

Plat - Automne

Œuf cocotte aux deux choux



Ingrédients pour 100 Enfants

Œuf entier liquide 2 lt	2,600	KG
Brocoli frais	7,500	KG
Chou-fleur frais	0,200	KG
Crème liquide 35 % UHT	1,100	KG
Sel fin	0,075	KG
Amande effilée	0,015	KG

Portion 87 g

Coût €

Temps de préparation L L

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les choux. Récupérer et débarrasser les têtes dans des gastronormes perforés, cuire au four vapeur 8 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).

- Mélanger l'œuf entier liquide et la crème, assaisonner. Répartir la préparation dans des ramequins individuels, disposer dessus les têtes de chou-fleur et de brocoli grossièrement émincées. Parsemer d'amandes effilées, cuire au four (140/150 °C) au bain-marie 15 à 20 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Sel
146 kcal 603 kJ	8,6 g	11,5 g	4,2 g	1,1 g	1,4 g	0,2 g

*Acides Gras Saturés

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

- Aucun

Avantage recette

- Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses

L'astuce

Apportez une note italienne à cette entrée en mélangeant les choux avec du pistou et en ajoutant une pointe de parmesan dans les amandes effilées.



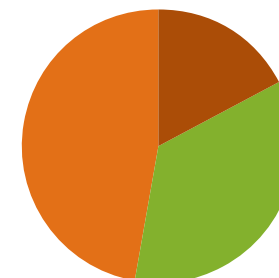
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Œuf cocotte aux deux choux *
- Polenta aux légumes d'antan *
- Fromage blanc nature
- Pomme

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 17,4 %
Glucides 35,4 %
Lipides 47,2 %

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

Allergènes

Lait

Gluten

Fruits à coque

Œuf

Céleri

Soja

Moutarde

Sulfites

Type de plat / période

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

Plat - Automne

Œuf cocotte aux deux choux

Ingrédients pour 100 Enfants

Œuf entier liquide 2 lt	2,600	KG
Brocoli frais	7,500	KG
Chou-fleur frais	0,200	KG
Crème liquide 35 % UHT	1,200	KG
Sel fin	0,075	KG
Amande effilée	0,015	KG

Portion

87 g

Coût

1 €

Temps de préparation

15 min

Instructions

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les choux. Récupérer et débarrasser les têtes dans des gastronomiques ou à four vapeur 8 minutes.

• Mélanger l'œuf entier liquide et la crème, assaisonner. Répartir la préparation dans des ramequins individuels, disposer dessus les têtes de chou-fleur et de brocoli grossièrement émincées. Parsemer d'amandes effilées, cuire au four (140/150 °C) au bain-marie 15 à 20 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Fibres	Sel
146 kcal 603 kJ	8,6 g	11,5 g	4,2 g	1,1 g	1,4 g	0,2 g

Critères GEMRCN

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

- Aucun

Avantage recette

Cette entrée contient moins de 15 % d'acides gras saturés

L'astuce

Apportez une note italienne à cette entrée en mélangeant les choux avec du pistou et en ajoutant une pointe de parmesan dans les amandes effilées.

Cible

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

Ingrédients pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Interfel

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 À anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché



Dessert - Automne

Coupe tutti frutti

Enfant



Ingrédients pour 100 Enfants

Banane	3,000	KG
Orange	3,000	KG
Poire Williams	3,000	KG
Ananas	2,200	KG
Kaki	1,500	KG
Kiwi	11,000	UN
Jus de citron concentré	0,060	LT

Portion 102 g

Coût €

Temps de préparation ⌚ ⌚



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Éplucher l'ananas, les kiwis, les bananes et les oranges. Ôter la partie centrale de l'ananas, puis détailler en cubes avec les kiwis, les poires et les kakis. Couper les bananes en rondelles et les oranges en demi-segments.
- Mélanger délicatement tous les fruits, ajouter le jus de citron concentré. Répartir dans des contenants individuels, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	dont sucres	Fibres	Vitamine C
68 kcal 283 kJ	0,8 g	0,3 g	13,6 g	11,8 g	2,9 g	27 mg

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

- Desserts de fruits crus 100 % fruits crus

Avantage recette

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

L'astuce

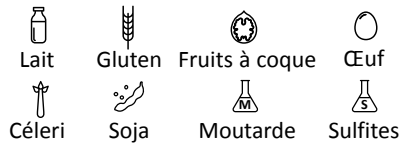
Ajoutez quelques graines de grenade à votre dessert pour réhausser ses couleurs et apporter un complément de vitamine C.



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Allergènes



Type de plat / période

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

Dessert - Automne Coupe tutti frutti



Ingrédients pour 100 Enfants

Banane	3,000	KG
Orange	3,000	KG
Poire Williams	3,000	KG
Ananas	3,000	KG
Kaki	1,500	KG
Kiwi	11,000	UN
Jus de citron concentré	0,060	LT

Portion 102 g
Coût 1 €
Temps de préparation 15 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G						
Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	dont sucres	Fibres	Vitamine C
68 kcal 283 kJ	0,8 g	0,3 g	13,6 g	11,8 g	2,9 g	27 mg

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227) - Été du 30 septembre 2011
Desserts de fruits crus 100 % fruits crus

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



Interfel

Cible

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

Ingrédients pour 100 convives

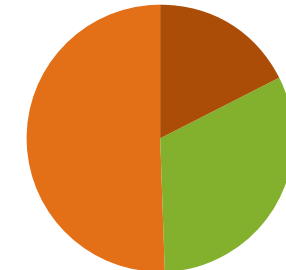
Déroulé de la recette

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Proposition de menu végétarien associé

- Salade croquante au chou rouge et quinoa *
- Omelette
- Poêlée de légumes
- Yaourt brassé nature
- Coupe tutti frutti *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 17,6 %

Glucides 32,0 %

Lipides 50,4 %

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

L'astuce

Ajoutez quelques graines de grenade à votre dessert pour réhausser ses couleurs et apporter un complément de vitamine C.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
Rapide
À anticiper

Coût

Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Entrée - Automne

Duo de salades aux pommes et croûtons



Ingrédients pour 100 Enfants



Salade batavia	10,000	UN
Salade frisée	2,000	UN
Moutarde de Dijon	0,030	KG
Huile de colza	0,600	LT
Jus de citron concentré	0,060	LT
Sel fin	0,012	KG
Croûton rond nature	0,300	KG
Pomme Royal Gala	2,000	KG

Portion 58 g

Coût €

Temps de préparation ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les salades et les pommes. Ôter le cœur des pommes non épluchées, détailler en lamelles, citronner légèrement. Essorer les salades, détailler en chiffonnade, dresser en contenants individuels, décorer de lamelles de pommes. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

- Confectionner une vinaigrette moutardée et citronnée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

- Parsemer la salade de croûtons, accompagner de vinaigrette au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Sel	Vitamine C
148 kcal 612 kJ	1,2 g	12,4 g	1,4 g	6,7 g	1,6 g	0,3 g	3 mg

*Acides Gras Saturés

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

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

Avantage recette

- Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses

L'astuce

Proposez une variante de cette recette en ajoutant quelques dés de betteraves rouges et en remplaçant les croûtons par des noix concassées.



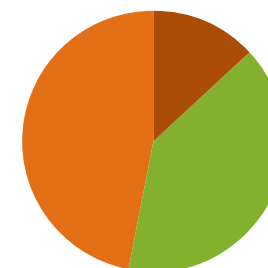
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Duo de salades aux pommes et croûtons *
- Palet de semoule aux lentilles et carottes *
- Haricots verts persillés
- Petits-suisses nature
- Marbré à la mandarine

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 13,1 %
Glucides 40,1 %
Lipides 46,8 %

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

Allergènes

Lait

Gluten

Fruits à coque

Œuf

Céleri

Soja

Moutarde

Sulfites

Type de plat / période

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

Entrée - Automne

Duo de salades aux pommes et croûtons

Ingrédients pour 100 Enfants

Salade batavia	10,000	UN
Salade frisée	2,000	UN
Moutarde de Dijon	0,030	KG
Huile de colza	0,060	LT
Jus de citron concentré	0,060	LT
Sel fin	0,012	KG
Croûton rond nature	0,300	KG
Pomme Royal Gala	2,000	KG

Déroulé de la recette

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les salades et les pommes. Ôter le cœur des pommes, éplucher, détailler en lamelles individuelles, décorer de lamelles de pommes. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Confectionner une vinaigrette moutardée et citronnée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Parsemer la salade de croûtons, accompagner de vinaigrette au départ.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Sel	Vitamine C
148 kcal 612 kJ	1,2 g	12,4 g	4 g	6,7 g	0,3 g	3 mg

*Acides Gras Saturés

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

Avantage recette
 Cette entrée contient moins de 15 % matières grasses

Cible

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

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

L'astuce

Proposition de variante de la recette

L'astuce

Proposez une variante de cette recette en ajoutant quelques dés de betteraves rouges et en remplaçant les croûtons par des noix concassées.

Entrée - Automne

Farandole de crudités



Ingrédients pour 100 Enfants

Mâche	3,200	KG
Carotte fraîche	1,500	KG
Radis noir	0,900	KG
Betterave rouge en lanières	0,750	KG
Maïs doux en grains (PN égoutté)	0,750	KG
Huile de colza	0,450	LT
Moutarde de Dijon	0,030	KG
Vinaigre balsamique	0,090	LT
Sel fin	0,012	KG



Portion	69 g
Coût	€ €
Temps de préparation	⌚ ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer les légumes à l'eau claire. Essorer la mâche, éplucher et râper les carottes et les radis noirs. Dresser harmonieusement en contenants individuels. Réserver.

- Égoutter les betteraves rouges et le maïs, puis disposer sur le mélange de crudités. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

- Réaliser une vinaigrette moutardée au vinaigre balsamique. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

- Accompagner la salade composée de sauce vinaigrette au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Sel	Vitamine C
97 kcal 404 kJ	2,0 g	7,1 g	0,5 g	5,2 g	2,2 g	0,3 g	14 mg

*Acides Gras Saturés

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

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

Avantage recette

- Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses

L'astuce

Si vous souhaitez réduire le coût portion de cette recette, remplacez la moitié de la mâche par de la laitue ou de la scarole.



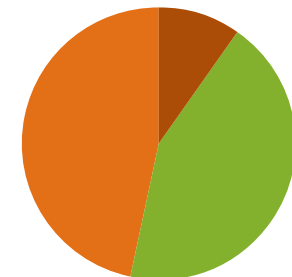
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Farandole de crudités *
- Curry thaï aux pois chiches
- Pommes de terre vapeur
- Fromage de chèvre frais
- Flan aux prunes *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 9,9 %
Glucides 43,6 %
Lipides 46,5 %

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

Allergènes

Lait

Gluten

Fruits à coque

Œuf

Céleri

Soja

Moutarde

Sulfites

Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert

Automne / Hiver / Printemps - Été

Entrée - Automne

Farandole de crudités

Ingrédients pour 100 Enfants

Mâche	3,200	KG
Carotte fraîche	1,500	KG
Radis noir	0,900	KG
Betterave rouge en lanières	0,750	KG
Maïs doux en grains (PN égoutté)	0,750	KG
Huile de colza	0,450	LT
Moutarde de Dijon	0,030	KG
Vinaigre balsamique	0,090	LT
Sel fin	0,012	KG

Déroulé de la recette

- Triier, laver, désinfecter, puis rincer les légumes à l'eau claire. Essorer la mâche, éplucher et râper les carottes et les radis noirs. Réserver.
- Égoutter les betteraves rouges et le maïs, puis disposer sur le mélange de crudités. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Réaliser une vinaigrette moutardée au vinaigre balsamique. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Accompagner la salade composée de sauce vinaigrette au départ.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Apport calorique	Protéines	Lipides	do AGS*	Glucides	Fibres	Sel	Vitamine C
97 kcal 404 kJ	2,0 g	7,1 g	5 g	5,2 g	2,2 g	0,3 g	14 mg

*Acides Gras Saturés

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

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

Avantage recette
* Cette entrée contient moins de 15 % tières grasses

Portion

69 g

Coût

€ € €

Temps de préparation

€ € €

Cible

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

Ingrédients

pour 100 convives

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g de produit fini



L'astuce

Si vous souhaitez réduire le coût portion de cette recette, remplacez la moitié de la mâche par de la laitue ou de la scarole.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

€ Très rapide
€ € Rapide
€ € € À anticiper

Coût

€ Très bon marché
€ € Bon marché
€ € € Assez bon marché

Dessert - Automne

Flan aux prunes



Ingrédients pour 100 Enfants

Prune rouge	5,000	KG
Œuf entier liquide	2,000	LT
Sucre semoule	0,500	KG
Beurre doux	0,500	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	5,000	LT
Sucre glace	0,050	KG

Portion	128 g
Coût	€
Temps de préparation	⌚ ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer les prunes à l'eau claire. Couper en deux, ôter les noyaux, détailler en morceaux. Répartir dans des ramequins, réserver.

- Mélanger au batteur-mélangeur l'œuf entier liquide et le sucre semoule, ajouter le beurre préalablement fondu, puis le lait. Répartir l'appareil sur les prunes.

- Cuire au four (160/170 °C) 20 minutes environ. Saupoudrer de sucre glace à la sortie du four, refroidir. Réserver en enceinte réfrigère (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Calcium
103 kcal 431 kJ	3,3 g	5,5 g	3,0 g	9,5 g	9,4 g	0,5 g	49 mg

*Acides Gras Saturés

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

- Aucun

Avantage recette

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

L'astuce

Ce dessert peut également être réalisé avec d'autres fruits tels que des poires, des figues, des raisins ou encore des bananes.



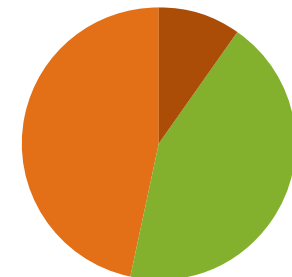
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Farandole de crudités *
- Curry thaï aux pois chiches
- Pommes de terre vapeur
- Fromage de chèvre frais
- Flan aux prunes *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 9,9 %
Glucides 43,6 %
Lipides 46,5 %

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

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf

Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

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

Flan aux prunes

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

Ingrédients pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit fini

L'astuce

Ingrédients pour 100 Enfants

Prune rouge	5,000	KG
Œuf entier liquide	2,000	LT
Sucre semoule	0,500	KG
Beurre doux	0,500	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	5,000	LT
Sucre glace	0,050	KG

Portion 128 g
Coût 1 €
Temps de préparation 15 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	de 4 AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Calcium
103 kcal 431 kJ	3,3 g	5,5 g	0 g	9,5 g	9,4 g	0,5 g	49 mg

*Acides Gras Saturés

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

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

L'astuce
Ce dessert peut également être réalisé avec d'autres fruits tels que des poires, des figues, des raisins ou encore des bananes.

L'astuce
Proposition de variante de la recette

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

Temps de préparation
Très rapide
Rapide
À anticiper

Coût
Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Dessert - Automne

Gâteau de semoule aux raisins noirs



Ingrédients pour 100 Enfants

Raisin noir Muscat	4,000	KG
Semoule de blé fine	1,200	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	6,000	LT
Gousse de vanille bourbon	0,030	KG
Œuf entier liquide	0,800	LT
Sucre semoule	0,600	KG

Portion 125 g

Coût €

Temps de préparation ⌚

- Trier, laver, désinfecter puis rincer les raisins noirs à l'eau claire. Égrener, réserver.

- Porter à ébullition le lait additionné des gousses de vanille préalablement fendues en deux. Incorporer la semoule fine et cuire à feux doux 20 minutes en remuant constamment. Hors du feu, retirer les gousses de vanille, puis ajouter l'œuf entier liquide, le sucre et la moitié des raisins noirs. Débarrasser dans des moules à cake préalablement graissés, cuire au four (165/175 °C) 15 à 20 minutes. Refroidir, démouler.

- Détailler en parts les gâteaux de semoule, dresser sur assiette, décorer des raisins noirs restants. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Calcium
119 kcal 506 kJ	3,5 g	1,5 g	0,7 g	22,4 g	11,9 g	0,9 g	59 mg

*Acides Gras Saturés

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

- Aucun

Avantage recette

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

L'astuce

Pour les élèves intolérants au gluten, remplacez la semoule de blé par du riz ou du tapioca, vous garderez ainsi le côté féculent de ce dessert.

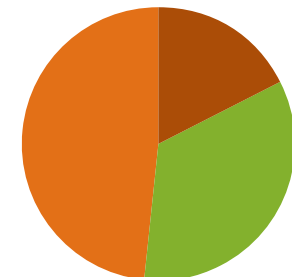
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Salade d'endives Halloween *
- Falafels
- Épinards sauce aurore
- Gâteau de semoule aux raisins noirs *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 17,7 %
Glucides 34,1 %
Lipides 48,2 %

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

Allergènes

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

Type de plat / période

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

Dessert - Automne

Gâteau de semoule aux raisins noirs

Enfant

Ingrédients pour 100 Enfants

Raisin noir Muscat	4,000	KG
Semoule de blé fine	1,200	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	6,000	LT
Gousse de vanille bourbon	0,020	KG
Œuf entier liquide	0,800	LT
Sucre semoule	0,600	KG

Portion 125 g
Coût 1 €
Temps de préparation 15 min

Instructions :

- Trier, laver, désinfecter puis rincer les raisins noirs à l'eau claire. Egoutter, réserver.
- Porter à ébullition le lait, ajouter la gousse de vanille et cuire à feu doux 20 minutes en remuant constamment. Hors du feu, retirer les gousses de vanille, puis ajouter l'œuf entier liquide, le sucre et la moitié des raisins noirs. Débarrasser dans des moules à cake préalablement graissés, cuire au four (165/175 °C) 15 à 20 minutes. Refroidir, démouler.
- Détailler en parts les gâteaux de semoule, dresser sur assiette, décorer des raisins noirs restants. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	d'AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Calcium
119 kcal 506 kJ	3,5 g	1,5 g	7 g	22,4 g	11,9 g	0,9 g	59 mg

*Acides Gras Saturés

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

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

L'astuce
Pour les élèves intolérants au gluten, remplacez la semoule de blé par du riz ou du tapioca, vous garderez ainsi le côté féculent de ce dessert.

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

Ingrédients
pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs nutritionnelles
pour 100 g de produit fini

Temps de préparation

- Très rapide
- Rapide
- À anticiper

Coût

- Très bon marché
- Bon marché
- Assez bon marché

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

L'astuce
Proposition de variante de la recette

Plat - Automne

Lasagnes butternut et ricotta



Ingrédients pour 100 Enfants

	Lasagne 1/2 gastronorme	2,600	KG
	Courge butternut fraîche	7,500	KG
	Beurre doux	0,200	KG
	Oignon frais	1,100	KG
	Ail frais	0,075	KG
	Thym lyophilisé	0,015	KG
	Laurier moulu lyophilisé	0,008	KG
	Ricotta 40 %	4,000	KG
	Eau	2,000	LT
	Bouillon de légumes déshydraté	0,040	KG
	Lait 1/2 écrémé	3,000	LT
	Roux blanc	0,060	KG
	Noix de muscade moulue	0,005	KG
	Sel fin	0,050	KG
	Emmental râpé 45 %	0,600	KG

Portion 256 g

Coût €

Temps de préparation ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Éplucher, épépiner, couper en gros cubes et débarrasser la courge butternut dans des gastronormes perforés. Éplucher l'ail et les oignons, mixer. Réserver.
- Cuire la courge butternut au four vapeur 15 minutes. Écraser grossièrement, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer à feu doux dans la matière grasse le hachis ail/oignon 7 à 8 minutes. Ajouter la courge, le thym et le laurier. Assaisonner, mijoter 10 minutes à couvert. Hors du feu, incorporer la ricotta et détendre avec le bouillon de légumes préalablement dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Confectionner une béchamel avec le lait et le roux blanc. Ajouter la noix de muscade, assaisonner. Réserver au chaud au bain-marie (+ 63 °C).
- Napper le fond des gastronormes pleins d'une couche de préparation au butternut, recouvrir de plaques à lasagnes, puis renouveler l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminer en nappant de béchamel, puis parsemer d'emmental râpé. Cuire au four (170/180 °C) 45 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Calcium	Sel	Rapport P/L
92 kcal 385 kJ	4,5 g	3,5 g	1,1 g	10,0 g	1,0 g	84 mg	0,3 g	1,23

*Acides Gras Saturés

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

- Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales

Avantage recette

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

L'astuce

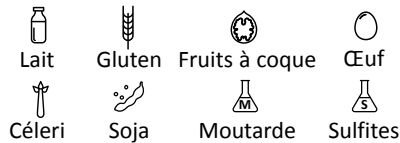
Les courgettes étant encore disponibles en début d'automne, n'hésitez pas à les utiliser à la place du potiron pour réaliser cette recette.



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Allergènes



Type de plat / période

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

Plat - Automne Lasagnes butternut et ricotta



Ingrédients pour 100 Enfants

Lasagne 1/2 gastronomique	2,600	KG
Courge butternut fraîche	7,500	KG
Beurre doux	0,200	KG
Oignon frais	1,100	KG
Ail frais	0,075	KG
Thym lyophilisé	0,015	KG
Laurier moulu lyophilisé	0,008	KG
Ricotta 40 %	4,000	KG
Eau	2,000	LT
Bouillon de légumes déshydraté	0,040	KG
Lait 1/2 écrémé	3,000	LT
Roux blanc	0,060	KG
Noix de muscade moulue	0,005	KG
Sel fin	0,050	KG
Emmental râpé 45 %	0,600	KG

Portion 256 g

Coût €

Temps de préparation L

• Triier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Éplucher, épépiner, couper en gros cubes et débarrasser la courge butternut dans des bacs à glaçons.
• Éplucher l'ail et le couper en fines lamelles.
• Faire chauffer le beurre dans une casserole à feu moyen. Ajouter l'ail et le thym. Laisser cuire 15 minutes. Écraser grossièrement, réserver au chaud (+ 63 °C).
• Suer à feu doux dans la matière grasse le hachis ail/oignon 7 à 8 minutes. Ajouter la courge, le thym et le laurier. Assaisonner, mijoter 10 minutes à couvert. Hors du feu, incorporer la ricotta et détendre avec le bouillon de légumes préalablement dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Réserver au chaud (+ 63 °C).
• Confectionner une béchamel avec le lait et le roux blanc. Ajouter la noix de muscade, assaisonner. Réserver au chaud au bain-marie (+ 63 °C).
• Napper le fond des gastronomes pleins d'une couche de préparation au butternut, recouvrir de plaques à lasagnes, puis renouveler l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminer en nappant de béchamel, puis parsemer d'emmental râpé. Cuire au four (170/180 °C) 45 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Calcium	Sel	Rapport P/L
92 kcal 385 kJ	4,5 g	3,5 g	1,1 g	10,0 g	1,0 g	84 mg	0,3 g	1,23

* Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et n°2011-2228)
• Légumes secs, féculents ou céréales, secs, féculents ou céréales

du 30 septembre 2011)
• en mélange contenant au moins 50 % de légumes

Avantage recette
* Ce plat végétarien n'est pas limité par le critère supérieur à 1

Apport P/L puisqu'il celui-ci est



Cible

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

Ingrédients pour 100 convives

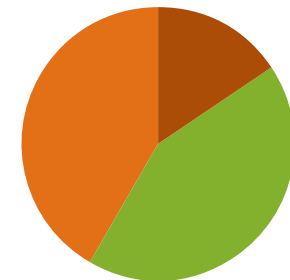
Déroulé de la recette

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Proposition de menu végétarien associé

- Carottes râpées
- Lasagnes butternut et ricotta *
- Roquefort
- Poire pochée au jus de raisin *

* Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 15,7 %

Glucides 42,9 %

Lipides 41,4 %

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

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels
pour les fréquences
d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
Rapide
À anticiper

Coût

Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

L'astuce



Les courgettes étant encore disponibles en début d'automne, n'hésitez pas à les utiliser à la place du potiron pour réaliser cette recette.

Plat - Automne

Palet de semoule aux lentilles et carottes



Ingrédients pour 100 Enfants

 Semoule couscous	1,000	KG
Lentilles vertes sèches	0,450	KG
Carotte fraîche	2,700	KG
Huile de colza	0,200	LT
Ail frais	0,090	KG
Échalote fraîche	0,450	KG
 Œuf entier liquide	1,800	LT
Persil frais	0,200	KG
Sel fin	0,015	KG

Portion 89 g

Coût €

Temps de préparation ⌚

- Trier, laver, désinfecter, éplucher, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Mixer l'ail et les échalotes, ciseler le persil, râper les carottes. Réserver.
- Rincer les lentilles vertes à l'eau froide, puis les cuire dans un grand volume d'eau pendant 20 minutes. Égoutter, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Faire suer à feu doux le hachis d'échalote et d'ail dans la matière grasse 2 à 3 minutes. Ajouter les carottes, mijoter à couvert 15 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Plaquer la semoule dans des gastronormes pleins. Laisser gonfler au four vapeur 10 à 15 minutes en prenant soin d'égrener en cours de cuisson.
- Mélanger intimement la semoule, les lentilles et les carottes. Incorporer, l'œuf entier liquide et le persil, assaisonner. Plaquer la préparation dans des gastronormes bas sur une hauteur de 2 cm environ. Cuire au four (160/170 °C) 20 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- À l'aide d'un couteau ou d'un emporte-pièce détailler en part, dresser sur assiette au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
118 kcal 497 kJ	5,3 g	4,6 g	0,8 g	13,1 g	1,6 g	0,4 g	1,16

*Acides Gras Saturés

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

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

Avantage recette

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

L'astuce

Découpez cette préparation avec un emporte-pièce rond et servez en mode hamburger avec une feuille de salade et un peu de coulis de tomates.



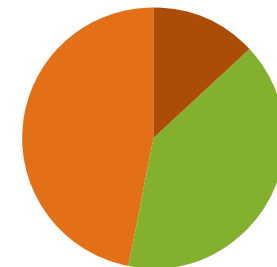
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Duo de salades aux pommes et croûtons *
- Palet de semoule aux lentilles et carottes *
- Haricots verts persillés
- Petits-suisse nature
- Marbré à la mandarine

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 13,1 %
Glucides 40,1 %
Lipides 46,8 %

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

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf

Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

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

Plat - Automne

Palet de semoule aux lentilles et carottes

Ingrédients pour 100 Enfants

Semoule couscous	1,000	KG
Lentilles vertes sèches	0,450	KG
Carotte fraîche	2,700	KG
Huile de colza	0,050	LT
Ail frais	0,090	KG
Échalote fraîche	0,450	KG
Œuf entier liquide	1,800	LT
Persil frais	0,200	KG
Sel fin	0,015	KG

Portion

89 g

Coût

1 €

Temps de préparation

15 min

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

- Trier, laver, désinfecter, éplucher, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes, l'ail et les échalotes, ciseler les carottes. Réserver.
- Faire suer à feu doux le hachis d'échalote et d'ail dans la matière grasse 2 à 3 minutes. Ajouter les carottes, mijoter à couvert 15 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Plaquage la semoule dans des gastronomes pleins. Laisser gonfler au four vapeur 10 à 15 minutes en prenant soin d'égrener en cours de cuisson.
- Mélanger intimement la semoule, les lentilles et les carottes. Incorporer, l'œuf entier liquide et le persil, assaisonner. Plaquage la préparation dans des gastronomes bas sur une hauteur de 2 cm environ. Cuire au four (160/170 °C) 20 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- À l'aide d'un couteau ou d'un emporte-pièce détaillé, en part, dresser sur assiette au départ.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit fini

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 g	Protéines	Lipides	Glucides	Sel	Rapport P/L
Apport calorifique	118 kcal	497 kJ	5,3 g	4,6 g	8 g
Protéines	13,1 g	1,6 g	0,4 g	1,16	

Critères GEMRCN

(Décret n°2011-2227 du 30 septembre 2011)

- Préparations contenant moins de 70 g de sucre par 100 g de produit fini

Avantage recette

*Ce plat végétarien n'est pas limité à un seul jour de la semaine

L'astuce

Découpez cette préparation avec un emporte-pièce rond et servez en mode hamburger avec une feuille de salade et un peu de coulis de tomates.

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
Rapide
À anticiper

Coût

Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Dessert - Automne

Panna cotta agrumes-coco



Ingrédients pour 100 Enfants

Orange	7,500	KG
Clémentine	1,500	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	1,300	LT
Lait de coco	1,300	LT
Crème liquide 35 % UHT	1,300	LT
Sucre semoule sac 1 kg	0,400	KG
Gélifiant végétal agar-agar	0,025	KG
Noix de coco râpée	0,100	KG
Chocolat noir copeaux	0,100	KG

Portion 109 g

Coût € €

Temps de préparation ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les agrumes. Presser les oranges, éplucher et récupérer les segments des clémentines. Réserver.

- Mélanger le lait, le lait de coco et la crème. Ajouter le sucre, le jus d'orange et l'agar-agar en pluie. Porter le mélange à ébullition, cuire 2 minutes à feu doux en remuant constamment. Débarrasser en contenants individuels. Refroidir et décorer de segments de clémentines, de noix de coco râpée et de copeaux de chocolat noir avant que la panna cotta ne soit totalement gélifiée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Calcium
122 kcal 509 kJ	1,6 g	7,5 g	5,5 g	10,9 g	10,2 g	1,5 g	39 mg

*Acides Gras Saturés

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

- Aucun

Avantage recette

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

L'astuce

Apportez une touche d'originalité en remplaçant respectivement les oranges et les clémentines par des pomelos jaunes et roses.



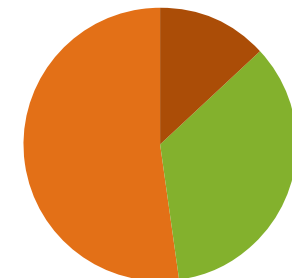
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Salade de mâche
- Parmentier de chou-fleur et boulgour *
- Brie
- Panna cotta agrumes-coco *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 13,2 %
Glucides 34,7 %
Lipides 52,1 %

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

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf

Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

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

Dessert - Automne

Panna cotta agrumes-coco

Ingrédients pour 100 Enfants	Quantité	Unité
Orange	7,500	KG
Clémentine	1,500	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	1,300	LT
Lait de coco	1,300	LT
Crème liquide 35 % UHT	1,300	LT
Sucre semoule sac 1 kg	0,400	KG
Géifiant végétal agar-agar	0,025	KG
Noix de coco râpée	0,100	KG
Chocolat noir copeaux	0,100	KG

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les agrumes. Presser les oranges, épilucher et récupérer le jus des clémentines.

• Mélanger le lait, le lait de coco et la crème. Ajouter le sucre, le jus d'orange et l'agar-agar en pluie. Porter le mélange à ébullition, cuire 2 minutes à feu doux en remuant constamment. Débarrasser en contenants individuels. Refroidir et décorer de segments de clémentines, de noix de coco râpée et de copeaux de chocolat noir avant que la panna cotta ne soit totalement gélifiée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Portion 109 g

Coût € € €

Temps de préparation L

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	de AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Calcium
122 kcal	1,6 g	7,5 g	5 g	10,9 g	10,2 g	1,5 g	39 mg

*Acides Gras Saturés

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

• Aucun

Avantage recette

• Ce dessert contient moins de 20 g de matières grasses

• 15 % de matières grasses

L'astuce

Apportez une touche d'originalité en remplaçant respectivement les oranges et les clémentines par des pomeles jaunes et roses.

Interfel

Interprofession des fruits et légumes frais

Cible

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

Ingrédients pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit fini

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide

Rapide

À anticiper

Coût

Très bon marché

Bon marché

Assez bon marché

Plat - Automne

Parmentier de chou-fleur et boulgour



Ingrédients pour 100 Enfants

	Chou-fleur frais	12,500	KG
	Pomme de terre fraîche	10,000	KG
	Boulgour	2,000	KG
	Beurre	0,300	KG
	Noix de muscade moulue	0,008	KG
	Lait 1/2 écrémé UHT	0,700	LT
	Bouillon de légumes déshydraté	0,012	KG
	Huile d'olive vierge extra	0,300	LT
	Carotte fraîche	1,700	KG
	Oignon frais	0,600	KG
	Céleri branche frais	0,300	KG
	Eau	6,500	LT
	Œuf entier liquide	1,700	LT
	Persil frais	0,170	KG
	Sel fin	0,060	KG

Portion 265 g

Coût €

Temps de préparation ⌚ ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Éplucher les pommes de terre, les carottes et les oignons, effiler le céleri. Émincer le persil et le céleri, couper les carottes en rondelles. Récupérer les têtes de chou-fleur, débarrasser avec les pommes de terre dans des gastronormes perforés. Éplucher et hacher les oignons. Réserver.
- Cuire au four vapeur les pommes de terre et les têtes de chou-fleur 15 à 20 minutes. Réduire en purée, ajouter le beurre, la noix de muscade et le bouillon de légumes dispersé au fouet dans le lait chaud ou froid. Assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les carottes, les oignons et le céleri 6 à 7 minutes. Mouiller de la quantité d'eau nécessaire, porter à ébullition, puis ajouter le boulgour. Cuire 20 minutes à feu doux. Incorporer l'œuf entier liquide, cuire 8 minutes à feu très doux en remuant constamment. Ajouter le persil, assaisonner.
- Répartir la moitié de la purée au chou-fleur dans des gastronormes pleins, napper de la préparation au boulgour, puis terminer par le reste de purée. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS*	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
88 kcal 367 kJ	3,1 g	3,0 g	1,0 g	10,6 g	2,1 g	0,3 g	1,01

*Acides Gras Saturés

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

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

Avantage recette

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

L'astuce

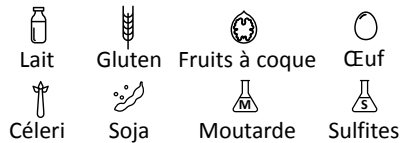
Pour les sites effectuant du portage, cette préparation peut être conditionnée et operculée directement en barquettes passant au four à 110/120 °C.



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Allergènes



Type de plat / période

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

Plat - Automne Parmentier de chou-fleur et boulgour

Ingrédients pour 100 Enfants

Chou-fleur frais	12,500	KG
Pommes de terre fraîche	10,000	KG
Boulgour	2,000	KG
Beurre	0,300	KG
Noix de muscade moulue	0,008	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	0,700	LT
Bouillon de légumes déshydraté	0,012	KG
Huile d'olive vierge extra	0,300	LT
Carotte fraîche	1,700	KG
Oignon frais	0,600	KG
Céleri branche frais	0,300	KG
Eau	6,500	LT
Œuf entier liquide	1,700	LT
Persil frais	0,170	KG
Sel fin	0,060	KG

Portion 265 g
Coût
Temps de préparation

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L	
88 kcal 367 kJ	3,1 g	3,0 g	10,6 g	2,1 g	0,3 g	1,01	

*Acides Gras Saturés

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

Préparations contenant moins de 70 % de légumes secs, féculents ou céréales, secs, féculents ou céréales

Avantage recette

Ce plat végétarien n'est pas limité par la réglementation

• Tripler, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Éplucher les pommes de terre, les carottes et les oignons, effiler le céleri. Emincer le persil et le céleri, couper les oignons en rondelles. Récupérer les jus de légumes.

• Cuire au four vapeur les pommes de terre et les têtes de chou-fleur 15 à 20 minutes. Réduire en purée, ajouter le beurre, la noix de muscade et le bouillon de légumes dispersé au fouet dans le lait chaud ou froid. Assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C).

• Suer dans la matière grasse frémissante les carottes, les oignons et le céleri 6 à 7 minutes. Mouiller de la quantité d'eau nécessaire, porter à ébullition, puis ajouter le boulgour. Cuire 20 minutes à feu doux. Incorporer l'œuf entier liquide, cuire 8 minutes à feu très doux en remuant constamment. Ajouter le persil, assaisonner.

• Répartir la moitié de la purée au chou-fleur dans des gastronomes pleins, napper de la préparation au boulgour, puis terminer par le reste de purée. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Enfant

Cible

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

Ingrédients pour 100 convives

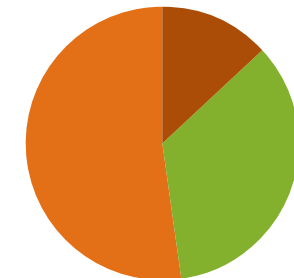
Déroulé de la recette

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Proposition de menu végétarien associé

- Salade de mâche
- Parmentier de chou-fleur et boulgour *
- Brie
- Panna cotta agrumes-coco *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 13,2 %
Glucides 34,7 %
Lipides 52,1 %

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

L'astuce

Pour les sites effectuant du portage, cette préparation peut être conditionnée et operculée directement en barquettes passant au four à 110/120 °C.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
Rapide
À anticiper

Coût



Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Dessert - Automne

Poire pochée au jus de raisin



Ingrédients pour 100 Enfants

Poire Passe Crassane	10,000	KG
Jus de citron concentré	0,040	LT
Jus de raisin 100 % pur jus	3,000	LT
Badiane entière	0,006	KG
Cannelle moulue	0,004	KG
 Amandes hachées	0,150	KG
 Raisins secs	0,400	KG

Portion	129 g
Coût	€
Temps de préparation	⌚ ⌚

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer à l'eau claire les poires. Éplucher, couper en quatre, ôter le cœur, citronner. Réserver.

• Porter à ébullition le jus de raisin. Ajouter la badiane et la cannelle. Mijoter à couvert 8 minutes. Ajouter les raisins secs, laisser infuser 20 minutes hors du feu.

• Remettre le jus de raisin à feu doux, porter à petits frémissements. Pocher les poires dans le liquide environ 8 minutes. Retirer délicatement à l'aide d'une écumoire, dresser en contenants individuels. Napper du jus de cuisson, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• Parsemer d'amandes hachées au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	dont sucres	Fibres
75 kcal 317 kJ	0,7 g	0,9 g	14,7 g	14,4 g	2,2 g

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

• Aucun

Avantage recette

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

L'astuce

Ce dessert peut être servi avec un peu de fromage blanc mélangé à des épices. Dans ce cas, réduire de 1/4 les quantités indiquées dans la recette.



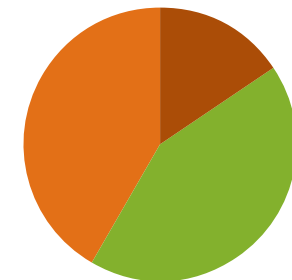
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Carottes râpées
- Lasagnes butternut et ricotta *
- Roquefort
- Poire pochée au jus de raisin *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 15,7 %
Glucides 42,9 %
Lipides 41,4 %

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

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf

Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

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

Dessert - Automne

Poire pochée au jus de raisin

Ingrédients pour 100 Enfants

Poire Passe Crassane	10,000	KG
Jus de citron concentré	0,040	LT
Jus de raisin 100 % pur jus	3,000	LT
Badiane entière	0,006	KG
Cannelle moulue	0,004	KG
Amandes hachées	0,150	KG
Raisins secs	0,400	KG

Instructions

- Tripler, laver, désinfecter, puis rincer à l'eau claire les poires. Éplucher, couper en quatre, ôter le cœur, citronner. Réserver.
- Dans une casserole, verser le jus de raisin. Ajouter la badiane et la cannelle. Mijoter à couvert 8 minutes. Ajouter les raisins secs, laisser infuser 20 minutes hors du feu.
- Remettre le jus de raisin à feu doux, porter à petits frémissements. Pocher les poires dans le liquide environ 8 minutes. Retirer délicatement à l'aide d'une écumoire, dresser en contenants individuels. Napper du jus de cuisson, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Parsemer d'amandes hachées au départ.

Portion

129 g

Coût

€

Temps de préparation

1 1 1

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G					
Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	dont sucres	Fibres
75 kcal 317 kJ	0,7 g	6 g	14,7 g	14,4 g	2,2 g

Critères GEMRCN

(Décret n°2011-2227 du 30 septembre 2011)

- Aucun

Avantage recette

Ce dessert contient moins de 20 g de matières grasses

L'astuce

Ce dessert peut être servi avec un peu de fromage blanc mélangé à des épices. Dans ce cas, réduire de 1/4 les quantités indiquées dans la recette.

Cible

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

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 À anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Plat - Automne

Polenta aux légumes d'antan



Ingrédients pour 100 Enfants

Carotte fraîche	2,000	KG
Navet long blanc frais	2,500	KG
Topinambour frais	2,000	KG
Potiron frais	2,000	KG
✂ Céleri branche frais	0,800	KG
Oignon frais	1,200	KG
Huile d'olive vierge extra	0,700	LT
Ail frais	0,120	KG
Bouquet garni	2,000	UN
Cumin carvi moulu	0,016	KG
Pois cassés secs	0,800	KG
🥛 Lait 1/2 écrémé UHT	11,500	LT
Polenta	2,300	KG
🥞 Beurre doux	1,100	KG
Sel fin	0,055	KG
Persil frais	0,160	KG

Portion 260 g

Coût €

Temps de préparation ⌚ ⌚ ⌚

- Trier, laver, désinfecter, éplucher, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Émincer les oignons et le céleri, détailler en morceaux les carottes, les navets, le potiron et les topinambours, mixer l'ail, ciseler le persil. Réserver.
- Rincer les pois cassés à l'eau froide, les cuire dans un grand volume d'eau pendant 35 minutes. Égoutter, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons, le céleri et les carottes 4 à 5 minutes en remuant fréquemment. Ajouter les navets, l'ail, le bouquet garni, le cumin, mouiller d'eau à mi-hauteur, mijoter à couvert 15 minutes. Ajouter les topinambours et le potiron, détendre à l'eau si nécessaire. Assaisonner, poursuivre la cuisson 10 minutes. Incorporer les pois cassés, rectifier l'assaisonnement, mijoter 10 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Porter le lait à ébullition, ajouter la polenta en pluie, cuire 15 à 20 minutes en remuant constamment. Hors du feu, incorporer le beurre et assaisonner. Débarrasser la polenta dans des gastronormes bas, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Découper la polenta en part, dresser sur assiette, accompagner de la préparation de légumes. Parsemer de persil au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS *	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
135 kcal 562 kJ	3,1 g	7,2 g	3,1 g	9,4 g	2,3 g	0,3 g	0,46

*Acides Gras Saturés

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

- Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales
- Plats protidiqes ayant un rapport P/L < ou = à 1

L'astuce

Varier la texture en conservant la polenta crémeuse additionnée de lait, de crème et de parmesan selon vos envies.



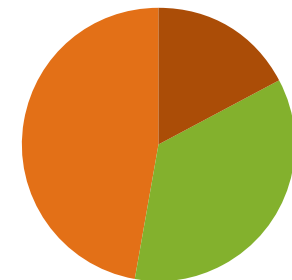
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Œuf cocotte aux deux choux *
- Polenta aux légumes d'antan *
- Fromage blanc nature
- Pomme

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 17,4 %
Glucides 35,4 %
Lipides 47,2 %

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

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf

Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

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

Plat - Automne

Polenta aux légumes d'antan

Ingrédients pour 100 convives	Quantité	Unité
Carotte fraîche	2,000	KG
Navet long blanc frais	2,500	KG
Topinambour frais	2,000	KG
Potiron frais	2,000	KG
Céleri branche frais	2,000	KG
Oignon frais	1,200	KG
Huile d'olive vierge extra	0,700	LT
Ail frais	0,120	KG
Bouquet garni	2,000	UN
Cumin carvi moulu	0,016	KG
Pois cassés secs	0,800	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	11,500	LT
Polenta	2,300	KG
Beurre doux	1,100	KG
Sel fin	0,055	KG
Persil frais	0,160	KG

Portion : 260 g

Coût : €

Temps de préparation : 1 1 1

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	donc AGS *	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
135 kcal	3,1 g	7,2 g	g	9,4 g	2,3 g	0,3 g	0,46
562 kJ							

*Acides Gras Saturés

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

- Légumes secs, féculents ou céréales, secs, féculents ou céréales
- Plats protidiétiques ayant un rapport P/L >= 1

Interfel

Cible

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

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

- Trier, laver, désinfecter, éplucher, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Émincer les oignons et le céleri, détailler en morceaux les carottes, les navets, le potiron et les topinambours, mixer l'ail, ciseler le persil.
- Rincer, puis éplucher le potiron.
- Égoutter, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suier dans la matière grasse frémissante les oignons, le céleri et les carottes 4 à 5 minutes en remuant fréquemment. Ajouter les navets, le bouquet garni, le cumin, mouiller d'eau à mi-hauteur, mijoter à couvert 15 minutes. Ajouter les topinambours et le potiron, détendre à l'eau si nécessaire. Assaisonner, poursuivre la cuisson 10 minutes. Incorporer les pois cassés, rectifier l'assaisonnement, mijoter 10 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Porter le lait à ébullition, ajouter la polenta en pluie, cuire 15 à 20 minutes en remuant constamment. Hors du feu, incorporer le beurre et assaisonner. Débarasser la polenta dans des gastronormes bas, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Découper la polenta en part, dresser sur assiette, accompagner de la préparation de légumes. Parsemer de persil au départ.

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

L'astuce

Varier la texture en conservant la polenta crémeuse additionnée de lait, de crème et de parmesan selon vos envies.

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 À anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Plat - Automne

Risotto aux champignons et flageolets



Ingrédients pour 100 Enfants

Riz long étuvé indica type	3,800	KG
Champignon de Paris frais	5,500	KG
Flageolets verts fins cuits	5,500	KG
Céleri branche frais	2,000	KG
Margarine de cuisine	0,200	KG
Rizdor	0,030	KG
Eau	12,000	LT
Bouillon de légumes déshydraté	0,120	KG
Crème liquide 35 % UHT	1,700	LT
Parmigiano Reggiano 28 %	0,650	KG
Sel fin	0,015	KG
Ciboulette surgelée	0,250	KG

Portion 262 g

Coût €

Temps de préparation L L

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer à l'eau claire les champignons et le céleri. Effiler et émincer le céleri, détailler les champignons en morceaux. Réserver.

- Suer le céleri à feu doux dans la matière grasse 7 à 8 minutes. Ajouter le riz, nacer. Incorporer le rizdor, mouiller du bouillon de légumes dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire à couvert 10 minutes environ, puis ajouter les flageolets encore surgelés et les champignons. Poursuivre la cuisson pendant 10 à 15 minutes, mouiller si nécessaire. Incorporer la crème et le parmesan, assaisonner, égrener. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- Dresser le risotto sur assiette, parsemer de ciboulette au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS *	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
123 kcal 516 kJ	4,5 g	4,1 g	2,3 g	16,2 g	2,0 g	0,3 g	1,06

*Acides Gras Saturés

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

- Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales

Avantage recette

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

L'astuce

Remplacer le riz blanc par du riz rouge ou complet permettra de modifier la texture, le goût et la couleur de votre risotto.



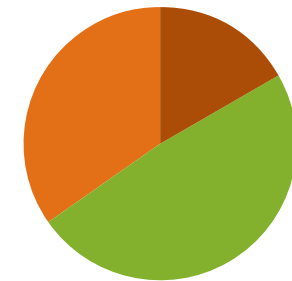
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Terrine de potimarron et châtaignes *
- Risotto aux champignons et flageolets *
- Tomme noire des Pyrénées
- Banane

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 16,9 %
Glucides 48,4 %
Lipides 34,7 %

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

Allergènes

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

Type de plat / période

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

Plat - Automne

Risotto aux champignons et flageolets

Ingédients pour 100 Enfants

Riz long étuvé indica type	3,800	KG
Champignon de Paris frais	5,500	KG
Flageolets verts fins cuits	5,500	KG
Céleri branche frais	2,000	KG
Margarine de cuisine	0,200	KG
Rizdor	0,030	KG
Eau	12,000	LT
Bouillon de légumes déshydraté	0,120	KG
Crème liquide 35 % UHT	1,700	LT
Parmigiano Reggiano 28 %	0,650	KG
Sel fin	0,015	KG
Ciboulette surgelée	0,250	KG

Portion 262 g
Coût €
Temps de préparation 1 L

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	doz AGS *	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
123 kcal	4,5 g	4,1 g	3 g	16,2 g	2,0 g	0,3 g	1,06
516 kJ							

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et du 30 septembre 2011)
• Légumes secs, féculents ou céréales, secs, féculents ou céréales
• Légumes secs, féculents ou céréales, secs, féculents ou céréales

Avantage recette
• Ce plat végétarien n'est pas limité par son apport P/L puisqu'il est supérieur à 1

Interfel
Interprofession des fruits et légumes frais

Cible

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

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

L'astuce

Remplacer le riz blanc par du riz rouge ou complet permettra de modifier la texture, le goût et la couleur de votre risotto.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
Rapide
À anticiper

Coût

Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Entrée - Automne

Salade croquante au chou rouge et quinoa



Ingrédients pour 100 Enfants

	Chou rouge frais	2,100	KG
	Quinoa blond	1,900	KG
	Avocat	7,000	UN
	Jus de citron concentré	0,008	LT
	Moutarde de Dijon	0,065	KG
	Huile de colza	0,800	LT
	Vinaigre de vin rouge	0,130	LT
	Sel fin	0,040	KG
	Noisettes entières	0,550	KG

Portion 98 g

Coût €

Temps de préparation ⌚ ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Émincer finement le chou rouge, vinaigrer légèrement. Éplucher et ôter le noyau des avocats. Détailler en cubes, citronner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Rincer le quinoa à l'eau froide, puis cuire dans un grand volume d'eau bouillante 20 minutes. Égoutter, refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Confectionner une vinaigrette moutardée. Mélanger avec le quinoa, le chou rouge et les avocats. Dresser dans des contenants individuels, parsemer de noix de cajou préalablement concassées. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS *	Glucides	Fibres	Sel	Vitamine C
199 kcal 794 kJ	4,1 g	14,0 g	1,2 g	12,2 g	2,7 g	0,4 g	10 mg

*Acides Gras Saturés

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

- Aucun

Avantage recette

- Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses

L'astuce

Apportez une touche vert tendre supplémentaire à votre préparation en remplaçant 1/3 du chou rouge par de la laitue iceberg émincée.

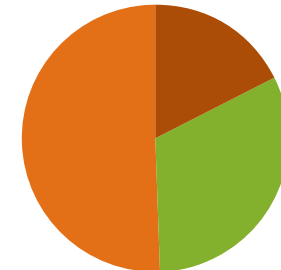
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Salade croquante au chou rouge et quinoa *
- Omelette
- Poêlée de légumes
- Yaourt brassé nature
- Coupe tutti frutti *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 17,6 %
Glucides 32,0 %
Lipides 50,4 %

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

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf

Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

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

Entrée - Automne

Salade croquante au chou rouge et quinoa

Enfant

Ingrédients pour 100 Enfants

Chou rouge frais	2,100	KG
Quinoa blond	1,900	KG
Avocat	7,000	UN
Jus de citron concentré	0,008	LT
Moutarde de Dijon	0,065	KG
Huile de colza	0,800	LT
Vinaigre de vin rouge	0,130	LT
Sel fin	0,040	KG
Noisettes entières	0,550	KG

Instructions

- Triier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer finement le chou rouge, vinaigrer légèrement, égoutter.
- Rincer le quinoa à l'eau froide, puis cuire dans un grand volume d'eau bouillante 20 minutes. Égoutter, refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée. Mélanger avec le quinoa, le chou rouge et les avocats. Dresser dans des contenants individuels, parsemer de noisettes préalablement concassées. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Portion

98 g

Coût

1 €

Temps de préparation

10 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Sel	Vitamine C
199 kcal 794 kJ	4,1 g	14,0 g	12,2 g	2,7 g	0,4 g	10 mg

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN

(Décret n°2011-2227 en date du 30 septembre 2011)

- Aucun

Avantage recette

* Cette entrée contient moins de 15 matières grasses

Cible

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

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

L'astuce

Apportez une touche vert tendre supplémentaire à votre préparation en remplaçant 1/3 du chou rouge par de la laitue iceberg émincée.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
Rapide
À anticiper

Coût

Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Entrée - Automne

Salade d'endives Halloween



Ingrédients pour 100 Enfants

Endive fraîche	3,800	KG
Carotte fraîche	2,300	KG
Huile de colza	0,450	LT
Moutarde de Dijon	0,030	KG
Jus de citron concentré	0,090	LT
Sel fin	0,012	KG
Mimolette 40 %	1,800	KG
Olive noire rondelle	0,300	KG

Portion 78 g

Coût €

Temps de préparation L

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Éplucher et râper les carottes, émincer les endives. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Détailler la mimolette en cubes. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

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

- Dresser les endives et les carottes dans des contenants individuels, décorer de cubes de mimolette et de rondelles d'olives noires préalablement égouttées. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

- Napper de sauce vinaigrette au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS *	Glucides	Fibres	Sel	Calcium	Vitamine C
146 kcal 606 kJ	6,2 g	11,9 g	4,4 g	2,7 g	1,4 g	0,6 g	206 mg	3 mg

*Acides Gras Saturés

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

- Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits
- Fromage contenant au moins 150 mg de calcium par portion

Avantage recette

- Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses et contient la portion de produit laitier recommandée au cours du repas

L'astuce

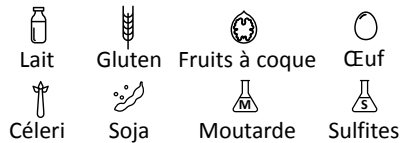
Atténuez l'amertume des endives en remplaçant dans votre vinaigrette la moitié du jus de citron par du jus d'orange et en ajoutant une pointe de miel.



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Allergènes



Type de plat / période

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

Entrée - Automne Salade d'endives Halloween



Ingrédients pour 100 Enfants

Endive fraîche	3,800	KG
Carotte fraîche	2,300	KG
Huile de colza	0,450	LT
Moutarde de Dijon	0,050	KG
Jus de citron concentré	0,090	LT
Sel fin	0,012	KG
Mimolette 40 %	1,800	KG
Olive noire rondelle	0,300	KG

Portion 78 g
Coût 5
Temps de préparation 1



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Égoutter et râper les carottes, émincer les endives en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Détailler la mimolette en cubes. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée et citronnée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Dresser les endives et les carottes dans des contenants individuels, décorer de cubes de mimolette et de rondelles d'olives noires préalablement égouttées. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C) jusqu'au moment du service.
- Napper de sauce vinaigrette au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AG	Glucides	Fibres	Sel	Calcium	Vitamine C
146 kcal 606 kJ	6,2 g	11,9 g	4,4 g	2,7 g	1,1 g	0,6 g	206 mg	3 mg

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et n°2011-2228 du 30 septembre 2011)
• Crudité de légumes ou de fruits, contenance au moins 50 % de légume ou de fruits
• Fromage contenant au moins 150 mg de calcium par portion

Avantage recette
• Cette entrée contient moins de 15 % d'acides gras saturés et contient la portion recommandée au cours du repas

Interfel

Cible

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

Ingrédients pour 100 convives

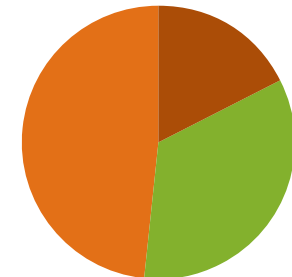
Déroulé de la recette

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Proposition de menu végétarien associé

- Salade d'endives Halloween *
- Falafels
- Épinards sauce aurore
- Gâteau de semoule aux raisins noirs *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 17,7 %
Glucides 34,1 %
Lipides 48,2 %

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

L'astuce

Atténuez l'amertume des endives en remplaçant dans votre vinaigrette la moitié du jus de citron par du jus d'orange et en ajoutant une pointe de miel.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
Rapide
À anticiper

Coût

Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché





Dessert - Automne

Tarte pomme-coing

Enfant



Ingrédients pour 100 Enfants

 Pâte feuilletée margarine	3,000	UN
Coing frais	2,000	KG
Pomme Reinette	3,000	KG
Jus de citron concentré	0,060	LT
Sucre cassonade	0,500	KG
 Beurre doux	0,200	KG
Sucre vanillé	0,080	KG

Portion 69 g

Coût €

Temps de préparation ⌚ ⌚



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Éplucher, détailler les coings en cubes et les pommes en fines lamelles, citronner, réserver.
- Déposer les plaques de pâte feuilletée sur le plan de travail, laisser dégeler 10 minutes.
- Cuire les coings à couvert avec le sucre cassonade et un peu d'eau pendant 10 minutes. Réduire en purée, refroidir.
- Étaler la compote de coings sur la pâte feuilletée, garnir de tranches de pommes. Parsemer de petits dés de beurre, puis saupoudrer de sucre vanillé. Cuire au four (160/170 °C) 25 à 30 minutes. Refroidir, détailler en parts, dresser en contenants individuels. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS *	Glucides	dont sucres	Fibres
190 kcal 794 kJ	1,4 g	9,1 g	3,5 g	24,5 g	13,8 g	1,7 g

*Acides Gras Saturés

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

- Aucun

Avantage recette

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

L'astuce

Vous pouvez également glacer votre tarte à la sortie du four avec un peu de gelée de coings pour lui apporter brillance et rehausser la saveur du coing.



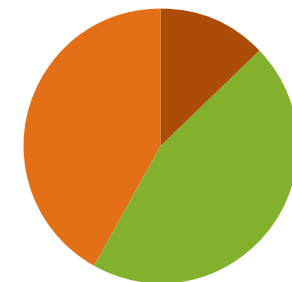
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Pamplermousse rose
- Tortilla de patate douce et panais *
- Blettes sautées
- Faisselle
- Tarte pomme-coing *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 12,9 %
Glucides 45,3 %
Lipides 41,8 %

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

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf

Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

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

Dessert - Automne

Tarte pomme-coing

Ingrédients pour 100 Enfants

Pâte feuilletée margarine	3,000	UN
Coing frais	2,000	KG
Pomme Reinette	3,000	KG
Jus de citron concentré	0,060	LF
Sucre cassonade	0,500	KG
Beurre doux	0,200	KG
Sucre vanillé	0,080	KG

Portion 69 g
Coût 5
Temps de préparation 15

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Éplucher, détailler les coings en cubes, puis les couper en fines lamelles.

• Déposer les plaques de pâte feuilletée sur le plan de travail, laisser dégeler 10 minutes.

• Cuire les coings à couvert avec le sucre cassonade et un peu d'eau pendant 10 minutes. Réduire en purée, refroidir.

• Étaler la compote de coings sur la pâte feuilletée, garnir de tranches de pommes. Parsemer de petits dés de beurre, puis saupoudrer de sucre vanillé. Cuire au four (160/170 °C) 25 à 30 minutes. Refroidir, détailler en parts, dresser en contenants individuels. Servir en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C)

Déroulé de la recette

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit fini

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G					
Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS *	Glucides	dont sucres
190 kcal 794 kJ	1,4 g	9,1 g	3,5 g	24,4 g	13,8 g

*Acides Gras Saturés

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

Avantage recette
 * Ce dessert contient moins de 20 g de matières grasses

L'astuce

L'astuce
 Vous pouvez également glacer votre tarte à la sortie du four avec un peu de gelée de coings pour lui apporter brillance et rehausser la saveur du coing.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 À anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Entrée - Automne

Terrine de potimarron et châtaignes



Ingrédients pour 100 Enfants

Potimarron frais	2,500	KG
Farine ménagère T 55	0,150	KG
Œuf entier liquide	0,750	LT
Lait 1/2 écrémé UHT	0,300	LT
Crème liquide 35 % UHT	0,150	LT
Quatre-épices	0,005	KG
Châtaigne pelée surgelée	0,600	KG
Sel fin	0,080	KG

Portion 39 g

Coût €

Temps de préparation L L

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire le potimarron. Éplucher, détailler en cubes, déconditionner dans des gastronormes perforés, cuire au four vapeur 15 à 20 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).

- Déconditionner les châtaignes dans des gastronormes perforés, cuire au four vapeur 12 minutes environ. Briser légèrement, réserver au chaud (+ 63 °C).

- Mélanger la farine avec l'œuf entier liquide, ajouter le lait et la crème. Incorporer le potimarron préalablement écrasé à la fourchette et le quatre-épices, assaisonner, bien mélanger. Ajouter les châtaignes, mélanger délicatement. Garnir les moules préalablement graissés, cuire à four chaud (180/200 °C) 50 minutes environ. Refroidir, démouler, réserver.

- Trancher les terrines, dresser dans des contenants individuels au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS *	Glucides	Fibres	Sel
94 kcal 393 kJ	3,7 g	6,6 g	1,8 g	6,6 g	2,9 g	0,4 g

*Acides Gras Saturés

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

- Aucun

Avantage recette

- Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses

L'astuce

Rehaussez la saveur de votre terrine en torréifiant les châtaignes au four sec quelques minutes et en ajoutant quelques noix ou noisettes torréfiées et concassées.



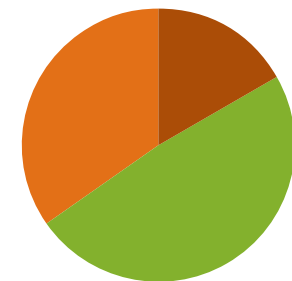
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Terrine de potimarron et châtaignes *
- Risotto aux champignons et flageolets *
- Tomme noire des Pyrénées
- Banane

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 16,9 %
Glucides 48,4 %
Lipides 34,7 %

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

Allergènes

Lait

Gluten

Fruits à coque

Céleri

Soja

Moutarde

Œuf

Sulfites

Type de plat / période

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

Entrée - Automne

Terrine de potimarron et châtaignes

Ingrédients pour 100 Enfants

Potimarron frais	2,500	KG
Farine ménagère T 55	0,150	KG
Œuf entier liquide	0,750	LT
Lait 1/2 écrémé UHT	0,500	LT
Crème liquide 35 % UHT	0,150	LT
Quatre-épices	0,005	KG
Châtaigne pelée surgelée	0,600	KG
Sel fin	0,080	KG

Portion

39 g

Coût

1 €

Temps de préparation

15 min

Instructions

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire le potimarron. Éplucher, détailler en cubes, éplucher les châtaignes et les cuire à l'eau bouillante pendant 15 minutes.
- Déconditionner les châtaignes dans des gastronomes perforés, cuire au four vapeur 12 minutes environ. Briser légèrement, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Mélanger la farine avec l'œuf entier liquide, ajouter le lait et la crème. Incorporer le potimarron préalablement écrasé à la fourchette et le quatre-épices, assaisonner, bien mélanger. Ajouter les châtaignes, mélanger délicatement. Garnir les moules préalablement graissés, cuire à four chaud (180/200 °C) 50 minutes environ. Refroidir, démouler, réserver.
- Vanner les terrines, dresser dans des containers individuels au départ.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G						
Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS *	Glucides	Fibres	Sel
94 kcal 393 kJ	3,7 g	6,6 g	1,8 g	6,6 g	2,9 g	0,4 g

*Acides Gras Saturés

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

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

Interfel

Déroulé de la recette

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit fini

L'astuce

Rehaussez la saveur de votre terrine en torréifiant les châtaignes au four sec quelques minutes et en ajoutant quelques noix ou noisettes torréifiées et concassées.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 À anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Plat - Automne

Tortilla de patate douce et panais



Ingrédients pour 100 Enfants

Œuf entier liquide	7,000	LT
Patate douce	3,000	KG
Panais frais	1,500	KG
Oignon frais	0,400	KG
Beurre doux	0,200	KG
Huile de tournesol	0,200	LT
Sel fin	0,015	KG
Persil frais	0,150	KG

Portion 115 g

Coût €

Temps de préparation ⌚ ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et le persil. Éplucher et émincer finement les oignons, éplucher et détailler en cubes les patates douces et le panais, émincer le persil. Réserver.

- Faire suer les oignons 5 minutes à feu doux dans le mélange de matières grasses. Ajouter les cubes de patates douces et de panais, mijoter 10 minutes à couvert. Ajouter l'œuf entier liquide assaisonné et battu en omelette. Cuire 5 à 6 minutes en retournant les tortillas en cours de cuisson. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- Portionner les tortillas, dresser sur assiette et parsemer de persil au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS *	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
143 kcal 597 kJ	7,1 g	9,4 g	3,1 g	7,1 g	1,0 g	0,2 g	0,76

*Acides Gras Saturés

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

• Aucun

Avantage recette

- Malgré un rapport P/L inférieur à 1, cette recette est en fréquence libre puisqu'il s'agit d'une omelette

L'astuce

Pour faciliter la cuisson et la découpe, la tortilla peut se cuire au four en bac gastronomique. Vous pouvez également la proposer avec une salade verte.



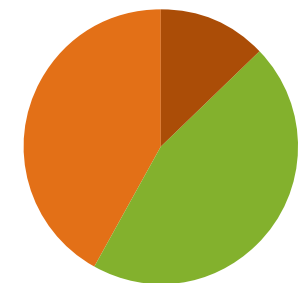
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Pamplemousse rose
- Tortilla de patate douce et panais *
- Blettes sautées
- Faisselle
- Tarte pomme-coing *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 12,9 %
Glucides 45,3 %
Lipides 41,8 %

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

Allergènes

Lait

Gluten

Fruits à coque

Céleri

Soja

Moutarde

Œuf

Sulfites

Type de plat / période

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

Plat - Automne

Tortilla de patate douce et panais

Ingrédients pour 100 Enfants

Œuf entier liquide	7,000	LT
Patate douce	3,000	KG
Panais frais	1,500	KG
Oignon frais	0,400	KG
Beurre doux	0,200	KG
Huile de tournesol	0,200	LT
Sel fin	0,015	KG
Persil frais	0,150	KG

Déroulé de la recette

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et le persil, égoutter et émincer finement les légumes, puis les détailler en cubes et réserver.
- Faire suer les oignons 5 minutes à feu doux dans le mélange de matières grasses. Ajouter les cubes de patates douces et de panais, mijoter 5 minutes à couvert. Ajouter l'œuf entier liquide assaisonné et battu en omelette. Cuire 5 à 6 minutes en retournant les tortillas en cours de cuisson. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Portionner les tortillas, dresser sur assiette et parsemer de persil au départ.

Portion

115 g

Coût

3

Temps de préparation

1 4

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	do	AGS *	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
143 kcal 597 kJ	7,1 g	9,4 g	1 g	7,1 g	1,0 g	0,2 g	0,76	

*Acides Gras Saturés

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

• Aucun

Avantage recette

Malgré un rapport P/L inférieur à 1, cette recette est en fréquence libre si elle s'agit d'une omelette

Cible

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

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

L'astuce

Pour faciliter la cuisson et la découpe, la tortilla peut se cuire au four en bac gastronomique. Vous pouvez également la proposer avec une salade verte.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 À anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché