

Recettes céréalières pour la restauration collective



Édito

Ce livret de 20 recettes autour des céréales vous propose des plats gourmands et novateurs adaptés aux besoins spécifiques de la restauration collective. Un outil qui se veut pratique, opérationnel et économique pour vous accompagner au quotidien et régaler vos convives.

Des idées créatives à découvrir à travers une sélection d'entrées, de plats complets et de desserts pour partager tous les jours la passion de votre métier. L'occasion aussi de faire découvrir la diversité des céréales, riches en saveurs et atouts nutritionnels indispensables à l'équilibre alimentaire.




Cuisinez les céréales selon les saisons, tantôt salées, tantôt sucrées, pour le plus grand plaisir des papilles de vos gourmets en herbe !

Philippe DUBIEF,

Agriculteur et Président du Comité de promotion et de communication d'Intercéréales.

| | |
|--|-------------|
| Présentation des céréales | p 04 |
|--|-------------|






ENTRÉE

| | |
|--|-------------|
|  Soupe de légumes au quinoa | p 06 |
|  Cake aux haricots rouges, tomates séchées et féta | p 07 |
|  Salade de maïs doux, chou rouge, ananas | p 08 |

GARNITURE

| | |
|--|-------------|
|  One pot pasta à la tomate et aux olives | p 09 |
|  Crèmeux de polenta au parmesan | p 10 |
|  Boulgour au citron et au persil | p 11 |

PLAT PRINCIPAL

| | |
|---|-------------|
| Gratin à la mexicaine | p 12 |
|  Riz et lentilles corail façon Dahl | p 13 |
|  Lasagnes veggies aux courgettes..... | p 14 |
| Poulet croustillant aux tomates confites | p 15 |
|  Risotto aux champignons | p 16 |
|  Riz et curry végétarien de légumes au lait de coco | p 17 |
|  Couscous géant au curcuma, ail et pois chiches | p 18 |
| Pilaf de riz de Camargue aux carottes et poulet | p 19 |

DESSERT

| | |
|---|-------------|
| Far breton aux pruneaux | p 20 |
| Fondant au chocolat | p 21 |
| Riz au lait | p 22 |
| Crème de polenta au citron et à l'ananas | p 23 |
| Carrot cake | p 24 |
| Semoule au lait et à l'orange | p 25 |

| | |
|---|-------------|
| Le garde-manger des céréales | p 26 |
|---|-------------|

Présentation des céréales

FOCUS

LES TYPES DE CUISSON POUR CUISINER LES CÉRÉALES

Cuisson à l'asiatique : laver la céréale plusieurs fois à l'eau froide puis la verser dans une casserole. Ajouter de l'eau environ 2 centimètres au-dessus du niveau de la céréale. Couvrir, porter 10 minutes à ébullition puis éteindre le feu. Après 5 minutes, remuer la céréale, rincer à l'eau froide pour stopper la cuisson. Le couvercle permet de conserver la vapeur d'eau tout au long de la cuisson et empêche la céréale de sécher.

Cuisson à la créole : jeter la céréale dans l'eau bouillante salée. Cuire à grande ébullition et à découvert pendant une quinzaine de minutes, puis égoutter. La céréale peut être ensuite séchée au four dans un gastro beurré.

Cuisson pilaf : faire revenir d'abord la céréale à l'huile ou au beurre jusqu'à ce que les grains soient translucides. Ajouter entre 1,5 et 2,5 volumes d'eau, en fonction du type de céréales. Laisser cuire à feu doux jusqu'à l'absorption totale de l'eau par la céréale. Quand il n'y a plus d'eau, la céréale est cuite.



L'avoine

L'avoine est une céréale surtout consommée sous forme de flocons, qui sont des grains cuits à la vapeur puis écrasés. Les flocons d'avoine sont consommés au petit déjeuner, dans le muesli par exemple. Les flocons d'avoine peuvent

s'utiliser comme la farine dans la préparation des desserts et même des plats salés ou encore pour épaissir un potage.



Le blé dur

Le blé dur est une céréale qui donne de la semoule quand on l'écrase. On obtient ainsi du pilpil, du boulgour ou du couscous selon la taille de la semoule. Cette semoule mélangée à de l'eau permet de confectionner des pâtes de

formes aussi diverses que variées. Le blé précuit est issu du blé dur et se cuisine comme du riz pour varier les plaisirs.

Cuisson pilaf : 1 verre de blé dur précuit ou de boulgour = 2 verres d'eau



Le blé tendre

Le blé tendre est une céréale qui permet d'obtenir de la farine quand on l'écrase. Avec cette farine, on peut fabriquer du pain, des gâteaux, des biscuits, des sauces... elle contient plus ou moins d'enveloppe du grain de blé (son). Plusieurs types de

farines existent (type 45, 55, 65, 80, 110 et 150).



L'épeautre

L'épeautre est un ancêtre du blé. Mais à la différence du blé, ses grains sont entourés d'une enveloppe supplémentaire qu'il faut enlever pour pouvoir les consommer. L'épeautre trouve les mêmes usages que le blé : de la farine pour le pain, les nouilles

ou les biscuits, ou en grains consommés comme du riz, avec des légumes, ou en soupe. A faire tremper la veille.

FOCUS

DU PAIN À CHAQUE REPAS !

Le pain, un des symboles de l'alimentation française, doit être proposé à chaque repas et se consommer en fonction de l'appétit et des désirs de chacun. Afin de découvrir la richesse des pains français, osez la variété !



Le maïs

Très polyvalent, le maïs se présente sous mille et une formes : le maïs doux peut être dégusté frais à même l'épi juste après sa récolte à la fin de l'été, ou en conserve. Le maïs grain peut être transformé en farine pour les tortillas, les pains

et les gâteaux, en semoule pour faire la polenta, écrasé en pétales de maïs dans les céréales du petit déjeuner... L'amidon de maïs est un ingrédient servant en particulier à lier ou épaissir soupes et potages, sauces, crèmes et desserts... Il est également utilisé en pâtisserie pour améliorer la texture des gâteaux et biscuits (onctuosité, légèreté...). De l'amidon (de maïs comme de blé) est extrait le glucose qui est un sucre utilisé traditionnellement en confiserie.

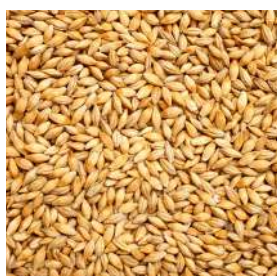


Le millet

Le millet permet de nombreuses recettes : cuit à la vapeur, accompagné de légumes, préparé en bouillie, porridge ou pudding, ajouté aux soupes, aux farces et aux salades, on peut également le faire souffler comme le maïs, ou le préparer

en gâteau ! Le millet le plus facile à trouver est le millet perlé, décortiqué. On peut aussi utiliser de la farine, de la semoule, des flocons, des nouilles de millet, et du millet à germer.

Cuisson pilaf : 1 verre de millet = 2 verres d'eau



L'orge

L'orge est une céréale reconnue pour son utilisation dans la bière mais elle peut être aussi cuisinée. Pour cela, on lui retire son enveloppe et on le polit pour obtenir un grain d'orge perlé. Facile à cuisiner, l'orge perlé peut être utilisé dans des

préparations chaudes comme froides comme des soupes, des salades composées ou encore en garniture. Certains chefs le substituent même au riz pour confectionner de délicieux risottos.

Cuisson pilaf : 1 verre d'orge perlé = 4 verres d'eau



Le quinoa

Surnommé « le riz des Incas », le quinoa est assimilé à une céréale. Il existe des variétés de quinoa de couleurs différentes : blanc, rouge, jaune. Le quinoa se cuisine de multiples façons : en salade de taboulé, en substitut de la semoule de blé dur dans le

couscous ou du riz dans le risotto, dans les farces, en dessert... Lorsque le quinoa est cuit, un petit germe apparaît sur chaque grain.

Cuisson pilaf : 1 verre de quinoa = 2 à 2,5 verres d'eau



Le riz

Le riz est la céréale la plus consommée au monde et il apparaît sous une grande diversité de variétés. Lorsqu'il est entier, il est de couleur brune. Débarrassé de son enveloppe, il devient blanc. En plus de cela, comme vous le savez, il existe de

nombreuses variétés de riz qui correspondent souvent à une préparation particulière : riz de Camargue, riz basmati, riz pour risotto, riz bomba. On n'utilise pas le même riz pour faire une paëlla, un risotto ou un riz cantonais ! A chaque plat son riz.



Le sarrasin

La farine de sarrasin est connue pour la préparation des galettes bretonnes et des nouilles japonaises appelées soba. Mais comme la farine de seigle, elle peut être mélangée à d'autres farines afin de confectionner des pains et des pâtisseries.

Au Japon, en Russie et en Europe de l'Est, le sarrasin est particulièrement populaire et ses grains triangulaires peuvent être consommés entiers ou concassés, dans des galettes, des boulettes de viandes, en salades, ou encore germés.



ENTRÉE

QUINOA

Soupe de légumes au quinoa

€ Coût par portion
de 262 g : 0,362 €

Bilan nutritionnel par portion

| | |
|------------------|-------------------------|
| Apport calorique | 143 Kcal 598 KJoules |
| Protéines | 4,6 g |
| Glucides | 20,5 g |
| Matières grasses | 4,1 g |
| P/L | 1,12 |
| Fibres | 2,8 g |
| Sodium | 219 mg |
| Fer | 1,5 mg |

INGRÉDIENTS POUR 150 ENFANTS EN CLASSE ÉLÉMENTAIRE

🕒 Temps de préparation : 1h 🕒 Temps de cuisson : 20 min

| INGRÉDIENTS | Quantité brute | Unité de gestion | Prix unitaire | Total |
|------------------------------|----------------|------------------|---------------|--------|
| Huile d'olive vierge extra | 0,120 | LT | 3,914 | 0,457 |
| Courgettes en cubes sg | 3,000 | KG | 0,690 | 2,070 |
| Cubes de patate douce | 3,000 | KG | 3,020 | 9,060 |
| Eau cuisine | 16,500 | LT | - | - |
| Bouillon de volaille granulé | 0,188 | KG | 8,112 | 1,521 |
| Quinoa blanc | 3,750 | KG | 5,380 | 20,175 |
| Ail émincé | 0,075 | KG | 2,577 | 0,193 |
| Pignons de pin | 0,300 | KG | 19,566 | 5,870 |
| Copeaux de parmesan | 0,075 | KG | 34,100 | 2,558 |
| Jeunes pousses d'épinards | 1,500 | KG | 7,950 | 11,925 |
| Sel fin | 0,075 | KG | 0,283 | 0,021 |
| Poivre gris/noir moulu | 0,038 | KG | 10,672 | 0,400 |

Progression

1. Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les jeunes pousses d'épinards, réserver.
2. Rissoler dans la matière grasse frémissante les courgettes et les patates douces sans dégel préalable, assaisonner. Mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Ajouter le quinoa, cuire 15 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
3. Mixer 2/3 des pignons préalablement grillés, l'ail, le parmesan et les jeunes pousses d'épinards. Détendre avec l'huile d'olive selon la texture désirée, réserver.
4. Dresser la soupe, parsemer du pesto réalisé et des pignons grillés restants au départ.



ENTRÉE

BLÉ - HARICOTS ROUGES

Cake aux haricots rouges, tomates séchées et féta

€ Coût par portion
de 72 g : 0,28 €

Bilan nutritionnel par portion

| | |
|------------------|-------------------------|
| Apport calorique | 154 Kcal 647 KJoules |
| Protéines | 6,7 g |
| Lipides | 7,1 g |
| Glucides | 15 g |
| Fibres | 1,8 g |
| Sodium | 0,7 g |

INGRÉDIENTS POUR 150 ENFANTS EN CLASSE ÉLÉMENTAIRE

🕒 Temps de préparation : 45 min

🕒 Temps de cuisson : 40 min

| INGRÉDIENTS | Quantité brute | Unité de gestion | Prix unitaire | Total |
|--------------------------------------|----------------|------------------|---------------|--------|
| Haricots rouges préparés en conserve | 1,275 | KG | 1,590 | 2,023 |
| Féta en dés 50 %(AOP) | 1,275 | KG | 15,930 | 20,310 |
| Tomates séchées | 1,275 | KG | 6,580 | 8,388 |
| Farine ménagère T 55 | 2,550 | KG | 0,460 | 1,178 |
| Levure chimique | 0,045 | KG | 10,500 | 0,473 |
| Oeuf entier liquide | 2,550 | LT | 2,460 | 6,273 |
| Boisson végétale au soja (ABE, AB) | 1,500 | LT | 1,860 | 2,792 |
| Huile d'olive vierge extra | 0,225 | LT | 2,860 | 0,644 |
| Sel fin | 0,030 | KG | 0,320 | 0,010 |

Progression

- Mélanger la farine et la levure, ajouter l'œuf entier liquide, travailler au fouet. Incorporer la boisson végétale et l'huile d'olive, ajouter les haricots rouges préalablement égouttés, la féta et les tomates séchées coupées finement au préalable. Assaisonner, bien mélanger, réserver 30 minutes en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mettre l'appareil dans des moules à cake préalablement chemisés. Cuire à four chaud (180/200 °C) 40 minutes environ. Démouler, refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Détailler en parts, dresser sur assiette au départ.



ENTRÉE

MAÏS

Salade de maïs doux, chou rouge, ananas

€ Coût par portion de 65 g : 0,270 €

Bilan nutritionnel par portion

| | |
|------------------|------------------------|
| Apport calorique | 69 KCal 288 KJoules |
| Protéines | 1,1 g |
| Lipides | 3,1 g |
| Glucides | 8,2 g |
| Fibres | 1,5 g |
| Sodium | 0,2 g |

INGRÉDIENTS POUR 150 ENFANTS EN CLASSE ÉLÉMENTAIRE

🕒 Temps de préparation : 20 min 📅 Temps de cuisson : aucun

| INGRÉDIENTS | Quantité brute | Unité de gestion | Prix unitaire | Total |
|-----------------------------------|----------------|------------------|---------------|--------|
| Choux rouges | 4,500 | KG | 0,950 | 4,275 |
| Ananas tranche brisée en conserve | 2,250 | KG | 2,740 | 6,164 |
| Maïs doux en grains en conserve | 3,000 | KG | 1,790 | 5,358 |
| Huile de sésame | 0,375 | KG | 18,900 | 7,088 |
| Vinaigre de riz | 0,375 | KG | 39,780 | 14,917 |
| Graines de sésame (ABE, AB) | 0,075 | KG | 7,980 | 0,599 |
| Coriandre feuille botte de 50 g | 1,500 | UN | 0,950 | 1,425 |
| Sel fin | 0,030 | KG | 0,320 | 0,010 |

Progression

1. Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les choux rouges et la coriandre. Emincer finement les choux, ciseler la coriandre, réserver.
2. Egoutter les grains de maïs et les tranches d'ananas. Couper l'ananas en dés. Réserver.
3. Mélanger le chou rouge avec le vinaigre de riz. Ajouter les grains de maïs, les dés d'ananas, l'huile de sésame et les graines de sésame. Mélanger, assaisonner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
4. Parsemer de coriandre au départ.

GARNITURE

PÂTES

One pot pasta à la tomate et aux olives

€ Coût par portion
de 203 g : 0,426 €

Bilan nutritionnel par portion

| | |
|------------------|-------------------------|
| Apport calorique | 212 Kcal 887 KJoules |
| Protéines | 9 g |
| Glucides | 27,9 g |
| Matières grasses | 6,7 g |
| P/L | 1,33 |
| Fibres | 1,8 g |
| Sodium | 232 mg |
| Fer | 0,8 mg |
| Calcium | 134 mg |

INGRÉDIENTS POUR 150 ENFANTS EN CLASSE ÉLÉMENTAIRE

🕒 Temps de préparation : 15 min 🍳 Temps de cuisson : 15 min

| INGRÉDIENTS | Quantité brute | Unité de gestion | Prix unitaire | Total |
|--|----------------|------------------|---------------|--------|
| Linguine PQS | 6,000 | KG | 4,610 | 27,660 |
| Eau (pour mémoire) | 25,500 | LT | - | - |
| Huile d'olive vierge extra | 0,150 | LT | 3,914 | 0,587 |
| Echalote coupée | 0,100 | KG | 2,760 | 0,276 |
| Tomate en cube 10x10 sg | 4,500 | KG | 0,813 | 3,659 |
| Olives noires dénoyautées 30/33 bt 5/1 | 0,500 | KG | 2,268 | 1,134 |
| Persil haché | 0,050 | KG | 2,371 | 0,119 |
| Crème fraîche épaisse 30 % MG | 0,200 | LT | 3,071 | 0,614 |
| Parmigiano Reggiano 28 % râpé | 1,000 | KG | 19,111 | 19,111 |
| Sel fin | 0,045 | KG | 0,283 | 0,013 |
| Poivre gris/noir moulu | 0,004 | KG | 10,672 | 0,048 |

Progression

1. Rissoler dans la matière grasse frémissante les échalotes.
2. Ajouter l'eau bouillante, les linguines et les tomates. Laisser cuire 10 minutes environ en mélangeant régulièrement. Si besoin, adapter la quantité d'eau selon la qualité des pâtes.
3. En fin de cuisson, ajouter les olives préalablement hachées, les trois quarts du persil et la crème fraîche. Mélanger, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
4. Dresser, parsemer de parmesan et du persil restant au départ.

GARNITURE

MAÏS



Crémeux de polenta au parmesan

€ Coût par portion
de 184 g : 0,280 €

Bilan nutritionnel par portion

| | |
|------------------|-------------------------|
| Apport calorique | 187 Kcal 783 KJoules |
| Protéines | 6,4 g |
| Glucides | 27,5 g |
| Matières grasses | 5,5 g |
| P/L | 1,17 |
| Fibres | 0,7 g |
| Sodium | 166 mg |
| Fer | 0,4 mg |
| Calcium | 167 mg |

INGRÉDIENTS POUR 150 ENFANTS EN CLASSE ÉLÉMENTAIRE

 Temps de préparation : 10 min  Temps de cuisson : 20 min

| INGRÉDIENTS | Quantité brute | Unité de gestion | Prix unitaire | Total |
|-------------------------------|----------------|------------------|---------------|-------|
| Semoule de maïs (Polenta) | 5,100 | KG | 1,478 | 7,536 |
| Eau cuisine | 20,250 | LT | - | - |
| Huile d'olive vierge extra | 0,150 | LT | 3,914 | 0,587 |
| Parmigiano Reggiano 28 % râpé | 0,300 | KG | 19,11 | 5,733 |
| Emmental français râpé | 1,200 | KG | 4,550 | 5,460 |

Progression

1. Porter à ébullition la quantité d'eau nécessaire additionnée d'huile d'olive.
2. Verser en pluie la semoule de maïs, cuire à feu doux 15 minutes environ en remuant fréquemment.
3. Assaisonner en fin de cuisson. Ajouter l'emmental et le parmesan râpés.
4. Plaquer dans des gastronormes, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Le saviez-vous ? En France, la polenta est souvent consommée dans sa forme traditionnelle lors des repas de village du haut-pays niçois et en Savoie. Cuite à l'eau, elle s'agrément de beurre, de fromage ou de sauce tomate.

GARNITURE

BOULGOUR

Boulogour au citron et au persil

€ Coût par portion
de 105 g : 0,137 €

Bilan nutritionnel par portion

| | |
|------------------|-------------------------|
| Apport calorique | 169 Kcal 707 KJoules |
| Protéines | 4,5 g |
| Glucides | 21 g |
| Matières grasses | 6,7 g |
| P/L | 0,66 |
| Fibres | 3,4 g |
| Sodium | 75 mg |
| Fer | 0,8 mg |

INGRÉDIENTS POUR 150 ENFANTS EN CLASSE ÉLÉMENTAIRE

🕒 Temps de préparation : 15 min 🕒 Temps de cuisson : 20 min

| INGRÉDIENTS | Quantité brute | Unité de gestion | Prix unitaire | Total |
|----------------------------|----------------|------------------|---------------|-------|
| Boulogour | 3,750 | KG | 1,176 | 5,292 |
| Jus de citron concentré | 1,500 | LT | 3,870 | 1,742 |
| Huile d'olive vierge extra | 1,500 | LT | 3,914 | 3,523 |
| Persil frais | 1,800 | KG | 2,220 | 9,990 |
| Sel fin | 12,000 | KG | 0,283 | 0,006 |

Progression

1. Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire le persil. Hacher, réserver.
2. Porter à ébullition la quantité d'eau nécessaire. Ajouter le boulogour, cuire 15 minutes. Assaisonner en fin de cuisson, égoutter au besoin. Refroidir en cellule et réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
3. Mélanger le jus de citron, l'huile d'olive et le persil haché. Incorporer au boulogour. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Le saviez-vous ? Le boulogour a les mêmes valeurs nutritionnelles que les pâtes ou la semoule (autres sous-produits du blé dur). Il est riche en fer, phosphore, magnésium et vitamines et son intérêt principal réside dans sa richesse en glucides lents.



PLAT PRINCIPAL

MAÏS - HARICOTS ROUGES

Gratin à la mexicaine

€ Coût par portion
de 267 g : 1,2 €

Bilan nutritionnel par portion

| | |
|------------------|--------------------------|
| Apport calorique | 412 Kcal 1724 KJoules |
| Protéines | 30,9 g |
| Glucides | 18,8 g |
| Matières grasses | 22,3 g |
| P/L | 1,39 |
| Fibres | 6 g |
| Sodium | 578 mg |
| Fer | 4,4 mg |

INGRÉDIENTS POUR 150 ENFANTS EN CLASSE ÉLÉMENTAIRE

🕒 Temps de préparation : 30 min 🕒 Temps de cuisson : 35 min

| INGRÉDIENTS | Quantité brute | Unité de gestion | Prix unitaire | Total |
|-----------------------------------|----------------|------------------|---------------|---------|
| Egrené de boeuf 100 % 15 % MG VBF | 15,000 | KG | 7,290 | 109,350 |
| Huile d'olive vierge extra | 0,300 | LT | 3,914 | 1,174 |
| Oignons émincés sg | 2,250 | KG | 0,969 | 2,180 |
| Ail coupé | 0,225 | KG | 2,508 | 0,564 |
| Epices mélange mexicain | 0,045 | KG | 21,373 | 0,962 |
| Tomates concassées pelées bt 5/1 | 9,000 | KG | 2,715 | 24,432 |
| Haricots rouges bt 5/1 | 9,000 | KG | 2,440 | 21,959 |
| Maïs doux en grains bt 3/1 | 4,500 | KG | 1,679 | 7,555 |
| Persil haché | 0,050 | KG | 0,237 | 0,119 |
| Crème fraîche épaisse 30 % | 0,300 | LT | 3,071 | 0,921 |
| Emmental français râpé 28 % | 1,500 | KG | 4,550 | 6,825 |
| Sel fin | 0,050 | KG | 0,283 | 0,014 |
| Poivre gris/noir moulu | 0,004 | KG | 10,672 | 0,048 |

Progression

1. Rissoler dans la matière grasse frémissante les oignons et l'ail. Ajouter la viande hachée, cuire 5 minutes. Incorporer les épices, assaisonner. Ajouter la tomate concassée, laisser mijoter 10 minutes.
2. Mélanger la viande hachée avec les haricots rouges et le maïs préalablement égouttés. Ajouter le persil et la crème fraîche. Rectifier l'assaisonnement. Plaquer le tout dans des gastronormes pleins préalablement graissés, parsemer d'emmental râpé. Gratiner à four modéré (160/180 °C) 15 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

PLAT PRINCIPAL

RIZ - LENTILLES

Riz et lentilles corail façon dahl

€ Coût par portion
de 256 g : 0,650 €

Bilan nutritionnel par portion

| | |
|------------------|--------------------------|
| Apport calorique | 328 KCal 1380 KJoules |
| Protéines | 9,9 g |
| Lipides | 11,1 g |
| Glucides | 45,8 g |
| Fibres | 2,7 g |
| Sodium | 0,1 g |
| Rapport P/L | 1,09 |

INGRÉDIENTS POUR 150 ENFANTS EN CLASSE ÉLÉMENTAIRE

🕒 Temps de préparation : 30 min

🕒 Temps de cuisson : 45 min

| INGRÉDIENTS | Quantité brute | Unité de gestion | Prix unitaire | Total |
|---------------------------------|----------------|------------------|---------------|--------|
| Riz long Basmati | 4,950 | KG | 1,480 | 7,332 |
| Lentilles corail | 4,050 | KG | 1,500 | 6,091 |
| Huile d'olive vierge extra | 0,225 | LT | 2,860 | 0,644 |
| Oignons jaunes | 2,250 | KG | 0,750 | 1,688 |
| Ail | 0,188 | KG | 3,550 | 0,666 |
| Paprika doux | 0,015 | KG | 6,180 | 0,093 |
| Gingembre moulu | 0,015 | KG | 7,850 | 0,118 |
| Curcuma | 0,015 | KG | 16,430 | 0,246 |
| Cumin carvi moulu | 0,015 | KG | 7,940 | 0,119 |
| Tomate double concentré 28% | 0,450 | KG | 1,310 | 0,588 |
| Lait de coco | 7,500 | KG | 10,400 | 78,000 |
| Sel fin | 0,015 | KG | 0,320 | 0,005 |
| Coriandre feuille botte de 50 g | 1,500 | UN | 0,950 | 1,425 |

Progression

1. Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons et la coriandre. Emincer finement les oignons, hacher l'ail, réserver.
2. Rissoler dans la matière grasse frémissante les oignons et l'ail, ajouter les épices et les lentilles corail préalablement rincées. Mouiller d'eau (l'équivalent d'environ deux fois le volume de lentilles corail). Cuire 20 minutes à feu doux, assaisonner. Incorporer le concentré de tomate. Verser le lait de coco et poursuivre la cuisson 10 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
3. Verser en pluie le riz dans deux fois son volume d'eau bouillante salée. Remuer à l'aide d'une spatule jusqu'à la reprise de l'ébullition, cuire 12 minutes. Egoutter, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
4. Dresser le riz sur assiette, napper du dahl de lentilles corail, parsemer de coriandre ciselée au départ.

PLAT PRINCIPAL

PÂTES

Lasagnes veggies aux courgettes

€ Coût par portion
de 262 g : 0,489 €

Bilan nutritionnel par portion

| | |
|------------------|--------------------------|
| Apport calorique | 247 Kcal 1034 KJoules |
| Protéines | 10,8 g |
| Glucides | 29,5 g |
| Matières grasses | 9 g |
| P/L | 1,2 |
| Fibres | 2,6 g |
| Sodium | 218 mg |
| Fer | 0,6 mg |
| Calcium | 106 mg |

INGRÉDIENTS POUR 150 ENFANTS EN CLASSE ÉLÉMENTAIRE

🕒 Temps de préparation : 40 min 🕒 Temps de cuisson : 40 min

| INGRÉDIENTS | Quantité brute | Unité de gestion | Prix unitaire | Total |
|-----------------------------------|----------------|------------------|---------------|--------|
| Lasagne 1/2 gastronorme | 5,250 | KG | 3,978 | 20,885 |
| Huile d'olive vierge extra | 0,120 | LT | 3,500 | 0,470 |
| Oignons émincés sg | 1,500 | KG | 1,117 | 1,676 |
| Tomates concassées pelées bt 5/1 | 4,500 | KG | 0,655 | 2,948 |
| Ail coupé | 0,225 | KG | 2,508 | 0,564 |
| Herbes de Provence | 0,050 | KG | 13,222 | 0,368 |
| Sucre semoule | 0,150 | KG | 0,707 | 0,106 |
| Ricotta 33 % | 2,250 | KG | 3,184 | 7,164 |
| Huile d'olive vierge extra | 0,300 | LT | 3,500 | 1,050 |
| Courgettes en rondelles lisses sg | 9,000 | KG | 1,770 | 15,930 |
| Comté râpé AOP | 1,800 | KG | 12,128 | 14,554 |
| Sel fin | 0,060 | KG | 0,283 | 0,017 |
| Poivre gris/noir moulu | 0,004 | KG | 10,672 | 0,048 |

Progression

1. Suer dans la matière grasse frémissante l'oignon. Ajouter la tomate concassée, l'ail, les herbes de Provence et le sucre. Assaisonner et laisser mijoter 5 minutes à feu doux. Réserver au chaud (+ 63 °C).
2. Rissoler dans la matière grasse frémissante les courgettes, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C).
3. Disposer en couches successives les lasagnes, la sauce tomate, la ricotta et les courgettes. Terminer par le comté râpé, cuire à four modéré (160 / 180 °C) 35 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

PLAT PRINCIPAL

BLÉ

Poulet croustillant aux tomates confites

€ Coût par portion
de 260 g : 0,862 €

Bilan nutritionnel par portion

| | |
|------------------|--------------------------|
| Apport calorique | 265 Kcal 1109 KJoules |
| Protéines | 31,8 g |
| Glucides | 12,1 g |
| Matières grasses | 9,3 g |
| P/L | 3,4 |
| Fibres | 1,8 g |
| Sodium | 372 mg |
| Fer | 2,9 mg |

INGRÉDIENTS POUR 150 ENFANTS EN CLASSE ÉLÉMENTAIRE

🕒 Temps de préparation : 40 min 🍳 Temps de cuisson : 1h30

| INGRÉDIENTS | Quantité brute | Unité de gestion | Prix unitaire | Total |
|-------------------------------------|----------------|------------------|---------------|--------|
| Hauts de cuisse de poulet 130/160 g | 22,500 | KG | 4,075 | 91,688 |
| Ail frais | 0,225 | KG | 6,250 | 1,406 |
| Tomates rondes cal 47/57 | 18,000 | KG | 1,550 | 27,900 |
| Huile d'olive vierge extra | 0,375 | LT | 3,914 | 1,468 |
| Sucre semoule | 0,050 | KG | 0,707 | 0,035 |
| Paprika doux | 0,018 | KG | 5,990 | 0,108 |
| Chapelure | 1,500 | KG | 3,700 | 5,550 |
| Herbes de Provence | 0,075 | KG | 7,354 | 0,368 |
| Basilic coupé | 0,075 | KG | 7,036 | 0,528 |
| Sel fin | 0,060 | KG | 0,283 | 0,017 |
| Poivre gris/noir moulu | 0,004 | KG | 10,67 | 0,048 |

Progression

1. Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire l'ail et les tomates. Couper en deux les tomates, réserver.
2. Mélanger l'huile d'olive et le sucre, assaisonner. Incorporer le paprika, la chapelure, les herbes de Provence. Réserver.
3. Dans des gastronomes, disposer l'ail et les tomates (côté bombé vers le bas). Ajouter les hauts de cuisse de poulet. Badigeonner du mélange huile-paprika-chapelure. Parsemer de basilic et cuire à four doux (150/160 °C) 1 h 30 environ.
4. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.



PLAT PRINCIPAL

RIZ

Risotto aux champignons

€ Coût par portion
de 251 g : 0,748 €

Bilan nutritionnel par portion

| | |
|------------------|--------------------------|
| Apport calorique | 334 Kcal 1398 KJoules |
| Protéines | 7,4 g |
| Glucides | 57,9 g |
| Matières grasses | 7,6 g |
| P/L | 0,97 |
| Fibres | 2,1 g |
| Sodium | 96 mg |
| Fer | 1,7 mg |

INGRÉDIENTS POUR 150 ENFANTS EN CLASSE ÉLÉMENTAIRE

🕒 Temps de préparation : 20 min 🍳 Temps de cuisson : 30 min

| INGRÉDIENTS | Quantité brute | Unité de gestion | Prix unitaire | Total |
|---------------------------------|----------------|------------------|---------------|--------|
| Riz Carnaroli pour risotto | 10,500 | KG | 7,500 | 78,750 |
| Huile d'olive vierge extra | 0,300 | LT | 3,914 | 1,174 |
| Oignons émincés sg | 1,500 | KG | 0,800 | 1,200 |
| Champignons de Paris émincés sg | 7,500 | KG | 1,114 | 8,355 |
| Ail émincé | 0,150 | KG | 2,577 | 0,387 |
| Eau (pour mémoire) | 22,500 | LT | - | - |
| Bouillon de légumes | 0,450 | KG | 8,561 | 3,852 |
| Crème fraîche épaisse 30 % MG | 1,500 | KG | 3,071 | 4,607 |
| Noix de cajou | 0,450 | KG | 29,276 | 13,174 |
| Ciboulette | 0,075 | KG | 3,240 | 0,243 |
| Graines de pavot bleu | 0,075 | KG | 5,720 | 0,429 |
| Sel fin | 0,030 | KG | 0,283 | 0,008 |
| Poivre gris/noir moulu | 0,004 | KG | 10,672 | 0,048 |

Progression

1. Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et les champignons, cuire 5 minutes. Ajouter le riz et l'ail, nacrer. Mouiller de la moitié du bouillon de légumes dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire à couvert, à feu doux, 15 à 20 minutes en remuant de temps en temps. Rajouter le reste du bouillon au fur et à mesure. En fin de cuisson, ajouter la crème fraîche, mélanger, assaisonner.
2. Hors du feu, incorporer les noix de cajou préalablement concassées, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
3. Parsemer de ciboulette et graines de pavot au départ.

PLAT PRINCIPAL

RIZ

Riz et curry végétarien de légumes au lait de coco


€ Coût par portion
de 256 g : 0,390 €


Bilan nutritionnel par portion

| | |
|------------------|-------------------------|
| Apport calorique | 195 KCal 823 KJoules |
| Protéines | 5,2 g |
| Glucides | 4,6 g |
| Fibres | 2,9 g |
| Sodium | 0,1 g |



INGRÉDIENTS POUR 150 ENFANTS EN CLASSE ÉLÉMENTAIRE

 Temps de préparation : 1h

 Temps de cuisson : 55 min

| INGRÉDIENTS | Quantité brute | Unité de gestion | Prix unitaire | Total |
|-------------------------------------|----------------|------------------|---------------|--------|
| Courgettes fraîches | 12,000 | KG | 1,500 | 17,982 |
| Choux-fleurs en fleurettes surgelés | 6,750 | KG | 1,020 | 6,885 |
| Carottes nouvelles fraîches | 4,350 | KG | 0,950 | 4,133 |
| Huile d'olive vierge extra | 0,225 | LT | 2,860 | 0,644 |
| Oignons jaunes | 1,500 | KG | 0,750 | 1,125 |
| Ail | 0,225 | KG | 3,550 | 0,799 |
| Curry moulu | 0,030 | KG | 7,400 | 0,222 |
| Coriandre moulue | 0,015 | KG | 4,170 | 0,063 |
| Gingembre moulu | 0,015 | KG | 7,850 | 0,118 |
| Lait de coco | 1,875 | KG | 10,400 | 19,500 |
| Riz long Basmati | 4,950 | KG | 1,480 | 7,332 |
| Sel fin | 0,015 | KG | 0,320 | 0,005 |

Progression

1. Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer les oignons et l'ail, éplucher et tailler les carottes en rondelles, tailler les courgettes en petits morceaux, réserver.
2. Déconditionner les fleurettes de choux-fleurs dans des gastronormes perforés. Cuire à four vapeur 10 minutes, réserver au chaud (+ 63 °C).
3. Rissoler dans la matière grasse frémissante les oignons et l'ail, ajouter le curry, la coriandre et le gingembre. Laisser cuire 3 minutes, verser le lait de coco et cuire encore quelques minutes, en remuant. Ajouter les courgettes et les carottes, laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient fondants. Ajouter ensuite les fleurettes de choux-fleurs, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
4. Verser en pluie le riz dans deux fois son volume d'eau bouillante salée. Remuer à l'aide d'une spatule jusqu'à la reprise de l'ébullition, cuire 12 minutes. Egoutter, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
5. Dresser le riz sur assiette, napper du curry de légumes au départ.



PLAT PRINCIPAL

SEMOULE - POIS CHICHES

Couscous géant au curcuma, ail et pois chiches

€ Coût par portion
de 243 g : 0,260 €

Bilan nutritionnel par portion

| | |
|------------------|--------------------------|
| Apport calorique | 293 KCal 1238 KJoules |
| Protéines | 12,8 g |
| Glucides | 51,8 g |
| Fibres | 6,1 g |
| Sodium | 0,6 g |
| Rapport P/L | 5,26 |

INGRÉDIENTS POUR 150 ENFANTS EN CLASSE ÉLÉMENTAIRE

🕒 Temps de préparation : 30 min 🍳 Temps de cuisson : 35 min

| INGRÉDIENTS | Quantité brute | Unité de gestion | Prix unitaire | Total |
|--------------------------------|----------------|------------------|---------------|--------|
| Semoule couscous moyenne | 7,500 | KG | 1,070 | 7,988 |
| Bouillon de légumes | 0,375 | KG | 8,720 | 3,272 |
| Eau (pour mémoire) | 18,750 | LT | - | - |
| Légumes pour couscous surgelés | 5,625 | KG | 0,840 | 4,703 |
| Huile d'olive vierge extra | 0,150 | LT | 2,860 | 0,429 |
| Ail émincé | 0,180 | KG | 2,460 | 0,443 |
| Oignons émincés sg | 2,400 | KG | 0,800 | 1,920 |
| Pois chiches en conserve | 8,700 | KG | 2,150 | 18,678 |
| Curcuma | 0,022 | KG | 16,430 | 0,370 |
| Gingembre moulu | 0,022 | KG | 7,850 | 0,177 |
| Sel fin | 0,015 | KG | 0,320 | 0,005 |
| Menthe fraîche botte de 100 g | 1,500 | UN | 0,740 | 1,114 |
| Persil frais | 0,150 | KG | 2,220 | 0,333 |

Progression

1. Trier, laver et désinfecter les herbes aromatiques. Ciseler et réserver.
2. Egoutter les pois chiches. Réserver.
3. Suer dans la moitié de la matière grasse frémissante les légumes pour couscous, verser une partie du bouillon de légumes préalablement dispersé dans la quantité d'eau bouillante nécessaire, assaisonner, laisser cuire 20 à 25 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
4. Plaquer la semoule. Mouiller du restant de bouillon de légumes chaud. Laisser gonfler à couvert 5 à 6 minutes environ. Egrener et réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
5. Faire revenir l'ail et les oignons émincés dans le restant d'huile, ajouter les pois chiches, incorporer les épices, dorer le tout. Rectifier l'assaisonnement.

PLAT PRINCIPAL

RIZ



Pilaf de riz de Camargue aux carottes et poulet

€ Coût par portion
de 265 g : 0,890 €

Bilan nutritionnel par portion

| | |
|------------------|--------------------------|
| Apport calorique | 264 KCal 1115 KJoules |
| Protéines | 19,9 g |
| Glucides | 35,4 g |
| Fibres | 2,2 g |
| Sodium | 0,4 g |
| Rapport P/L | 4,72 |

INGRÉDIENTS POUR 150 ENFANTS EN CLASSE ÉLÉMENTAIRE

 Temps de préparation : 40 min  Temps de cuisson : 45 min

| INGRÉDIENTS | Quantité brute | Unité de gestion | Prix unitaire | Total |
|--|----------------|------------------|---------------|--------|
| Riz long grain étuvé Camargue QS (IGP) | 5,700 | KG | 1,490 | 8,499 |
| Huile d'olive vierge extra | 0,225 | LT | 2,860 | 0,644 |
| Oignons jaunes | 11,875 | KG | 0,750 | 1,406 |
| Gingembre frais | 0,120 | KG | 6,950 | 0,834 |
| Carottes fraîches | 9,000 | KG | 0,850 | 7,650 |
| Bouillon de légumes | 0,300 | KG | 8,720 | 2,617 |
| Eau (pour mémoire) | 15,000 | LT | - | - |
| Escalopes de poulet | 10,500 | KG | 8,690 | 91,256 |
| Champignons de Paris | 3,750 | KG | 4,950 | 18,563 |
| Thym entier | 0,060 | KG | 24,410 | 1,464 |
| Sel fin | 0,050 | KG | 0,320 | 0,017 |

Progression

1. Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les carottes, les oignons, les champignons et le gingembre. Eplucher et ciseler les oignons, émincer les champignons, peler et râper le gingembre, couper les carottes en rondelles, réserver.
2. Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et le gingembre. Ajouter les carottes et le riz, nacrer. Mouiller du bouillon de légumes dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire à couvert 30 minutes environ, égrener. Ajouter le poulet préalablement coupé en cubes, les champignons et le thym. Poursuivre la cuisson pendant 15 minutes, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.



DESSERT

BLÉ

Far breton aux pruneaux

€ Coût par portion
de 66 g : 0,132 €

Bilan nutritionnel par portion

| | |
|------------------|-------------------------|
| Apport calorique | 117 Kcal 490 KJoules |
| Protéines | 3,1 g |
| Glucides | 15 g |
| Matières grasses | 4,5 g |
| P/L | 0,69 |
| Fibres | 0,9 g |
| Sodium | 94 mg |
| Fer | 0,6 mg |
| Calcium | 49 mg |

INGRÉDIENTS POUR 150 ENFANTS EN CLASSE ÉLÉMENTAIRE

🕒 Temps de préparation : 25 min 🗄️ Temps de cuisson : 30 min

| INGRÉDIENTS | Quantité brute | Unité de gestion | Prix unitaire | Total |
|---------------------|----------------|------------------|---------------|-------|
| Oeuf entier liquide | 1,12 | LT | 2,522 | 2,837 |
| Sucre semoule | 0,600 | KG | 0,707 | 0,424 |
| Farine de blé T65 | 1,200 | KG | 1,090 | 1,308 |
| Sel fin | 0,015 | KG | 0,283 | 0,004 |
| Lait 1/2 écrémé UHT | 4,500 | LT | 0,560 | 2,520 |
| Beurre demi-sel | 0,600 | KG | 5,709 | 3,425 |
| Pruneaux dénoyautés | 1,500 | KG | 5,335 | 8,003 |

Progression

1. Faire fondre le beurre dans le lait, à feu doux. Réserver au chaud (+ 63 °C).
2. Verser dans la cuve du batteur-mélangeur les oeufs et le sucre, battre à grande vitesse jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux. Incorporer la farine et le sel. Ajouter le mélange lait-beurre petit à petit. Réserver.
3. Disposer les pruneaux au fond des moules préalablement chemisés de papier cuisson, garnir de la préparation, cuire à four chaud (180/200 °C) 25 minutes environ. Démouler, laisser refroidir en cellule, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
4. Détailler en tranches, dresser au départ.



DESSERT

MAÏS

Fondant au chocolat

€ Coût par portion de 57 g : 0,203 €

Bilan nutritionnel par portion

| | |
|------------------|-------------------------|
| Apport calorique | 230 Kcal 963 KJoules |
| Protéines | 3,1 g |
| Glucides | 22 g |
| Matières grasses | 14 g |
| P/L | 0,23 |
| Fibres | 1,5 g |
| Sodium | 25 mg |
| Fer | 1,1 mg |

INGRÉDIENTS POUR 150 ENFANTS EN CLASSE ÉLÉMENTAIRE

🕒 Temps de préparation : 40 min 🕒 Temps de cuisson : 25 min

| INGRÉDIENTS | Quantité brute | Unité de gestion | Prix unitaire | Total |
|--|----------------|------------------|---------------|--------|
| Oeuf entier liquide pasteurisé | 2,700 | LT | 2,522 | 6,808 |
| Sucre semoule | 1,050 | KG | 0,707 | 0,742 |
| Farine de maïs | 1,050 | KG | 2,482 | 2,606 |
| Chocolat noir de couverture 55 % en palets | 2,550 | KG | 5,283 | 13,472 |
| Beurre doux | 1,200 | KG | 5,709 | 6,851 |

Progression

1. Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie. Mélanger et réserver au chaud (+ 63 °C).
2. Verser dans la cuve du batteur-mélangeur les oeufs et le sucre, battre à grande vitesse jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux. Incorporer la farine de maïs petit à petit puis le mélange chocolat-beurre. Bien mélanger. Garnir les moules préalablement chemisés de papier cuisson, cuire à four modéré (160/180 °C) 20 minutes environ. Le temps de cuisson peut varier selon la taille des moules utilisés. Bien vérifier qu'une croûte se forme mais que le gâteau reste fondant à l'intérieur.
3. Démouler, laisser refroidir en cellule, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
4. Détailler les gâteaux en tranches, dresser au départ.

Le saviez-vous ? L'amidon de maïs blanc et la farine de maïs jaune claire ne doivent pas être confondus. La farine est constituée du grain de maïs entier, alors que l'amidon ne contient que ses glucides complexes. La farine et l'amidon de maïs donnent une texture légère à vos gâteaux !

DESSERT

RIZ

Riz au lait

€ Coût par portion
de 110 g : 0,082 €

Bilan nutritionnel par portion

| | |
|-----------------------|-------------------------|
| Apport calorique | 160 KCal 675 KJoules |
| Protéines | 4,3 g |
| Lipides | 3,1 g |
| Glucides | 3,1 g |
| dont glucides simples | 8,7 g |
| Fibres | 0,4 g |
| Calcium | 98 mg |
| Sodium | 0,1 g |

INGRÉDIENTS POUR 150 ENFANTS EN CLASSE ÉLÉMENTAIRE

🕒 Temps de préparation : 15 min 🕒 Temps de cuisson : 40 min

| INGRÉDIENTS | Quantité brute | Unité de gestion | Prix unitaire | Total |
|-------------------------|----------------|------------------|---------------|-------|
| Riz rond blanc | 3,750 | KG | 1,020 | 3,818 |
| Arôme vanille liquide | 0,045 | LT | 4,240 | 0,191 |
| Lait entier UHT | 12,000 | LT | 0,640 | 7,700 |
| Sucre semoule sac | 0,450 | KG | 1,715 | 0,772 |
| Abricot au sirop bt 4/4 | 0,750 | KG | 0,770 | 0,575 |

Progression

1. Verser le riz dans un grand volume d'eau froide, porter à ébullition. Cuire 2 à 3 minutes. Rincer, égoutter, réserver.
2. Porter le lait additionné du sucre à ébullition. Ajouter le riz, cuire à feu doux 35 minutes, sans cesser de remuer. Hors du feu, ajouter la vanille liquide et les arômes selon le parfum souhaité.
3. Dresser dans les ramequins, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.



Au parfum coco vanille : remplacer 1/3 du lait par du lait de coco.

Au caramel : chauffer à feu moyen (pendant 6 minutes environ) 1 kg de sucre avec 300 ml d'eau pour obtenir un caramel coloré, à déposer sur le gâteau de riz.

À la cannelle : ajouter lors de la cuisson du riz, 20g de cannelle.

À la façon d'un crumble aux spéculoos : parsemer au fond des ramequins 0.5 kg de biscuits spéculoos émiettés et une pincée de cannelle.

À la fleur d'oranger : ajouter lors de la cuisson du riz 30 cl de fleur d'oranger.



DESSERT

MAÏS

Crème de polenta au citron et à l'ananas

€ Coût par portion
de 103 g : 0,090 €

Bilan nutritionnel par portion

| | |
|-----------------------|-------------------------|
| Apport calorique | 122 KCal 517 KJoules |
| Protéines | 3,6 g |
| Lipides | 1,3 g |
| Glucides | 23,7 g |
| dont glucides simples | 9,3 g |
| Fibres | 0,5 g |
| Sodium | 0,1 g |

INGRÉDIENTS POUR 150 ENFANTS EN CLASSE ÉLÉMENTAIRE

🕒 Temps de préparation : 20 min 🕒 Temps de cuisson : 10 min

| INGRÉDIENTS | Quantité brute | Unité de gestion | Prix unitaire | Total |
|---------------------------|----------------|------------------|---------------|-------|
| Semoule de maïs (Polenta) | 2,700 | KG | 1,480 | 3,990 |
| Lait 1/2 écrémé UHT | 10,500 | LT | 0,590 | 6,216 |
| Sucre semoule sac | 0,750 | KG | 0,770 | 0,575 |
| Citrons verts | 0,300 | KG | 2,950 | 0,885 |
| Ananas calibre B | 2,250 | KG | 1,060 | 2,394 |

Progression

1. Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les ananas et les citrons verts. Couper la tête de l'ananas, éplucher soigneusement, ôter le coeur et couper en petits morceaux, réserver. Zester les citrons verts et réserver.
2. Porter le lait à ébullition avec les zestes de citrons verts, ajouter la semoule de maïs en pluie en délayant au fouet. Cuire à petit feu 6 minutes environ en remuant constamment. Hors du feu, ajouter le sucre, mélanger. Dresser en ramequins, laisser refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
3. Parsemer de morceaux d'ananas au départ.



DESSERT

BLÉ

Carrot cake

€ Coût par portion
de 64 g : 0,160 €

Bilan nutritionnel par portion

| | |
|------------------|-------------------------|
| Apport calorique | 222 KCal 926 KJoules |
| Protéines | 3,2 g |
| Lipides | 14,1 g |
| Glucides | 19,8 g |
| Fibres | 1,1 g |
| Sodium | 0,0 g |

INGRÉDIENTS POUR 150 ENFANTS EN CLASSE ÉLÉMENTAIRE

🕒 Temps de préparation : 30 min 🕒 Temps de cuisson : 45 min

| INGRÉDIENTS | Quantité brute | Unité de gestion | Prix unitaire | Total |
|--|----------------|------------------|---------------|-------|
| Carottes fraîches | 3,000 | KG | 0,850 | 2,550 |
| Oeuf entier liquide | 1,200 | LT | 2,460 | 2,952 |
| Sucre semoule | 1,200 | KG | 0,770 | 0,920 |
| Huile de tournesol | 1,200 | LT | 1,270 | 1,525 |
| Cannelle moulue | 0,030 | KG | 8,160 | 0,245 |
| Farine ménagère T 55 | 1,800 | KG | 0,460 | 0,832 |
| Levure chimique | 0,045 | KG | 10,500 | 0,473 |
| Noix cerneaux invalides | 0,450 | KG | 8,810 | 3,965 |
| Beurre doux | 0,150 | KG | 4,440 | 0,666 |
| Beurre demi-sel | 0,300 | KG | 4,440 | 1,332 |
| Spécialité fromagère nature Philadelphia | 0,600 | KG | 12,200 | 7,319 |
| Sucre glace | 0,225 | KG | 1,940 | 0,436 |
| Arôme vanille liquide | 0,022 | LT | 4,240 | 0,095 |

Progression

1. Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les carottes. Eplucher et râper les carottes. Réserver.
2. Mélanger l'oeuf entier liquide et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer l'huile et les épices. Ajouter la farine et la levure, mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Incorporer les carottes et les noix. Garnir les moules préalablement graissés, cuire à four modéré (160/180 °C) 45 minutes environ. Laisser refroidir, démouler, réserver.
3. Mélanger le beurre pommade, la spécialité fromagère, le sucre glace et l'arôme de vanille. Glacer le gâteau. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
4. Portionner, dresser au départ.



DESSERT

BLÉ

Semoule au lait et à l'orange

€ Coût par portion
de 57 g : 0,203 €

Bilan nutritionnel par portion

| | |
|------------------|------------------------|
| Apport calorique | 91 Kcal 381 KJoules |
| Protéines | 4 g |
| Glucides | 15,1 g |
| Matières grasses | 1,5 g |
| P/L | 2,78 |
| Fibres | 0,5 g |
| Sodium | 37 mg |
| Fer | 0,2 mg |
| Calcium | 105 mg |

INGRÉDIENTS POUR 150 ENFANTS EN CLASSE ÉLÉMENTAIRE

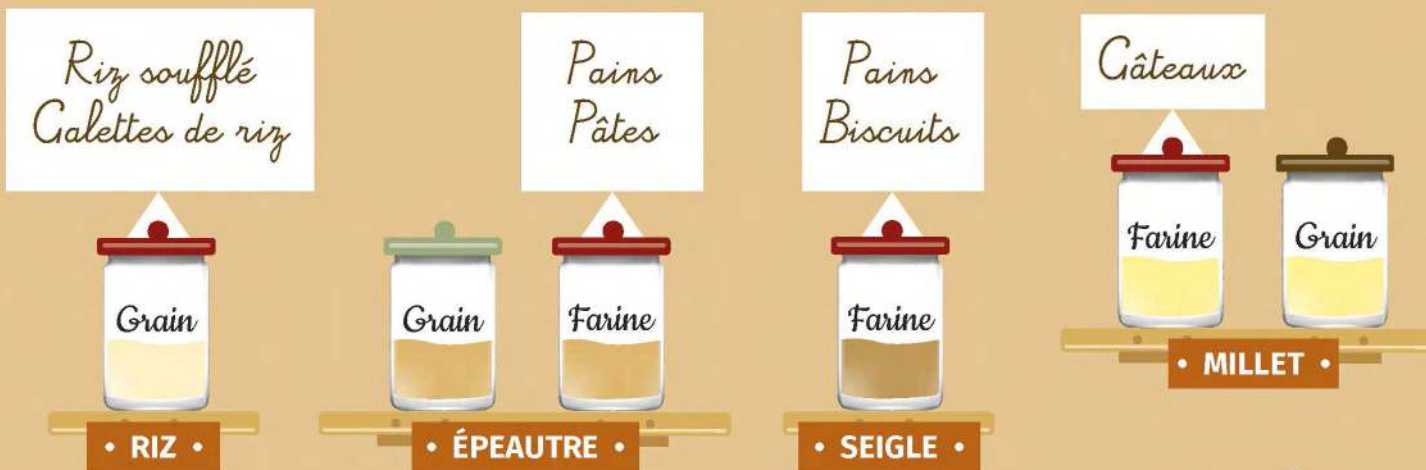
🕒 Temps de préparation : 30 min 🕒 Temps de cuisson : 10 min

| INGRÉDIENTS | Quantité brute | Unité de gestion | Prix unitaire | Total |
|---------------------|----------------|------------------|---------------|-------|
| Semoule de blé fine | 1,275 | KG | 1,042 | 1,329 |
| Lait 1/2 écrémé UHT | 12,750 | LT | 0,560 | 7,140 |
| Oranges cal 7 BIO | 2,400 | KG | 3,053 | 7,326 |
| Sucre semoule | 0,600 | KG | 0,707 | 0,424 |
| Cannelle moulue | 0,012 | KG | 8,155 | 0,098 |

Progression

1. Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie. Mélanger et réserver au chaud (+ 63 °C).
2. Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oranges. Récupérer les zestes, presser le jus des oranges, réserver.
3. Ajouter au lait les trois quarts des zestes d'orange, le jus et le sucre, mélanger. Porter à ébullition. Verser la semoule fine, cuire 5 minutes sans cesser de remuer. Ajouter les trois quarts de la cannelle. Garnir les ramequins. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
4. Décorer des zestes d'orange et de la cannelle restants au départ.

Le garde-man des céréales



ger

Gâteaux
Couscous
Pâtes 

Galette
Kasha

Blé
précuit

Pilpil

Boulghour

Semoule

• BLÉ DUR •

Grain

Farine

• QUINOA •

• SARRASIN •

Polenta
Gâteaux

Pains 
Biscuits apéritif
Gâteaux

Whisky
Bières 

Maïs
doux

Semoule

Huile
de germe
de maïs

Pop
Corn

Farine

Pétales

• MAÏS •

Malt

• ORGE •



12:34

Qui est l'interprofession céréalière ?

Passion Céréales est une interface d'information qui ouvre des espaces de dialogue et d'échange entre les acteurs de la filière céréalière, du monde végétal agricole, du monde scientifique et les relais d'opinion (pouvoirs publics, professionnels de la presse, de l'éducation, de la santé...) pour répondre aux enjeux d'une société durable.

Passion Céréales a été créée à l'initiative de l'interprofession céréalière, Intercéréales, qui rassemble les producteurs de céréales, les coopératives, et les négociants agricoles, les meuniers, les malteurs, les amidonniers, les semouliers, les exportateurs ainsi que les acteurs de la nutrition animale.

Passion Céréales réalise une variété d'actions et de supports de communication sur 2 grands axes :

- Les céréales et l'alimentation : afin de valoriser la place des céréales dans l'alimentation quotidienne.
- Les céréales, les métiers et les territoires : afin de témoigner de la passion d'un métier, du rôle de la filière dans les territoires et des nouvelles utilisations des céréales (bioplastiques, bioéthanol, etc.).



23-25 avenue de Neuilly 75116 Paris

Tél. : 01 44 31 10 78

contact@passioncereales.fr

www.passioncereales.fr

[@passioncereales](https://twitter.com/passioncereales)