desserts



SMOOTHIE HIVERNAL

(0,31 €/p)

Préparation : 30 mn

2 kg de kiwis
 2 kg de pommes
 2 kg de poires
 0,5 kg de citrons
 2 kg de bananes
 5 l de jus d'orange
 0,5 kg de miel de pays
 Glaçons

TARTE A LA TOMME FRAICHE

(0,83 €/p)

Grammage GEMRCN : 70 g/pers.

POUR LA PÂTE

1,2 kg farine semi-complète
 0,3 kg farine de riz
 0,8 kg de beurre
 Un peu de sel et un peu d'eau

POUR LA GARNITURE

3 kg de tomme fraîche
 300 g de sucre de canne en poudre
 100 ml de vanille liquide
 30 œufs

Réaliser une pâte brisée, laisser reposer au frais. Bien égoutter la tomme fraîche. Séparer les jaunes des blancs à monter en neige. Ajouter les jaunes, la tomme brisée en petits morceaux, le sucre, la vanille, et mélanger doucement. Verser sur la pâte étalée. Cuire à 220 °C jusqu'à coloration. Refroidir rapidement.

Zester les citrons puis les presser. Eplucher les kiwis, les bananes. Laver les pommes et les poires au dernier moment. Les étrognier. Inutile de les éplucher. Mixer tous les fruits ensemble avec le jus de citrons, d'oranges, et le miel (si le miel n'est pas assez liquide, le faire légèrement chauffer); Incorporer autant de glaçons jusqu'à obtenir la consistance désirée (plus ou moins épaisse). Servir très froid et aussitôt.

Desserts

▶▶ ÉTÉ

CLAFOUTIS AUX CERISES

(1.2 €/p)

50 œufs

1 kg de farine T80

600 g de sucre roux

4 l de lait

4 gousses de vanille

500 g de beurre

Un peu de sel

8 kg de cerises

Battre les œufs en omelette. Ajouter le sucre, le sel, l'extrait des gousses de vanille puis le beurre fondu et le lait. Verser dans un plat à four, ajouter les cerises. Cuire au four à 180 °C pendant 45 mn.

entrées

plats

desserts

BAVAROIS AUX FRAISES

(1.2 €/p)

Grammage GEMRCN : 90 à 125 g ou 10 à 12 cl/pers.

10 kg de fraises

3 kg de sucre roux

3 l d'eau

80 g d'agar-agar

Réaliser un sirop avec l'eau et le sucre. Infuser la moitié de la menthe, puis la retirer. Dissoudre l'agar-agar dans la moitié du sirop. Plonger les fraises coupées en petits morceaux. Verser en verrines individuelles (pour gagner du temps) ou moule à cake chemisé (couper en tranches après refroidissement). Refroidir rapidement en cellule. Verser un peu de sirop, décorer avec pistache hachée.

► Variantes

► Utiliser tout autre fruit de saison (à pocher si nécessaire), sirop divers, amandes, spéculoos, feuilles de verveine...

COMPOTEE DE CERISES

AU CRUMBLE D'AMANDES

(1 €/p)

Grammage GEMRCN : 100 à 150 g/pers.

12 kg de cerises

0,5 l de rhum

1 kg de sucre roux

1 kg de biscuits à la cuillère

1 kg d'amandes

Faire cuire à feu doux les cerises, le rhum et le sucre. Concasser grossièrement les biscuits à la cuillère et les amandes puis les mélanger. Dresser les cerises puis le « crumble » en verrine. Laisser prendre au frigo au moins 2 h.

MINISTRONE DE FRAISES A LA MENTHE

(1 €/p)

Préparation : 1 h

10 kg de fraises

2 l de jus d'orange

500 g de sucre complet

200 g de menthe fraîche

500 g d'amandes en poudre

Réaliser un sirop avec le jus d'orange, le sucre complet, et les amandes en poudre. Hacher la moitié de la menthe. Mélanger la menthe au sirop. Laisser refroidir ou passer en cellule. Laver les fraises sans les équeuter, les égoutter puis les tailler en 2 ou en 4. Mélanger les fraises au sirop. Les réserver en chambre froide positive au moins 1 h. Remuer délicatement et dresser en verrine ou en coupelle. Décorer avec une feuille de menthe.

► Astuce

► Avant le dressage, mettre les verrines au congélateur.

► Variantes

► Remplacer la menthe par du jus de citron et des feuilles de verveine.

► On peut réaliser un minestrone de cerises.



FAISSELLE AUX FRUITS

(1 €/p)

Grammage GEMRCN : faisselle 90 à 120 g/pers.
+ 100 g fruit/pers.

100 faisselles
1 kg de cerises
3 kg de fraises
6 kg d'abricots
1 kg de citrons
1 botte de menthe
0,5 kg de sucre complet (ou roux)

Zester les citrons et récupérer le jus. Couper les abricots en carpaccio et faire mariner 2 h au frais dans le jus des citrons. Réaliser un smoothie avec les fraises et le sucre. Démouler la faisselle sur une assiette et disposer autour une rosace d'abricots. Verser la purée de fraises sur le dessus. Décorer avec une cerise et une feuille de menthe.

CLAFOUTIS AUX ABRICOTS

(0.65 €/p)

CATÉGORIE desserts lactés • Grammage
GEMRCN : 90 à 125 g/pers.

5/6 kg d'abricots
50 œufs
1 kg de farine T80
700 g de sucre roux
4 gousses de vanille
4 l de lait
250 g de beurre
25 cl d'huile de tournesol
Sel

Battre les œufs en omelette. Verser la farine tamisée et mélanger. Ajouter le sucre, le sel, l'extrait des gousses de vanille puis le beurre fondu, l'huile et le lait. Verser dans un plat à four, ajouter les abricots coupés en 4 ou plus. Cuire au four à 180 °C pendant 45 mn.

entrées

plats

desserts

Desserts

▶▶ TOUTES SAISONS

CHEESE-CAKE NEW-YORKAIS

(0.5 €/p)

Préparation : 30 mn – Cuisson : 50 à 55 mn

POUR LA PÂTE

2,5 kg de farine T80

1 kg de beurre

0,5 kg de sucre roux

10 œufs

POUR LA GARNITURE

5 kg de fromage blanc battu

(ou faisselle)

1 kg de sucre complet

10 œufs

Préchauffer le four à 180 °C. Préparer la pâte : travailler la farine avec le beurre en petits morceaux et le sucre. Ajouter les œufs, sabler et passer la boule au frais quelques mn. Fouetter le fromage blanc au batteur puis incorporer le sucre complet et les œufs. Verser le mélange sur la pâte étalée sur un moule (ou plaque) fariné. Mettre au four 25 à 35 mn. Refroidir rapidement à cœur en moins de 2h.

▶ Astuce

▶ Moins le cheese-cake cuit, plus il sera crémeux...

TARTE AUX LENTILLES VERTES CONFITES

(0.93 €/p)

Recette de Régis Marcon

POUR LA PÂTE

6 kg de farine

2 douzaines d'œufs

1,5 kg de sucre

4 kg de beurre

POUR LE FOND DE TARTE

2,5 kg de lentilles vertes

600 g de sucre roux

2 kg de beurre

2 douzaines d'œufs

Porter à ébullition le sucre dans 2 l d'eau. Verser les lentilles et cuire à feu très doux pendant 1 h. Mixer, tamiser, mélanger avec le beurre, incorporer les œufs fouettés préalablement avec le sucre. Cuire à cru un fond de tarte sucrée à 200 °C jusqu'à légère coloration. Verser l'appareil sur le fond et remettre à cuire 6 mn à 180 °C. Servir tiède.

CREME LAVANDIERE

(0.64 €/p)

60 œufs

10 l de lait

1 kg de miel de lavande

Porter le lait et le miel à ébullition. Après refroidissement, incorporer les œufs. En ramequin individuel, faire cuire au bain-marie au four à 200 °C pendant environ 20 à 25 mn.

Notes



Entrées

- 30 CREME DE POIS CASSES AU PICODON
- 30 GATEAU SALE AUX ŒUFS
- 31 SALADE CROQUANTE
- 31 FLAN DE BETTERAVES
- 31 POTAGE EXPRESS
- 32 CAKE AUX SAVEURS D'AUTOMNE
- 32 SALADE ORIENTALE DE LENTILLES
- 33 SALADE POUR PASSER L'HIVER
- 33 VELOUTE D'HIVER AUX NOIX
- 34 VELOUTE DE LENTILLES ET CELERIS RAVES
- 34 CREME « VERDURA »
- 34 MELI-MELO
- 35 VELOUTE DE POTIMARRON
- 35 MULTI, FRUTTI Y FROMAGGI
- 36 MESCLUN DE PRINTEMPS AUX FANES DE RADIS
- 36 RADIS DE PRINTEMPS AU CHEVRE FRAIS

Plats

- 38 POULET AUX POMMES ET POIS CHICHES
- 38 SPAGHETTI BOLOGNAISES VEGETARIENNES
- 39 GATEAU DE FOIE A L'ANCIENNE ET GRATIN DE COURGES
- 40 TERRINE JARDINIERE
- 41 RAGOUT DE CHOU-RAVE GLACE AU MIEL
- 41 RAGOUT DE CHOU-RAVE GLACE AU MIEL
- 41 PUREE DE BUTTERNUT
- 41 FRITES DE PANAI AU FOUR
- 42 RAGOUT RADICAL
- 42 FLAMICHE POTAGERE
- 43 GRATIN DE CROZETS DE REBLOCHON
- 43 POT AU FEU
- 44 MACARONIS AU CHEVRE ET EPINARDS
- 44 LASAGNES VEGETARIENNES
- 44 PRINTANIERE DE LEGUMES
- 45 PARMENTIER PRINTANIER
- 45 RISOTTO D'EPEAUTRE AUX LEGUMES PRINTANIERES
- 46 FLAN DE LEGUMES DU SOLEIL
- 47 CARI DE POULET A LA CREOLE
- 47 KHICHDI (Plat végétarien)
- 48 GOULASCH HONGROIS
- 48 POLENTA CREMEUSE
- 48 GRATIN DE QUENELLES ET POIREAUX
- 49 CROQUE-LEGUMES
- 49 BIO BURGER
- 49 HARICOT D'AGNEAU



Desserts

- 51 POMMES FONDANTES AU MIEL ET CHEVRE
- 51 TARTE A LA CITROUILLE SUCREE
- 51 GATEAU CEVENOL AUX POMMES
- 52 TARTE AUX POMMES ET BETTERAVES
- 52 CLAFOUTIS POMMES – POIRES
- 52 RIZ AU LAIT AUX FRUITS D'AUTOMNE
- 52 VERRINE VITAMINEE
- 53 BRIOCHE DOREE AUX CHATAIGNES ET ECLATS DE CHOCOLAT
- 54 TARTE A LA TOMME FRAICHE
- 54 SMOOTHIE HIVALNAL
- 55 CLAFOUTIS AU CERISES
- 56 BAVAROIS AUX FRAISES
- 56 COMPOTEE DE CERISES AU CRUMBLE D'AMANDES
- 56 MINISTRONE DE FRAISES A LA MENTHE
- 57 FAISSELLE AUX FRUITS
- 57 CLAFOUTIS AUX ABRICOTS
- 58 CHEESE-CAKE NEW-YORKAIS
- 58 TARTE AUX LENTILLES VERTES CONFITES
- 58 CREME LAVANDIERE



Crème Verdura
Rizotto d'épeautre
Smoothie hivernal
► 1.50 €

Quelques
idées
de menus
complets

Flan de betteraves
Cari de Poulet
à la créole
Bavarois aux fruits
► 3.18 €

Mesclun de
printemps
Flamiche potagère
Pommes fondantes
► 1.82 €

Salade pour
passer l'hiver
Goulasch hongrois
Polenta crémeuse ou
Purée bruxelloise
Verrine vitaminée
► 2.72 €

Méli-mélo
Gâteau de foie
à l'ancienne
et Gratin de courges
Gâteau cévenol
aux pommes
► 2.75 €

POUR VOUS APPROVISIONNER

► Directement chez les producteurs

- Téléchargez *L'Annuaire des fournisseurs bio et en conversion de la restauration collective* réalisé par le réseau Corabio : <http://www.corabio.org>, rubrique « Espace restaurants-collectifs »

► Par les plateformes de producteurs de la Drôme

- Agri-court (Tout produits – 90% bio – Origine Drôme) : 26400 Eurre, 09 53 25 33 73, www.agricourt.fr
- Agrobiodrom (Fruits et légumes – 100% bio – Origine Drôme, France et international) : 26270 Loriol-sur-Drôme, 04 75 63 86 00, www.agrobiodrom.fr

SI BESOIN DE CONSEILS, N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER

► Drôme : Agribiodrôme – 04 75 25 99 75

Marie CADET : mbriand@agribiodrome.fr

► Rhône-Alpes : Corabio

Mathilde AZZANO : mathilde.azzano@corabio.org

avec le soutien de :

Auvergne – Rhône-Alpes

Valence Romans
SUD RHÔNE-ALPES