



Entrée - Printemps - Eté

Tomates sauce au fenouil

Enfant



Ingrédients pour 100 Enfants

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

| | |
|----------------------|------|
| Portion | 95 g |
| Coût | € |
| Temps de préparation | ⌚ |

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

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

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

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

*Acides Gras Saturés

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

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

Avantage recette

- Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses

L'astuce

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



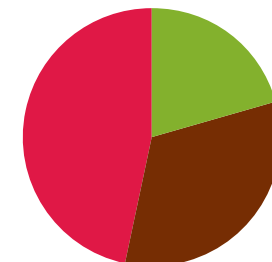
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Tomate sauce au fenouil *
- Omelette
- Romanesco et riz mijotés
- Camembert
- Alétria aux abricots *

*Recette disponible sur Interfel.com



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

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

Allergènes

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

Type de plat / période

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

Entrée - Printemps - Eté

Tomates sauce au fenouil

Ingrédients pour 100 Enfants

| | | |
|-------------------------|-------|----|
| Tomate ronde fraîche | 8,000 | KG |
| Fenouil bulbe frais | 0,800 | KG |
| Huile de colza | 0,005 | LT |
| Jus de citron concentré | 0,200 | LT |
| Sel fin | 0,020 | KG |
| Persil frais | 0,080 | KG |

• Triier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Débarrasser le fenouil de ces parties fibreuses, détailler en parts.
 • Triier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Débarrasser le fenouil de ces parties fibreuses, détailler en parts.
 • Triier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Débarrasser le fenouil de ces parties fibreuses, détailler en parts.

• Mixer le fenouil avec l'huile de colza et le jus de citron jusqu'à obtention d'une consistance homogène. Assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
 • Disposer les tranches de tomate sur assiette, napper de sauce au fenouil, parsemer de persil au départ.

Portion : 95 g
 Coût : €
 Temps de préparation : L

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique | Protéines | Lipides | da* | AGS* | Glucides | Fibres | Vitamine C | Sel |
|-------------------|-----------|---------|-----|-------|----------|--------|------------|-----|
| 92 kcal 378 kJ | 0,7 g | 8,6 g | 3 g | 1,7 g | 1,4 g | 14 mg | 0,2 g | |

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

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

Cible

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

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles

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

L'astuce

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

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché



Plat - Printemps - Eté

Tomate farcie provençale

Enfant



Ingrédients pour 100 Enfants

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

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

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher les oignons et l'ail. Emincer finement les oignons, hacher l'ail et le persil, détailler sans les éplucher les courgettes en petits dés. Couper le chapeau des tomates, puis évider celles-ci en prenant soin de conserver la pulpe. Réserver.
- Suer à feu vif dans la moitié de l'huile frémissante les courgettes 4 à 5 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer à feu doux dans la matière grasse restante les oignons. Ajouter la pulpe des tomates, l'ail, le persil et les herbes de Provence. Assaisonner, mijoter 20 minutes à couvert. Mixer, réserver au bain-marie (+ 63 °C).
- Cuire 20 minutes le boulgour dans un grand volume d'eau salée. Egoutter, puis mélanger avec 1/4 de la sauce tomate. Incorporer les courgettes et les haricots blancs préalablement égouttés et rincés à l'eau froide, rectifier l'assaisonnement. Garnir les tomates de la farce, recouvrir du chapeau, plaquer dans des gastronomes graissés. Cuire au four (140/150 °C) 10 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les tomates farcies sur assiette, accompagner de la sauce tomate restante au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

*Acides Gras Saturés

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

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

Avantage recette

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

L'astuce

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



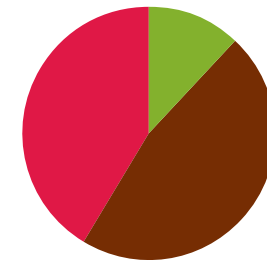
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

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

*Recette disponible sur Interfel.com



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

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

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf

Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

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

Plat - Printemps - Eté

Tomate farcie provençale

Ingrédients pour 100 Enfants

| | | |
|-------------------------------|--------|----|
| Tomate ronde fraîche | 15,000 | KG |
| Huile d'olive vierge extra | 0,100 | LT |
| Courgette fraîche | 1,200 | KG |
| Oignon frais | 0,450 | KG |
| Ail frais | 0,045 | KG |
| Persil frais | 1,500 | KG |
| Herbes de Provence | 0,035 | KG |
| Sel fin | 0,030 | KG |
| Boulgour | 1,200 | KG |
| Haricots blancs (PN égouttés) | 1,200 | KG |

Portion 104 g

Coût €

Temps de préparation 1 1

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

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

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

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

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

| Apport calorique | Protéines | Lipides | Glucides | Fibres | Sel | Rapport P/L |
|-------------------|-----------|---------|----------|--------|-------|-------------|
| 86 kcal 359 kJ | 3,6 g | 1,7 g | 12 g | 11,4 g | 0,4 g | 2,09 |

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227)
 • Préparations contenant moins de 70 g de sucre par 100 g de produit fini

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

du 30 septembre 2011)
 • grammage recommandé pour la consommation protidique

Interfel
 Centre de Régulation des Produits Alimentaires

Cible

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

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

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

L'astuce

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

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Entrée - Printemps - Eté

Salade composée aux légumes



Ingrédients pour 100 Enfants

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

| | |
|----------------------|------|
| Portion | 95 g |
| Coût | € |
| Temps de préparation | ⌚ |

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

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

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

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

- Mélanger le riz, les carottes, les avocats, les poivrons et les pois chiches préalablement égouttés et rincés à l'eau froide. Incorporer la sauce vinaigrette, bien mélanger. Dresser dans des contenants individuels, parsemer de ciboulette et décorer d'une tomate cerise préalablement coupée en deux. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique | Protéines | Lipides | dont AGS* | Glucides | Fibres | Vitamine C | Sel |
|--------------------|-----------|---------|-----------|----------|--------|------------|-------|
| 172 kcal 715 kJ | 2,5 g | 10,6 g | 0,8 g | 15,4 g | 1,6 g | 13 mg | 0,5 g |

*Acides Gras Saturés

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

- Aucun

Avantage recette

- Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses

L'astuce

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

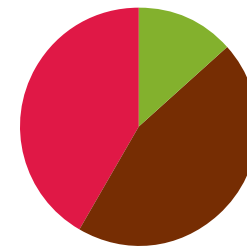
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

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

*Recette disponible sur Interfel.com



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

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

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf

Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

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

Entrée - Printemps - Eté

Salade composée aux légumes

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

Portion 95 g

Coût €

Temps de préparation 15 min

• Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher les carottes, plaquer dans des gastronormes perforés. Ôter la peau et le noyau des avocats, détailler en julienne. Épépiner et tailler le citronner. Éplucher et tailler le poivron en julienne, émincer.

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

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

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

• Mélanger le riz, les carottes, les avocats, les poivrons et les pois chiches préalablement égouttés et rincés à l'eau froide. Incorporer la sauce vinaigrette, bien mélanger. Dresser dans des contenants individuels, parsemer de ciboulette et décorer d'une tomate cerise préalablement coupée en deux. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

| VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G | |
|------------------------------------|-------------------|
| Apport calorique | 172 kcal / 715 kJ |
| Protéines | 2,5 g |
| Lipides | 10,6 g |
| Glucides* | 45,2 g |
| Fibres | 15,4 g |
| Vitamine C | 13 mg |
| Sel | 0,5 g |

*Acides Gras Saturés

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

Aucun

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

Interfel

Cible

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

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

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

L'astuce

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

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Plat - Printemps - Eté

Penne rigate primavera



Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion 278 g

Coût € €

Temps de préparation L L L

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

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

*Acides Gras Saturés

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

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

L'astuce

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

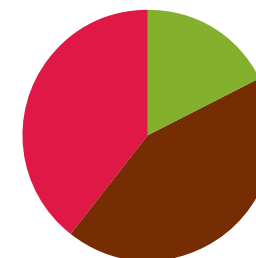
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

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

*Recette disponible sur Interfel.com



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

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

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf

Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

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

Plat - Printemps - Eté

Penne rigate primavera

Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion

278 g

Coût

3 €

Temps de préparation

1 1 1

Instructions

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

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

*Acides Gras Saturés

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

- Préparations contenant moins de 70 g de glucides pour 100 g de produit fini
- Légumes secs, féculents ou céréales secs, féculents ou céréales
- Plats protidiétiques ayant un rapport P/L à 1 test supérieur à 1

grammage recommandé pour la préparation

ou en mélange contenant au moins 10 % de légumes

= à 1 test supérieur à 1

Interfel

Cible

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

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

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

L'astuce

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

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Fiche réalisée en partenariat avec (VICI) pour le compte de Interfel

Plat - Printemps - Eté

Parmenier de courgettes, polenta et lentilles corail



Ingrédients pour 100 Enfants

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

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

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

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

| | |
|----------------------|-------|
| Portion | 88 g |
| Coût | € |
| Temps de préparation | ⌚ ⌚ ⌚ |

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

*Acides Gras Saturés

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

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

L'astuce

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

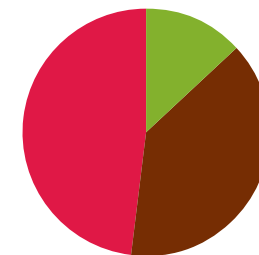
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

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

*Recette disponible sur Interfel.com



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

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

Allergènes

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

Type de plat / période

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

Plat - Printemps - Eté

Parmentier de courgettes, polenta et lentilles corail

Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion 88 g
Coût 1 €
Temps de préparation 15 min

| VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G | | | | | | | |
|------------------------------------|-----------|---------|-----|------|----------|--------|-------|
| Apport calorique | Protéines | Lipides | do | AGS* | Glucides | Fibres | Sel |
| 99 kcal | 2,7 g | 5,2 g | 1 g | | 9,8 g | 1,1 g | 0,5 g |
| 413 kJ | | | | | | | 0,52 |

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et n°2011-2228 du 30 septembre 2011)
 *Préparations contenant moins de 70 % d'ingrédients végétaux
 *Plats protidiques ayant un rapport P/L >= 1

Interfel Interprofession des fruits et légumes frais

L'astuce

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

Instructions

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

Déroulé de la recette

1. Préparer les légumes. 2. Cuire les lentilles. 3. Ajouter la polenta. 4. Gratiner au four.

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

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

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Entrée - Printemps - Eté

Macédoine mimosa sauce yaourt



Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion

96 g

Coût



Temps de préparation



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

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

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

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

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

*Acides Gras Saturés

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

• Aucun

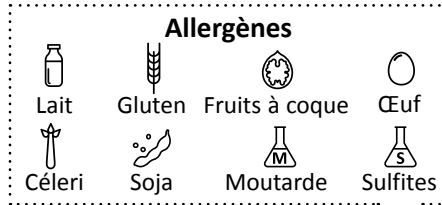
Avantage recette

• Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses

L'astuce

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

Comment lire et utiliser votre fiche recette :



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



Entrée - Printemps - Eté
Macédoine mimosa
sauce yaourt



Ingrédients pour 100 Enfants

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

| | |
|----------------------|---|
| Portion | 96 |
| Coût | () |
| Temps de préparation |  |

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

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227) : [liste du 30 septembre 2011](#)

- Aucun

à l'avantage recette

• Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses

• Trier, laver, éplucher, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes frais. Hacher le persil, réserver. Détailler en dés les carottes, les navets, les courgettes, débarrasser.
• Faire chauffer l'huile dans une casserole, faire revenir les légumes pendant 10 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

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

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

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

Enfant

Cible

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

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

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

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




L'astuce

Proposition de variante de la recette




Critères GEMRCN

Critères nutritionnels
pour les fréquences
d'apparition des plats

Temps de préparation

 Très rapide
 Rapide
 A anticiper

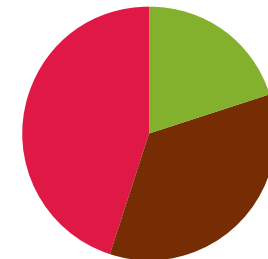
Coût

 Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Proposition de menu végétarien associé

- **Macédoine mimosa sauce yaourt ***
- **Quenelles sur lit d'épinards**
- **Gouda**
- **Fraises au coulis de rhubarbe ***

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 20,0 %

Glucides : 35,0 %

Lipides : 45,0 %

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

Plat - Printemps - Eté

Gratin de tomates, choux-fleurs et tofu



Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion **227 g**

Coût **€**

Temps de préparation **⌚ ⌚**

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

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

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

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

- Dans des gastronormes pleins, plaquer la moitié des pommes de terre, puis la moitié du chou-fleur. Repartir dessus les lamelles de tofu, puis napper de la moitié de la sauce. Terminer en répartissant le restant de pommes de terre, le chou-fleur, puis la sauce. Parsemer de gruyère, cuire au four (170/180 °C) 45 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

*Acides Gras Saturés

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

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

Avantage recette

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

L'astuce

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

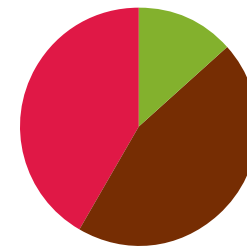
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

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

*Recette disponible sur Interfel.com



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

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

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf
 Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

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

Plat - Printemps - Eté

Gratin de tomates, choux-fleurs et tofu

Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion

227 g

Coût

€

Temps de préparation

15 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

*Acides Gras Saturés

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

- Préparations contenant moins de 70 % de légumes
- Légumes cuits, autres que secs, seuls

Avantage recette

- Ce plat végétarien n'est pas limité par le critère de la viande

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher les pommes de terre, détailler en rondelles. Eplucher et hacher les oignons et l'ail, émincer le persil. Récupérer la pulpe de tomates, débarrasser des pépins et des graines. Réserver.

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

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

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

• Dans des gastronomies pleines, plaquer la moitié des pommes de terre, puis la moitié du chou-fleur. Repartir dessus les lamelles de tofu, puis napper de la moitié de la sauce. Terminer en répartissant le restant de pommes de terre, le chou-fleur, puis la sauce. Parsemer de gruyère, cuire au four (170/180 °C) 45 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Cible

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

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

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

L'astuce

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

L'astuce
 Proposition de variante de la recette

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

Temps de préparation

Très rapide

Rapide

A anticiper

Coût

Très bon marché

Bon marché

Assez bon marché

Dessert - Printemps - Eté

Gâteau à l'abricot et flocons d'avoine



Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion 62 g

Coût €

Temps de préparation ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les abricots. Ôter le noyau, détailler en dés, réserver.

- Mélanger la farine, la fleur de maïs et la levure. Détailler le beurre en morceaux, travailler en pommade. Réserver à température ambiante.

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

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

*Acides Gras Saturés

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

- Aucun

Avantage recette

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

L'astuce

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



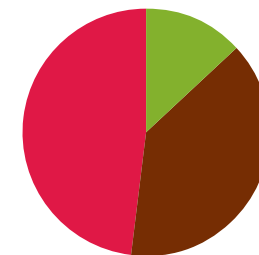
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

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

*Recette disponible sur Interfel.com



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

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

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf

Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

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

Dessert - Printemps - Eté

Gâteau à l'abricot et flocons d'avoine

Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion 62 g
Coût €
Temps de préparation L

| VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G | | | | | | |
|------------------------------------|-----------|---------|-----------|----------|-------------|--------|
| Apport calorique | Protéines | Lipides | dont AGS* | Glucides | dont sucres | Fibres |
| 295 kcal 1335 kJ | 6,6 g | 13,7 g | 6,6 g | 5,1 g | 11,7 g | 2,7 g |

*Acides Gras Saturés

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

Avantage recette
 Le dessert contient moins de 20 g de lipides et moins de 15 % de matières grasses

Temps de préparation
 Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût
 Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

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

Ingrédients
 pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles
 pour 100 g de produit fini

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



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

Dessert - Printemps - Eté

Fromage blanc en habit rouge



Ingrédients pour 100 Enfants

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

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

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer les fruits à l'eau claire. Equeuter les fraises et les cerises, détailler les fraises en quatre. Réserver les fruits en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

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

• Faire griller les amandes, réserver.

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

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

*Acides Gras Saturés

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

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

Avantage recette

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

L'astuce

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

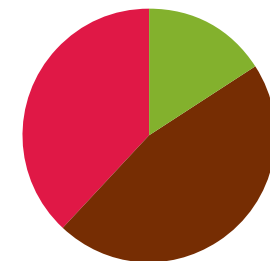
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

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

*Recette disponible sur Interfel.com



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

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

Allergènes

Lait

Gluten

Fruits à coque

Œuf

Céleri

Soja

Moutarde

Sulfites

Type de plat / période

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

Dessert - Printemps - Eté

Fromage blanc en habit rouge

Ingrédients pour 100 Enfants

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

Déroulé de la recette

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

Portion

126 g

Coût

€ € €

Temps de préparation

1 1 1

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 du 30 septembre 2011)
 • Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de lipides par portion
 • Ce dessert contient moins de 20 g de sucres simples par portion et moins de 15 % de matières grasses

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

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

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

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

L'astuce

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

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Dessert - Printemps - Eté

Fraises au coulis de rhubarbe



Ingrédients pour 100 Enfants

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

| | |
|----------------------|-------|
| Portion | 110 g |
| Coût | € € |
| Temps de préparation | ⌚ ⌚ |

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

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

- Accompagner d'un biscuit cigarette russe au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

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

- Aucun

Avantage recette

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

L'astuce

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

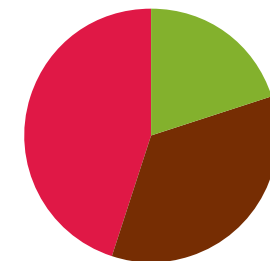
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Macédoine mimosa sauce yaourt *
- Quenelles sur lit d'épinards
- Gouda
- Fraises au coulis de rhubarbe *

*Recette disponible sur Interfel.com



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

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

Allergènes

Lait

Gluten

Fruits à coque

Œuf

Céleri

Soja

Moutarde

Sulfites

Type de plat / période

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

Fraises au coulis de rhubarbe

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

• Triez, lavez, désinfectez, puis rincez délicatement à l'eau claire les fraises et la rhubarbe. Effiler et détailler la rhubarbe en petits morceaux, rincer les fraises en deux, réserver.

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

• Accompagner d'un biscuit cigarette russe au départ.

Portion

110 g

Coût

3 €

Temps de préparation

1 L

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g

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

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 1,5 g de matières grasses

Cible

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

Ingrédients pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

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

L'astuce

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

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Plat - Printemps - Eté

Curry de pommes de terre, brocolis et haricots rouges



Ingrédients pour 100 Enfants

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

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

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

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

- Faire suer à feu doux dans la matière grasse le mélange oignon et ail 6 à 8 minutes. Ajouter le lait de coco et le curry, assaisonner. Mijoter 3 minutes, puis napper le mélange de légumes de sauce. Mélanger, rectifier l'assaisonnement, couvrir. Mettre au four (120/130 °C) 15 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

*Acides Gras Saturés

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

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

Avantage recette

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

L'astuce

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

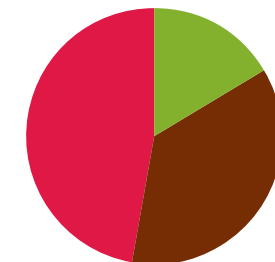
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

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

*Recette disponible sur Interfel.com



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

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

Allergènes

Lait

Gluten

Fruits à coque

Œuf

Céleri

Soja

Moutarde

Sulfites

Type de plat / période

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

Plat - Printemps - Eté

Curry de pommes de terre, brocolis et haricots rouges

Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion 92 g

Coût 3

Temps de préparation 15

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher et détailler les pommes de terre en cubes, détailler le brocoli en petits morceaux.

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

• Faire suer à feu doux dans la matière grasse le mélange oignon et ail 6 à 8 minutes. Ajouter le lait de coco et le curry, assaisonner. Mijoter 3 minutes, puis napper le mélange de légumes de sauce. Mélanger, rectifier l'assaisonnement, couvrir. Mettre au four (120/130 °C) 15 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

| VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G | | | | | | | |
|------------------------------------|-----------|---------|----------|----------|--------|-------|-------------|
| Apport calorique | Protéines | Lipides | dé. AGS* | Glucides | Fibres | Sel | Rapport P/L |
| 117 kcal | 5,0 g | 4,2 g | 7 g | 13,0 g | 3,3 g | 0,2 g | 1,17 |
| 491 kJ | | | | | | | |

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et du 30 septembre 2011)
 Préparations contenant moins de 70 % de la denrée recommandée

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

Interfel

Cible

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

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

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

L'astuce

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

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Entrée - Printemps - Eté

Croque asperges



Ingrédients pour 100 Enfants

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

| | |
|----------------------|-------|
| Portion | 100 g |
| Coût | € € |
| Temps de préparation | ⌚ ⌚ ⌚ |

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher et plaquer les asperges dans des gastronormes perforés. Détailler les tomates en tranches fines. Réserver.
- Cuire les asperges au four vapeur 10 à 15 minutes. Couper en deux, conserver les têtes et mixer les queues. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger la crème liquide avec la moutarde, monter en chantilly. Incorporer délicatement la purée d'asperges, assaisonner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Déposer la pâte feuilletée sur des plaques à pâtisserie. Découper neuf bandes dans le sens de la longueur, puis détailler les bandes en huit. Cuire au four (160/170 °C) 8 à 10 minutes. Refroidir, puis séparer en deux les carrés de pâte feuilletée.
- A l'aide d'une poche à douille, répartir la chantilly à base d'asperges sur la moitié des carrés de pâte feuilletée. Disposer dessus les têtes d'asperges et une rondelle de tomate. Recouvrir des carrés de pâte feuilletée restants. Dresser en contenants individuels, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

*Acides Gras Saturés

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

- aucun

Avantage recette

- Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses

L'astuce

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



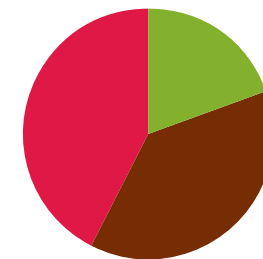
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Croque asperges *
- Œufs durs sauce aurore
- Coquillettes
- Comté
- Coupe aux fruits d'été *

*Recette disponible sur Interfel.com



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

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

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf

Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

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

Entrée - Printemps - Eté

Croque asperges

Ingrédients pour 100 Enfants

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

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

Déroulé de la recette

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

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

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

*Acides Gras Saturés
Critères GEMRCN (Décret n°2011-2224 du 30 septembre 2011)
 aucun
Avantage recette
 Cette entrée contient moins de 15 matières grasses

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

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

Ingrédients
 pour 100 convives

Valeurs Nutritionnelles
 pour 100 g de produit fini

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

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
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Coupe aux fruits d'été



Ingrédients pour 100 Enfants

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

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



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

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

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

- Desserts de fruits crus 100 % fruits crus

Avantage recette

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

L'astuce

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



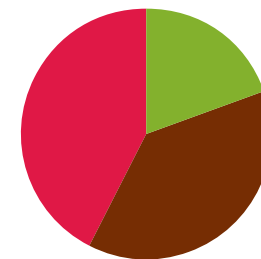
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Croque asperges *
- Œufs durs sauce aurore
- Coquillettes
- Comté
- Coupe aux fruits d'été *

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines : 19,7 %

Glucides : 37,8 %

Lipides : 42,5 %

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

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf

Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

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

Dessert - Printemps - Eté

Coupe aux fruits d'été

Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion : 108 g
Coût : 3 €
Temps de préparation : 15 min

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

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g

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

Cibles

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

Ingrédients pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

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

L'astuce

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

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût

Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Entrée - Printemps - Eté

Concombre sauce mousseline à l'estragon



Ingrédients pour 100 Enfants



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

Portion 95 g

Coût €

Temps de préparation ⌚

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

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

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

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

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique | Protéines | Lipides | dont AGS* | Glucides | Fibres | Vitamine C | Sel |
|--------------------|-----------|---------|-----------|----------|--------|------------|-------|
| 114 kcal 468 kJ | 1,1 g | 11,3 g | 1,0 g | 1,4 g | 0,6 g | 3 mg | 0,2 g |

*Acides Gras Saturés

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

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

Avantage recette

- Cette entrée contient moins de 15 % de matières grasses

L'astuce

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



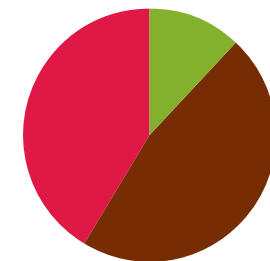
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

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

*Recette disponible sur Interfel.com



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

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

Allergènes

Lait

Gluten

Fruits à coque

Œuf

Céleri

Soja

Moutarde

Sulfites

Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert

Automne / Hiver / Printemps - Eté

Entrée - Printemps - Eté

Concombre sauce mousseline à l'estragon

Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion 95 g

Coût €

Temps de préparation L

• Trier, laver, désinfecter, éplucher puis rincer abondamment à l'eau claire les concombres. Détailler en rondelles, débarrasser dans des gastronomes perforés, saler, poivrer, puis Emincer l'estragon.

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

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

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g

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

*Acides Gras Saturés

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

Avantage recette
 Cette entrée contient moins de 15 % matières grasses

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

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

Cible

Enfant (maternelle / primaire)

Ado (collège / lycée)

Ingrédients pour 100 convives

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

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

Plat - Printemps - Eté

Clafoutis à la ratatouille



Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion 142 g

Coût €

Temps de préparation ⌚

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

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

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

- Détailler en parts et dresser sur assiette au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

*Acides Gras Saturés

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

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

Avantage recette

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

L'astuce

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



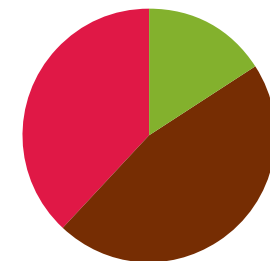
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

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

*Recette disponible sur Interfel.com



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

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

Allergènes

Lait

Gluten

Fruits à coque

Œuf

Céleri

Soja

Moutarde

Sulfites

Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert

Automne / Hiver / Printemps - Eté

Clafoutis à la ratatouille

| | | |
|----------------------------|-------|----|
| Courgette fraîche | 3,000 | KG |
| Aubergine fraîche | 2,200 | KG |
| Polvtron rouge frais | 0,750 | KG |
| Oignon frais | 0,450 | KG |
| Ail frais | 0,025 | KG |
| Tomate ronde fraîche | 0,250 | KG |
| Huile d'olive vierge extra | 0,150 | LT |
| Thym émiétié | 0,015 | KG |
| Laurier moulu | 0,008 | KG |
| Sel fin | 0,030 | KG |
| Farine ménagère T 55 | 1,000 | KG |
| Œuf entier liquide | 2,700 | LT |
| Lait 1/2 écrémé UHT | 2,400 | LT |
| Emmental râpé | 0,750 | KG |

Portion 142 g

Coût €

Temps de préparation 1 h

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

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

Ingrédients
pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles
pour 100 g de produit fini

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

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

Temps de préparation
Très rapide
Rapide
A anticiper






Coût
Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Entrée - Printemps - Eté

Flan de radis à la ricotta



Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion 75 g

Coût €

Temps de préparation ⌚ ⌚

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

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

- Mélanger la ricotta et l'œuf entier liquide jusqu'à obtention d'une texture homogène. Ajouter les rondelles et les fanes de radis, la crème et la noix de muscade, assaisonner. Répartir la préparation dans des ramequins préalablement graissés. Cuire au four (190/200 °C) au bain-marie 40 minutes environ. Refroidir, démouler sur assiette, décorer d'un radis. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique | Protéines | Lipides | dont AGS* | Glucides | Fibres | Calcium | Sel |
|--------------------|-----------|---------|-----------|----------|--------|---------|-------|
| 167 kcal 688 kJ | 6,9 g | 14,3 g | 5,7 g | 2,5 g | 0,3 g | 68 mg | 0,1 g |

*Acides Gras Saturés

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

• Aucun

Avantage recette

• Cette recette contient moins de 15 % de matières grasses

L'astuce

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



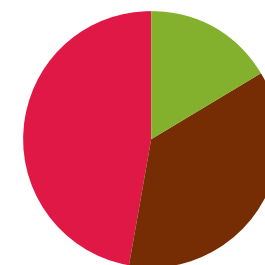
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

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

*Recette disponible sur Interfel.com



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

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

Allergènes

Lait

Gluten

Fruits à coque

Céleri

Soja

Moutarde

Cœuf

Sulfites

Type de plat / période

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

Entrée - Printemps - Eté

Flan de radis à la ricotta

Ingrédients pour 100 Enfants

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

Instructions

- Triier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les radis, conserver les fanes. Détailler en rondelles la moitié des radis, réserver pour la décoration.
- Suer à feu doux pendant 5 minutes les fanes de radis dans le beurre. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Mélanger la ricotta et l'œuf entier liquide jusqu'à obtention d'une texture homogène. Ajouter les rondelles et les fanes de radis, la crème et la noix de muscade, assaisonner. Répartir la préparation dans des ramequins préalablement graissés. Cuire au four (190/200 °C) au bain-marie 40 minutes environ. Refroidir, démouler sur assiette, décorer d'un radis. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Valeurs Nutritionnelles pour 100 G

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

*Acides Gras Saturés

Critères GEMRCN (Décret n°2011-2227 et n°2011-2228 du 30 septembre 2011)
 • Aucun

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

Portion

75 g

Coût

1 €

Temps de préparation

1 L

Cible

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

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

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

Enfant

Interfel



L'astuce

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

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Dessert - Printemps - Eté

Ananas et pêche à la vanille

Enfant



Ingrédients pour 100 Enfants

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

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



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Enlever soigneusement la peau de l'ananas, ôter la partie centrale, couper en morceaux. Plonger les pêches une minute dans l'eau bouillante, égoutter, éplucher, ôter le noyau, couper en morceaux. Réserver.
- Porter à ébullition la quantité d'eau nécessaire additionnée des gousses de vanille préalablement fendues en deux. Hors du feu, laisser infuser 15 minutes.
- Remettre l'eau aromatisée à la vanille à feu doux et porter à petits frémissements. Plonger y les fruits par petites quantités, cuire 4 à 6 minutes, retirer délicatement à l'écumoir. Repartir les morceaux d'ananas et de pêches dans des contenants individuels, napper de l'eau de cuisson aromatisée, refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique | Protéines | Lipides | Glucides | dont sucres | Fibres |
|-------------------|-----------|---------|----------|-------------|--------|
| 51 kcal 213 kJ | 0,8 g | 0,3 g | 10,0 g | 8,7 g | 1,8 g |

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

- Aucun

Avantage recette

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

L'astuce

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



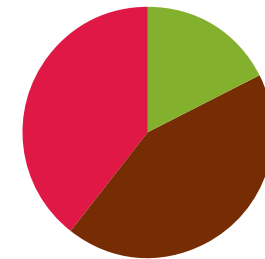
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

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

*Recette disponible sur Interfel.com



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

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

Allergènes

Lait

Gluten

Fruits à coque

Œuf

Céleri

Soja

Moutarde

Sulfites

Type de plat / période

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

Dessert - Printemps - Eté

Ananas et pêche à la vanille

Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion
Coût
Temps de préparation

104 g
 3 €
 1 h

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Enlever soigneusement la peau de l'ananas, ôter la partie centrale. Plonger les morceaux d'ananas et de pêches dans des contenants individuels. Réserver.

• Porter à ébullition la quantité d'eau nécessaire additionnée des gousses de vanille préalablement fendues en deux. Hors du feu, laisser infuser 15 minutes.

• Remettre l'eau aromatisée à la vanille à feu doux et porter à petits frémissements. Plonger y les fruits par petites quantités, cuire 4 à 6 minutes, retirer délicatement à l'écumoir. Repartir les morceaux d'ananas et de pêches dans des contenants individuels, napper de l'eau de cuisson aromatisée, refermer, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

| VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G | | | | | |
|------------------------------------|-----------|---------|----------|-------------|--------|
| Apport calorique | Protéines | Lipides | Glucides | dont sucres | Fibres |
| 51 kcal 213 kJ | 0,8 g | | 10,0 g | 8,7 g | 1,8 g |

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

• Aucun

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

Cible

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

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

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

L'astuce

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

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Dessert - Printemps - Eté

Alétria aux abricots



Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion **103 g**

Coût

Temps de préparation

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

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

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

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

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

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

*Acides Gras Saturés

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

- aucun

Avantage recette

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

L'astuce

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



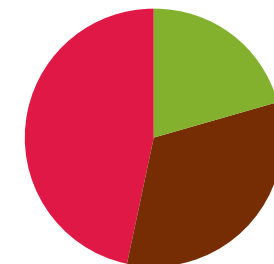
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Enfant

Proposition de menu végétarien associé

- Tomate sauce au fenouil *
- Omelette
- Romanesco et riz mijotés
- Camembert
- Alétria aux abricots *

*Recette disponible sur Interfel.com



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

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

Allergènes

Lait

Gluten

Fruits à coque

Œuf

Céleri

Soja

Moutarde

Sulfites

Type de plat / période

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

Dessert - Printemps - Eté

Alétria aux abricots

Ingrédients pour 100 Enfants

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

Portion

103 g

Coût

€

Temps de préparation

1

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

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

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

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

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g

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

*Acides Gras Saturés

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

• aucun

Avantage recette

• Le dessert contient moins de 20 g de sucres par 100 g de produit fini

• Les ingrédients sont simples par portion et moins de 15 % de matières grasses

Cible

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

Ingrédients pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

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

L'astuce

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

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché