



L'ARDÈCHE S'INVITE AU MENU !



**LES PRODUITS LOCAUX
à l'honneur dans les EHPAD ARDÉCHOIS**

LIVRET DE RECETTES

ici,
je mange
local et
de saison





Le temps du repas constitue un moment privilégié et essentiel de plaisir, de sociabilité et de convivialité, en particulier pour les personnes âgées.

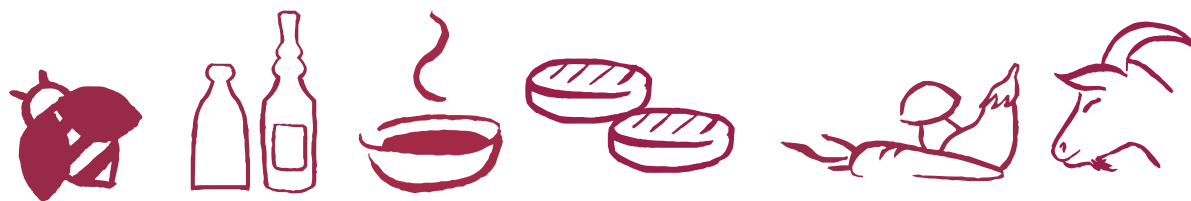
Améliorer les repas, c'est participer au bien-être des résidents, c'est améliorer leur statut nutritionnel et ainsi retarder leur perte d'autonomie. C'est aussi et surtout stimuler et rendre le plaisir de manger et le plaisir de vivre.

Le Centre du développement de l'Ardèche - Ardèche le goût créé en 2009 regroupe aujourd'hui 200 adhérents et représente un réseau de 800 producteurs et entreprises ardéchoises. Cette association gère la marque « Goûtez l'Ardèche » qui a 25 ans d'existence et qui représente 450 produits agréés. La structure a acquis au fil des années une réelle expérience d'animation de projets et de mise en place d'actions collectives en faveur de la valorisation des productions locales et de l'économie de proximité.

En 2019, une 1^{re} action de sensibilisation à la question de l'approvisionnement en produits locaux de qualité a été proposée aux EHPAD ardéchois par l'organisation d'un événement «L'Ardèche s'invite au menu». Ainsi, 30 EHPAD ont proposé le 23 mai 2019 un menu 100 % local à leurs résidents et 3 317 repas ont été servis.

Cette action est renouvelée en 2020 pour lui donner une plus grande ampleur et en apportant un accompagnement plus poussé aux EHPAD sur le volet alimentation-santé. Du 12 au 18 octobre 2020, 39 établissements hébergeant des personnes âgées ardéchois vont donc cuisiner les produits de leur territoire, représentant plus de 7000 repas.

Pour ce faire, Ardèche le goût a sollicité une expertise extérieure sur le volet « nutrition/ santé du public senior » en faisant appel à une diététicienne nutritionniste de VICI restauration. La société VICI a été créée en 1986 à Valence, et n'a cessé d'enrichir son savoir-faire pour proposer des solutions aux problématiques de gestion de restauration : nutrition, Groupement d'étude des marchés en restauration collective et de nutrition (GEMRCN), coût denrées, approvisionnement, stock, marchés publics et formation.





PARCE QUE MANGER LOCAL & DE SAISON S'ADRESSE À TOUS !

Fort de son expérience avec la marque Goûtez l'Ardèche® et l'accompagnement à l'approvisionnement local en restauration traditionnelle, c'est le Centre du développement agroalimentaire « Ardèche le goût » qui coordonne les opérations «L'Ardèche s'invite au menu» et qui met à votre disposition ce livret de recettes.

Cette action vise à :

- développer l'approvisionnement local au sein des EHPAD en expérimentant grâce à l'événementiel,
- apporter aux résidents des EHPAD une alimentation locale et de saison leur permettant de stimuler leur sens gustatif et prenant en considération les préconisations santé appliquées au public senior,
- accompagner le changement de pratiques dans la durée par une aide au sourcing,
- contribuer à prévenir les risques de dénutrition ,
- sensibiliser les familles des résidents à l'approvisionnement local.

En complément de ce livret de recettes, de nombreuses ressources sont à votre disposition et téléchargeables gratuitement sur pro.ardechelegout.fr/lardeche-sinvite-au-menu-dans-les-ehpad/ :

- guide de l'approvisionnement local,
- annuaire des professionnels de l'agroalimentaire en Ardèche,
- catalogues de grossistes,
- liste des produits sélectionnés Goûtez l'Ardèche,
- calendrier de la saisonnalité des fruits et légumes ardéchois,
- catalogue des ateliers sensoriels autour des produits ardéchois.

Ardèche



LE GOÛT

Centre du développement de l'Ardèche - Ardèche le goût - 04 75 66 97 50
Votre contact : Sandra TEYSSIER - steyssier@ardechelegout.fr

MODE D'EMPLOI

Ce livret, destiné aux gestionnaires et cuisiniers d'EHPAD, suggère des recettes élaborées à partir de produits ardéchois et adaptées aux besoins du public senior.

Ces recettes d'automne peuvent bien sûr être utilisées dans le cadre de l'opération « l'Ardèche s'invite au menu » mais pas seulement... **Pensez à les utiliser régulièrement et pourquoi pas lors des repas partagés avec les familles.**

Ces fiches-recettes vous indiquent également une **estimation des coûts** (pictogramme €) et des **fournisseurs locaux potentiels** (page 1).

Enfin, toutes les recettes sont également proposées en version déclinée (enrichie ou texture adaptée) pour répondre aux besoins de certains résidents. Les versions déclinées (pages impaires) utilisent la plupart des ingrédients des recettes initiales en proposant une **version enrichie en protéines ou avec une texture adaptée** : hachée, moulinée, mixée, manger-main.

Toutes les recettes sont proposées en priorité à base d'ingrédients disponibles localement, mais elles sont bien entendu, adaptables selon vos contraintes.

LÉGENDE



: Recette adaptée au “manger main”

* : identification des ingrédients disponibles localement : voir détail des fournisseurs en page 1.

** : Les déclinaisons de recettes (haché, mouliné, mixé) s'entendent “hors décorations”

Sigles utilisées dans les listes des ingrédients de chaque recette

AOP : Appellation d'origine protégée (valable au niveau européen)

AOC : Appellation d'origine contrôlée (valable au niveau français)

IGP : Indication géographique protégée

>> Plus d'infos sur les démarches qualité en Ardèche : <http://pro.ardechelegout.fr/les-demarches-qualite/>

Pour l'estimation du coût, indiqué pour chaque recette, voici la légende :

€ => de 0 à 0,30 €

€€€ => de 0,90 à 1,20 €

€€ => de 0,30 à 0,60 €

€€€€ => supérieur à 1,20 €

€€€ => de 0,60 à 0,90 €

Rapport Protéines/Lipides : indicateur utilisé pour les recettes de plat principal.

Il s'agit du taux de protéines divisé par le taux de matières grasses. Dans l'idéal, il faut que la recette apporte plus de protéines que de matières grasses (donc avoir un rapport P/L supérieur à 1). Le GEMRCN recommande de limiter le nombre de plats dont le rapport P/L est inférieur à 1.

Dans ce livret, seule la recette du filet de truite a un rapport P/L inférieur à 1.



SOMMAIRE

Recettes standard	Recettes déclinées	Page
ENTRÉES		
Velouté de panais, lardons fumés et cerfeuil	Velouté de panais, lardons fumés et cerfeuil enrichi	2-3
Salade de potimarron et vinaigrette au jus de pomme	Potimarron et vinaigrette au jus de pomme	4-5
Cake d'automne	Clafoutis d'automne	6-7
PLATS & ACCOMPAGNEMENTS		
Filet de poulet fermier sauce duxelles aux cèpes	Quenelles de poulet fermier sauce duxelles aux cèpes	8-9
Filet de truite au beurre de carottes	Truite au beurre de carottes	10-11
Œuf cocotte à la fondue de poireaux safranée (plat végétarien)	Flan aux poireaux safranés (plat végétarien)	12-13
Bombine au thym et romarin	Purée de bombine au thym et romarin	14-15
Duo navet-pomme de terre à la crème forestière	Terrine de navet-pomme de terre à la crème forestière	16-17
Mousseline de céleri aux châtaignes	Cubes de mousseline de céleri aux châtaignes	18-19
DESSERTS		
Douceur de pomme, miel et chèvre	Douceur de pomme, miel et chèvre	20-21
Blanc-manger à la poire bourdaloue	Blanc-manger à la poire bourdaloue	22-23
Gâteau moelleux à la châtaigne et au miel	Verrine de gâteau moelleux à la châtaigne et au miel	24-25

LISTE DES FOURNISSEURS PERMETTANT UN APPROVISIONNEMENT EN PRODUITS LOCAUX

Liste des ingrédients identifiés dans les recettes	Grossistes fournisseurs			Autres fournisseurs
	Ardèche Frais	D'Ardèche et de Saison	Sofabo ou Cave Desbos	
Beurre	x	x		Laiterie Carrier - 04 75 37 40 20
Biscuit à la châtaigne	x			Goûtez l'Ardèche®
Cèpes séchés		x		Patrice Ceyte - 06 33 31 16 65
Crème de châtaigne AOP	x	x		Goûtez l'Ardèche®
Farine complète		x		Domaine des mûres - 04 75 54 71 05
Farine de châtaigne AOP	x	x		Goûtez l'Ardèche®
Filet de truite	x	x		
Fruits, légumes et aromates frais		x		
Huile	x	x		Domaine des mûres - 04 75 54 71 05
Jambon sec de l'Ardèche (IGP)				Salaisons Guêze - 04 75 58 10 54 Teyssier Salaison - 04 75 30 10 33
Miel	x	x		Goûtez l'Ardèche®
Moutarde				ES Vinaigrerie - 04 75 88 34 23
Oeufs		x		
Pain de mie				Contactez vos boulangers locaux
Picodon AOP	x	x		
Produits laitiers (crème, lait, beurre, ...)	x	x		Laiterie Carrier - 04 75 37 40 20
Purée d'olive noire nature	x			Lou Mouli d'Oli - 04 75 54 70 54
Safran		x		Safran de Romégier - 06 86 61 48 11
Volaille		x		
Viande	x	x		Contactez vos bouchers locaux
Vin			x	Goûtez l'Ardèche®
Vinaigre				ES Vinaigrerie - 04 75 88 34 23

AUTRES FOURNISSEURS

«Goûtez l'Ardèche®» : retrouvez la liste détaillée de tous les produits sélectionnés par Goûtez l'Ardèche® sur <http://pro.ardechelegout.fr/lardeche-sinvite-au-menu-dans-les-ehpad/>

LES GROSSISTES

BOISSONS : Cave Desbos - 04 75 06 42 62

SOFABO - 04 75 94 39 39

EPICERIE & PRODUITS FRAIS : Ardèche Frais - 04 75 93 64 08

FRUITS, LEGUMES FRAIS & PRODUITS FERMIERS : D'Ardèche et de Saison - 04 28 92 00 05

VELOUTÉ DE PANAIS, LARDONS FUMÉS ET CERFEUIL

HÂCHÉ - MOULINÉ - MIXÉ**

Ingrédients pour 100 personnes âgées en institution

Ingrédients	Quantité	Unité
Panais frais*	5,000	KG
Beurre doux*	0,350	KG
Oignon jaune*	2,200	KG
Eau cuisine	8,500	LT
Lait 1/2 écrémé UHT*	4,500	LT
Bouillon de légumes	0,260	KG
Pommes de terre Agatha*	3,500	KG
Cerfeuil frais botte 30 g*	5,000	UN
Sel fin	0,035	KG
Poivre gris/noir moulu	0,007	KG
Lardons fumés*	2,000	KG

* Ingrédients disponibles localement

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes, les pommes de terre et le cerfeuil. Détailler en cubes les panais et les pommes de terre, émincer les oignons, ciseler le cerfeuil, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Ajouter le panais, assaisonner, laisser cuire 5 minutes. Mouiller du bouillon de légumes dispersé au fouet dans la quantité d'eau et de lait bouillants ou froids nécessaire. Porter à ébullition, ajouter les pommes de terre, cuire à feu moyen 40 à 50 minutes. Incorporer le cerfeuil, mixer, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le velouté dans les récipients choisis, ajouter les lardons préalablement blanchis et grillés au départ.

Valeurs nutritionnelles par portion

Coût par portion de 246 g	€€
Apport calorique	171 KCal
	717 KJoules
Protéines	6,0 g
Lipides	8,9 g
Glucides	15,4 g
Fibres	2,3 g
Calcium	88 mg
Sel	1,0 g



VELOUTÉ DE PANAIS, LARDONS FUMÉS ET CERFEUIL ENRICHI

HÂCHÉ - MOULINÉ - MIXÉ

Ingrédients pour 100 personnes âgées en institution

Ingrédients	Quantité	Unité
Panais frais*	5,000	KG
Beurre doux*	0,350	KG
Oignon jaune*	1,500	KG
Eau cuisine	8,500	LT
Lait 1/2 écrémé UHT*	4,500	LT
Bouillon de légumes	0,260	KG
Pommes de terre Agatha*	3,500	KG
Cerfeuil frais botte 30 g*	5,000	UN
Lait 1/2 écrémé poudre	0,500	KG
Crème liquide 30 % brique 20 cl*	0,500	LT
Jaune d'oeuf liquide	2,000	LT
Lardons fumés*	2,000	KG
Sel fin	0,035	KG
Poivre gris/noir moulu	0,007	KG

* Ingrédients disponibles localement

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes, les pommes de terre et le cerfeuil. Détailler en cubes les panais et les pommes de terre, émincer les oignons, ciseler le cerfeuil, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Ajouter le panais, assaisonner, laisser cuire 5 minutes. Mouiller du bouillon de légumes dispersé au fouet dans la quantité d'eau et de lait bouillants ou froids nécessaire. Porter à ébullition, ajouter les pommes de terre, cuire à feu moyen 40 à 50 minutes. Incorporer le cerfeuil, la poudre de lait, la crème et le jaune d'oeuf. Ajouter les lardons préalablement blanchis, mixer, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Valeurs nutritionnelles par portion

Coût par portion de 264 g	€€
Apport calorique	278 KCal
	1157 KJoules
Protéines	10,8 g
Lipides	17,7 g
Glucides	17,5 g
Fibres	2,2 g
Calcium	158 mg
Sel	1,0 g



SALADE DE POTIMARRON ET VINAIGRETTE AU JUS DE POMME

Ingrédients pour 100 personnes âgées en institution

Ingrédients	Quantité	Unité
Potimarron*	10,000	KG
Pomme golden*	1,200	KG
Jus de citron concentré	0,030	LT
Moutarde*	0,050	KG
Vinaigre de vin blanc à l'estragon*	0,120	LT
Jus de pomme*	0,120	LT
Huile de colza*	0,500	LT
Sel fin	0,025	KG
Poivre blanc moulu	0,009	KG
Noisette entière émondée	0,400	KG

* Ingrédients disponibles localement

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les potimarrons et les pommes. Eplucher, ôter les graines et râper le potimarron, découper les pommes en cubes et citronner, réserver.
- Confectionner la vinaigrette au jus de pomme en mélangeant la moutarde avec le vinaigre de vin blanc à l'estragon. Verser le jus de pomme, puis l'huile de colza progressivement, tout en fouettant. Assaisonner, réserver.
- Mélanger le potimarron râpé avec les cubes de pommes, incorporer la vinaigrette au jus de pomme, dresser dans les récipients choisis. Parsemer de noisettes préalablement concassées, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Valeurs nutritionnelles par portion

Coût par portion de 104 g	€€
Apport calorique	108 KCal
	448 KJoules
Protéines	1,7 g
Lipides	8,0 g
Glucides	6,1 g
Fibres	2,4 g
Sel	0,3 g

POTIMARRON ET VINAIGRETTE AU JUS DE POMME

MANGER MAIN - HÂCHÉ - MOULINÉ - MIXÉ

Ingrédients pour 100 personnes âgées en institution

Ingrédients	Quantité	Unité
Potimarron*	10,000	KG
Pomme golden*	1,200	KG
Jus de citron concentré	0,030	LT
Fromage blanc battu 7 à 9 %*	1,000	KG
Moutarde*	0,050	KG
Vinaigre de vin blanc à l'estragon*	0,120	LT
Jus de pomme*	0,120	LT
Huile de colza*	0,500	LT
Noisettes poudre	0,400	KG
Sel fin	0,025	KG
Poivre blanc moulu	0,009	KG
Gélatine feuille	0,200	KG

* Ingrédients disponibles localement

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les potimarrons et les pommes. Eplucher, ôter les graines et râper le potimarron, découper les pommes en cubes et citronner. Plaquer dans des bacs gastronormes perforés, cuire à four vapeur 5 minutes. Refroidir et réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner la vinaigrette au jus de pomme en mélangeant la moutarde avec le vinaigre de vin blanc à l'estragon. Verser le jus de pomme, puis l'huile de colza progressivement, tout en fouettant. Incorporer la poudre de noisette, assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Ramollir les feuilles de gélatine à l'eau froide. Mixer le potimarron et la pomme, avec le fromage blanc et la vinaigrette pour obtenir une purée lisse. Incorporer la gélatine préalablement fondue à la purée. Mouler en bacs gastronormes, refroidir et laisser prendre au froid (0/+ 3 °C).
- Découper les portions, dresser, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Valeurs nutritionnelles par portion

Coût par portion de 116 g	€€
Apport calorique	127 KCal
	526 KJoules
Protéines	4,1 g
Lipides	8,8 g
Glucides	6,4 g
Fibres	2,4 g
Sel	0,3 g



CAKE D'AUTOMNE

MANGER MAIN

Ingrédients pour 100 personnes âgées en institution

Ingrédients	Quantité	Unité
Farine complète*	2,000	KG
Levure chimique	0,400	KG
Oeuf frais moyen plein air*	50,000	UN
Lait 1/2 écrémé UHT*	2,000	LT
Huile d'olive vierge extra*	1,000	LT
Purée d'olive noire nature*	0,470	KG
Jambon sec de l'Ardèche (IGP)*	1,000	KG
Picodon 26 % 60 g (AOP)*	15,000	UN
Brocolis frais*	1,000	KG
Sauge fraîche botte 100 g*	1,500	UN
Sel fin	0,045	KG
Poivre blanc moulu	0,007	KG

* Ingrédients disponibles localement

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire la sauge et le brocolis. Hacher les feuilles de sauge, réserver. Oter les queues et débarrasser les têtes des brocolis dans des bacs gastronomes perforés, cuire au four vapeur 8 minutes et réserver au chaud (+ 63 °C).
- Mélanger la farine et la levure, ajouter les oeufs, travailler au fouet. Ajouter le lait et l'huile d'olive, incorporer la purée d'olive. Assaisonner, bien mélanger, réserver 30 minutes en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Détailler en dés le jambon sec, découper en morceaux les picodons. Les ajouter à l'appareil à cake, ainsi que le brocolis et la sauge. Verser la pâte obtenue dans des moules à cake (ou bacs gastronomes) préalablement beurrés et farinés. Cuire à four chaud (180/200 °C) 45 minutes environ. Démouler, refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler en parts, dresser sur assiette au départ.

Valeurs nutritionnelles par portion

Coût par portion de 103 g	€€
Apport calorique	255 KCal
	1063 KJoules
Protéines	12,6 g
Lipides	18 g
Glucides	16,1 g
Fibres	2,3 g
Calcium	76 mg
Sel	1,5 g

CLAFOUTIS D'AUTOMNE

MANGER MAIN - HÂCHÉ - MOULINÉ - MIXÉ

Ingrédients pour 100 personnes âgées en institution

Ingrédients	Quantité	Unité
Farine complète*	1,000	KG
Oeuf frais moyen plein air*	50,000	UN
Lait 1/2 écrémé UHT*	2,500	LT
Brocolis frais*	1,000	KG
Huile d'olive vierge extra*	1,000	LT
Purée d'olive noire nature*	0,470	KG
Picodon 26 % 60 g (AOP)*	15,000	UN
Jambon cuit sup. DD tranché*	1,000	KG
Sauge fraîche botte 100 g*	1,500	UN
Lait 1/2 écrémé UHT*	1,000	LT
Sel fin	0,045	KG
Poivre blanc moulu	0,007	KG

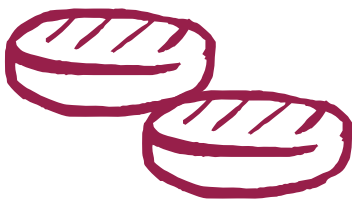
* Ingrédients disponibles localement

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire la sauge et le brocolis. Hacher les feuilles de sauge, réserver. Oter les queues et débarrasser les têtes des brocolis dans des bacs gastronomes perforés, cuire au four vapeur 8 minutes, refroidir et réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Détailler en morceaux les picodons. Réserver.
- Mixer les brocolis avec l'huile d'olive, la purée d'olive, les morceaux de picodons, le jambon et la sauge. Ajouter un peu de lait, mixer à nouveau pour obtenir la texture souhaitée. Assaisonner, bien mélanger, réserver 30 minutes en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger la farine avec les oeufs préalablement battu, détendre progressivement avec le lait, puis ajouter la préparation aux brocolis-picodon-jambon. Rectifier l'assaisonnement, répartir l'appareil dans des bacs gastronomes bas préalablement tapissés de papier sulfurisé. Cuire à four modéré (160/180 °C) 20 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler en parts et dresser sur assiette au départ.

Valeurs nutritionnelles par portion

Coût par portion de 112 g	€€
Apport calorique	233 KCal
	975 KJoules
Protéines	9,6 g
Lipides	17,2 g
Glucides	9,2 g
Fibres	1,1 g
Calcium	85 mg
Sel	0,8 g



FILET DE POULET FERMIER SAUCE DUXELLES AUX CÈPES

Ingrédients pour 100 personnes âgées en institution

Ingrédients	Quantité	Unité
Filet de poulet fermier blanc s/os s/p (LR, VF)*	9,500	KG
Huile d'olive vierge extra*	0,300	LT
Beurre doux*	0,200	KG
Oignon jaune*	1,200	KG
Echalote*	1,200	KG
Cèpes séchés*	0,750	KG
Persil frais*	0,200	KG
Crème liquide 30 % brique 20 cl*	0,350	LT
Vin blanc d'Ardèche (IGP)*	0,700	LT
Sel fin	0,035	KG
Poivre blanc moulu	0,007	KG

* Ingrédients disponibles localement

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher et émincer les oignons et les échalotes, hacher finement le persil, réserver.
- Rissoler dans l'huile d'olive frémissante les filets de poulet sur les deux faces. Plaquer, assaisonner. Terminer la cuisson à four doux (140/160 °C) pendant 10 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Réhydrater les cèpes dans l'eau chaude, égoutter, hacher, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans le beurre fondu l'oignon et l'échalote, ajouter les cèpes et le persil, déglacer au vin blanc, réduire. Crémiser, assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser sur assiette les filets de poulet, napper de sauce duxelles aux cèpes au départ.

Valeurs nutritionnelles par portion

Coût par portion de 130 g	€€€€€
Apport calorique	152 KCal
	636 KJoules
Protéines	19,1 g
Lipides	7,0 g
Glucides	2,6 g
Fibres	1,0 g
Sel	0,4 g
Rapport Protéines/Lipides	2,72

QUENELLES DE POULET FERMIER SAUCE DUXELLES AUX CÈPES

HÂCHÉ - MOULINÉ - MIXÉ

Ingrédients pour 100 personnes âgées en institution

Ingrédients	Quantité	Unité
Filet de poulet fermier blanc s/os s/p (LR, VF)*	6,000	KG
Huile d'olive vierge extra*	0,200	LT
Pain de mie*	1,800	KG
Fromage fondu	1,500	KG
Lait 1/2 écrémé UHT*	2,500	LT
Beurre doux*	0,200	KG
Oignon jaune*	1,200	KG
Echalote*	1,200	KG
Cèpes séchés*	0,750	KG
Persil frais*	0,200	KG
Crème liquide 30 % brique 20 cl*	0,350	LT
Vin de blanc d'Ardèche (IGP)*	0,700	LT
Sel fin	0,035	KG
Poivre blanc moulu	0,007	KG

* Ingrédients disponibles localement

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher et émincer les oignons et les échalotes, hacher finement le persil, réserver.
- Découper les filets de poulet en morceaux, mixer avec le pain de mie, le fromage fondu et le lait, assaisonner. Former des quenelles, cuire à four vapeur 10 minutes environ, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Réhydrater les cèpes dans l'eau chaude, égoutter, hacher, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans le beurre fondu l'oignon et l'échalote, ajouter les cèpes et le persil, déglacer au vin blanc, réduire. Crémier, assaisonner, mixer sans laisser de morceaux. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser sur assiette les quenelles de poulet, napper de sauce duxelles aux cèpes au départ.

Valeurs nutritionnelles par portion

Coût par portion de 158 g	€€€€€
Apport calorique	199 KCal
	835 KJoules
Protéines	16,3 g
Lipides	8,7 g
Glucides	13,1 g
Fibres	1,5 g
Calcium	240 mg
Sel	0,7 g
Rapport Protéines/Lipides	1,88



FILET DE TRUITE AU BEURRE DE CAROTTES

Ingrédients pour 100 personnes âgées en institution

Ingrédients	Quantité	Unité
Filet de truite parée*	13,000	KG
Huile d'olive vierge extra*	0,110	LT
Echalote*	0,900	KG
Vin de blanc d'Ardèche (IGP)*	0,300	LT
Thym frais*	0,007	KG
Carottes*	7,500	KG
Crème liquide 30 % brique 20 cl*	1,000	LT
Beurre doux*	1,100	KG
Sel fin	0,045	KG
Poivre blanc moulu	0,005	KG

* Ingrédients disponibles localement

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer à l'eau claire les échalotes et les carottes. Emincer finement les échalotes, ébouter et passer les carottes dans la centrifugeuse pour obtenir un jus, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Rincer les filets de truite à l'eau claire, éponger, assaisonner. Débarrasser dans des bacs gastronomes pleins, cuire au four vapeur 10 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes. Déglacer au vin blanc, ajouter le thym, réduire à sec. Mouiller du jus de carotte. Porter à ébullition, cuire 3 minutes, crémier. Mixer, monter au beurre. Rectifier l'assaisonnement, réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de truite, napper de sauce au beurre de carottes au départ.

Valeurs nutritionnelles par portion

Coût par portion de 125 g	€€€€€
Apport calorique	209 KCal
	870 KJoules
Protéines	13,8 g
Lipides	15,6 g
Glucides	3,1 g
Fibres	0,9 g
Sel	0,6 g
Rapport Protéines/Lipides	0,89

TRUITE AU BEURRE DE CAROTTES

MANGER MAIN - HÂCHÉ - MOULINÉ - MIXÉ

Ingrédients pour 100 personnes âgées en institution

Ingrédients	Quantité	Unité
Filet de truite parée*	13,000	KG
Huile d'olive vierge extra*	0,110	LT
Echalote*	0,900	KG
Vin de blanc d'Ardèche (IGP)*	0,300	LT
Thym frais*	0,007	KG
Carottes*	7,500	KG
Crème liquide 35 % UHT*	1,000	LT
Beurre doux*	1,100	KG
Gélifiant végétal agar-agar	0,060	KG
Crème liquide 30 % brique 20 cl*	1,600	LT
Huile de tournesol*	0,650	LT
Sel fin	0,045	KG
Poivre blanc moulu	0,005	KG

* Ingrédients disponibles localement

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer à l'eau claire les échalotes et les carottes. Emincer finement les échalotes, passer les carottes dans la centrifugeuse pour obtenir un jus, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Rincer les filets de truite à l'eau claire, éponger, assaisonner. Débarrasser dans des bacs gastronomes pleins, cuire au four vapeur 10 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes. Déglacer au vin blanc, ajouter le thym, réduire à sec. Mouiller du jus de carotte. Porter à ébullition, cuire 3 minutes, crémier. Mixer, monter au beurre. Rectifier l'assaisonnement, réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Diluer l'agar-agar dans l'eau, chauffer à 85 °C, cuire 1 minute environ. L'incorporer au poisson préalablement mixé avec 1/3 de la sauce, la crème et l'huile. Rectifier l'assaisonnement. Mouler en bacs gastronomes, passer au four vapeur (90 °C) 45 minutes. Refroidir et laisser prendre au froid (0/+ 3 °C).
- Découper en cubes, remettre à température, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les cubes de truite sur assiette, napper du restant de sauce au départ.

Valeurs nutritionnelles par portion

Coût par portion de 148 g	€€€€€
Apport calorique	323 KCal
	1336 KJoules
Protéines	14,1 g
Lipides	27,7 g
Glucides	3,6 g
Fibres	1,3 g
Sel	0,6 g
Rapport Protéines/Lipides	0,51



OEUFs COCOTTE À LA FONDUE DE POIREAUX SAFRANÉE

Ingrédients pour 100 personnes âgées en institution

Ingrédients	Quantité	Unité
Oeuf frais moyen plein air*	200,000	UN
Beurre doux*	0,100	KG
Farine complète*	0,100	KG
Lait 1/2 écrémé UHT*	1,500	LT
Ail*	1,000	KG
Safran en poudre 10 g*	0,007	BT
Poireau frais*	3,000	KG
Crème liquide 35 % UHT*	0,500	LT
Sel fin	0,035	KG
Poivre gris/noir moulu	0,005	KG

* Ingrédients disponibles localement



Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Couper les poireaux en rondelles, éplucher et hacher l'ail, réserver.
- Disposer les poireaux dans des bacs gastronomes perforés, assaisonner, cuire à four vapeur 10 minutes environ, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Réaliser un roux blanc avec le beurre et la farine, ajouter le lait préalablement porté à ébullition. Cuire 3 minutes, ajouter l'ail et le safran, incorporer les poireaux, rectifier l'assaisonnement. Répartir la fondue de poireaux dans les récipients individuels, puis la crème. Casser 2 oeufs dans chaque, rectifier l'assaisonnement. Cuire au four (140/150 °C), au bain-marie, 15 à 20 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Valeurs nutritionnelles par portion

Coût par portion de 145 g	€€€
Apport calorique	191 KCal
	796 KJoules
Protéines	14,4 g
Lipides	12,9 g
Glucides	4,0 g
Fibres	0,8 g
Calcium	102 mg
Sel	0,7 g
Rapport Protéines/Lipides	1,11



FLAN AUX POIREAUX SAFRANÉ

MANGER MAIN - HÂCHÉ - MOULINÉ - MIXÉ

Ingrédients pour 100 personnes âgées en institution

Ingrédients	Quantité	Unité
Oeuf frais moyen plein air*	200,000	UN
Beurre doux*	0,100	KG
Farine complète*	0,100	KG
Lait 1/2 écrémé UHT*	1,500	LT
Ail*	1,000	KG
Safran en poudre 10 g*	0,007	KG
Poireau frais*	3,000	KG
Crème liquide 30 % brique 20 cl*	0,500	LT
Sel fin	0,035	KG
Poivre gris/noir moulu	0,005	KG

* Ingrédients disponibles localement



Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Couper les poireaux en rondelles, éplucher et hacher l'ail, réserver.
- Disposer les poireaux dans des bacs gastronomes perforés, assaisonner, cuire à four vapeur 10 minutes environ, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Réaliser un roux blanc avec le beurre et la farine, ajouter le lait préalablement porté à ébullition. Cuire 3 minutes, ajouter l'ail et le safran, incorporer les poireaux, mixer, rectifier l'assaisonnement. Crémiser, ajouter les oeufs préalablement battus en omelette, mélanger. Répartir dans des ramequins, filmer et cuire à four mixte (120 °C) pendant 15 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Valeurs nutritionnelles par portion

Coût par portion de 145 g	€€€
Apport calorique	191 KCal
	796 KJoules
Protéines	14,4 g
Lipides	12,9 g
Glucides	4,0 g
Fibres	0,7 g
Calcium	102 mg
Sel	0,7 g
Rapport Protéines/Lipides	1,11

BOMBINE AU THYM ET ROMARIN

Ingrédients pour 100 personnes âgées en institution

Ingrédients	Quantité	Unité
Pommes de terre Agatha (ou Artémis, Samba, Bintge)*	22,000	KG
Oignon jaune*	2,000	KG
Ail*	0,700	KG
Huile d'olive vierge extra*	0,200	LT
Thym botte 30 g*	1,000	UN
Laurier botte 20 g*	1,000	UN
Romarin*	0,050	KG
Persil frisé botte 100 g*	2,000	UN
Lardons fumés*	1,500	KG
Poivre gris/noir moulu	0,006	KG
Eau (pour mémoire)	5,000	LT
Sel gros	0,050	KG

* Ingrédients disponibles localement

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes de terres, les légumes et les herbes aromatiques. Éplucher et détailler en morceaux les pommes de terre, éplucher et émincer les oignons, éplucher et hacher l'ail, ciseler grossièrement le persil, réserver.
- Plaquer les pommes de terre en bacs gastronomes pleins. Ajouter l'oignon, l'ail, les lardons et les herbes aromatiques. Verser l'huile d'olive, mélanger le tout, assaisonner de poivre. Couvrir d'eau salée à hauteur, porter à ébullition. Cuire à couvert 1 heure 15 environ, à petite ébullition. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Valeurs nutritionnelles par portion

Coût par portion de 221 g	€€
Apport calorique	212 KCal
	887 KJoules
Protéines	6,6 g
Lipides	6,3 g
Glucides	29,5 g
Fibres	4,0 g
Sel	1,0 g

PURÉE DE BOMBINE AU THYM ET ROMARIN

HÂCHÉ - MOULINÉ - MIXÉ

Ingrédients pour 100 personnes âgées en institution

Ingrédients	Quantité	Unité
Pommes de terre Agatha (ou Artémis, Samba, Bintge)*	20,000	KG
Beurre doux*	0,600	KG
Lait entier UHT*	4,000	LT
Oignon jaune*	2,000	KG
Ail*	0,700	KG
Lardons fumés*	1,500	KG
Thym botte 30 g*	2,000	UN
Romarin*	0,050	KG
Persil frisé botte 100 g*	2,000	UN
Crème fraîche épaisse 30 % MG*	0,250	KG
Fromage fondu	1,500	KG
Sel fin	0,050	KG
Poivre gris/noir moulu	0,006	KG

* Ingrédients disponibles localement

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes de terres, les légumes et les herbes aromatiques. Éplucher et détailler en morceaux les pommes de terre, éplucher et émincer les oignons, éplucher et hacher l'ail, ciseler grossièrement le persil, réserver.
- Mixer les oignons, l'ail, les lardons préalablement blanchis et les herbes aromatiques avec la crème fraîche et le fromage fondu. Assaisonner, réserver.
- Débarrasser les pommes de terre dans des bacs gastronomes perforés, cuire à four vapeur 20 minutes environ. Passer au presse-purée, ajouter le beurre préalablement fondu et le lait bouillant. Incorporer la préparation crème-fromage aux herbes à la purée. Bien mélanger, laisser cuire 5 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Valeurs nutritionnelles par portion

Coût par portion de 256 g	€€
Apport calorique	278 KCal
	1 163 KJoules
Protéines	9,2 g
Lipides	13,3 g
Glucides	28 g
Fibres	3,5 g
Calcium	268 mg
Sel	1,0 g



DUO NAVET-POMME DE TERRE À LA CRÈME FORESTIÈRE

Ingrédients pour 100 personnes âgées en institution

Ingrédients	Quantité	Unité
Navet boule d'or*	11,500	KG
Pommes de terre Amandine*	7,500	KG
Eau (pour mémoire)	4,000	LT
Bouillon de légumes	0,080	KG
Huile d'olive vierge extra*	0,150	LT
Oignon jaune*	1,500	KG
Cèpes séchés*	0,700	KG
Beurre doux*	0,150	KG
Farine complète*	0,150	KG
Crème liquide 30 % brique 20 cl*	0,500	LT
Noix de muscade moulue	0,008	KG
Sel fin	0,040	KG
Poivre gris/noir moulu	0,007	KG

* Ingrédients disponibles localement

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et les pommes de terre. Eplucher et détailler en rondelles les navets et les pommes de terre, éplucher et émincer les oignons, réserver.
- Réhydrater les cèpes dans l'eau chaude, égoutter, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Disperser au fouet dans la quantité d'eau froide nécessaire le bouillon de légumes. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Plonger les pommes de terre, cuire 10 minutes. Ajouter les navets, cuire encore 10 minutes. Egoutter, réserver au chaud (+ 63 °C) les navets, les pommes de terre et 1/3 du bouillon de cuisson.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons, ajouter les cèpes. Cuire jusqu'à évaporation complète de l'eau. Mouiller du bouillon de cuisson, porter à ébullition, cuire 8 à 10 minutes. Lier au roux blanc, ajouter la crème et la noix muscade. Incorporer aux navets et pommes de terre, remuer délicatement, mijoter 5 à 6 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Valeurs nutritionnelles par portion

Coût par portion de 178 g	€€€
Apport calorique	125 KCal
	524 KJoules
Protéines	2,6 g
Lipides	3,1 g
Glucides	14,7 g
Fibres	4,9 g
Sel	0,5 g



TERRINE DE NAVET-POMME DE TERRE À LA CRÈME FORESTIÈRE

HÂCHÉ - MOULINÉ - MIXÉ

Ingrédients pour 100 personnes âgées en institution

Ingrédients	Quantité	Unité
Navet boule d'or*	10,000	KG
Pommes de terre Amandine*	6,000	KG
Eau (pour mémoire)	4,000	LT
Bouillon de légumes	0,080	BT
Oeuf entier liquide	2,000	LT
Crème liquide 30 % brique 20 cl*	1,200	LT
Huile d'olive vierge extra*	0,150	LT
Oignon jaune*	1,500	KG
Cèpes séchés*	0,700	BT
Beurre doux*	0,150	KG
Farine complète*	0,150	KG
Crème liquide 30 % brique 20 cl*	0,500	LT
Noix de muscade moulue	0,008	BT
Sel fin	0,040	KG
Poivre gris/noir moulu	0,007	KG

* Ingrédients disponibles localement

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et les pommes de terre. Eplucher et détailler en rondelles les navets et les pommes de terre, éplucher et émincer les oignons, réserver.
- Réhydrater les cèpes dans l'eau chaude, égoutter, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Disperser au fouet dans la quantité d'eau froide nécessaire le bouillon de légumes. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Plonger les pommes de terre, cuire 10 minutes. Ajouter les navets, cuire encore 10 minutes. Egoutter, mixer avec 1/3 du bouillon de cuisson, conserver encore 1/3 de bouillon de cuisson, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Mélanger l'œuf entier liquide et la crème, assaisonner. Incorporer à la purée de navet-pomme de terre, rectifier l'assaisonnement. Garnir les moules préalablement graissés, cuire au bain-marie 1 heure environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons, ajouter les cèpes. Cuire jusqu'à évaporation complète de l'eau. Mouiller du bouillon de cuisson, porter à ébullition, cuire 8 à 10 minutes. Lier au roux blanc, ajouter la crème et la noix muscade. Rectifier l'assaisonnement, mixer, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Démouler la terrine de navet-pomme de terre, trancher, napper de sauce au départ.

Valeurs nutritionnelles par portion

Coût par portion de 188 g	€€€		
Apport calorique	180 KCal		
	750 KJoules	Protéines	4,7 g
		Lipides	9,0 g
		Glucides	12,8 g
		Fibres	4,3 g
		Sel	0,5 g

MOUSSELINE DE CÉLERI AUX CHÂTAIGNES

HÂCHÉ - MOULINÉ - MIXÉ**

Ingrédients pour 100 personnes âgées en institution

Ingrédients	Quantité	Unité
Céleri rave équeuté*	17,000	KG
Marrons brisés au naturel*	1,500	KG
Echalote*	1,200	KG
Huile de tournesol*	0,200	LT
Vin de blanc d'Ardèche (IGP)*	0,120	LT
Romarin +/- 50 g*	0,005	UN
Lait 1/2 écrémé UHT*	2,000	LT
Beurre doux*	0,200	KG
Jus de citron concentré	0,180	LT
Crème fraîche épaisse 30 % MG*	0,200	KG
Sel fin	0,040	KG
Poivre gris/noir moulu	0,005	KG

* Ingrédients disponibles localement

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire le céleri. Eplucher, détailler le céleri en cubes, hacher finement les échalotes, réserver.
- Suer dans l'huile d'olive les échalotes, les dés de céleri et les 3/4 des brisures de châtaignes. Déglacer au vin blanc, ajouter le romarin, réduire à sec. Mouiller avec le lait, assaisonner, mijoter à couvert 12 minutes environ. Ajouter le beurre, le jus de citron et la crème fraîche, rectifier l'assaisonnement. Mixer jusqu'à obtention d'une mousse fine, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser sur assiette, parsemer des brisures de châtaignes restantes au départ.

Valeurs nutritionnelles par portion

Coût par portion de 178 g	€€
Apport calorique	128 KCal
	533 KJoules
Protéines	3,1 g
Lipides	5,1 g
Glucides	14,1 g
Fibres	6,1 g
Calcium	71 mg
Sel	0,7 g



CUBES DE MOUSSELINE DE CÉLERI AUX CHÂTAIGNES

MANGER MAIN - HÂCHÉ - MOULINÉ - MIXÉ**

Ingrédients pour 100 personnes âgées en institution

Ingrédients	Quantité	Unité
Céleri rave équeuté*	17,000	KG
Marrons brisés au naturel*	1,500	KG
Echalote*	1,200	KG
Huile de tournesol*	0,200	LT
Vin de blanc d'Ardèche (IGP)*	0,120	LT
Romarin +/- 50 g*	0,005	UN
Lait 1/2 écrémé UHT*	2,000	LT
Beurre doux*	0,200	KG
Jus de citron concentré	0,180	LT
Crème fraîche épaisse 30 % MG*	0,200	KG
Gélifiant végétal agar-agar	0,060	KG
Sel fin	0,040	KG
Poivre gris/noir moulu	0,005	KG

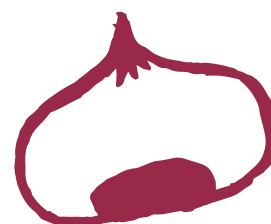
* Ingrédients disponibles localement

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire le céleri. Eplucher, détailler le céleri en cubes, hacher finement les échalotes, réserver.
- Suer dans l'huile d'olive les échalotes, les dés de céleri et les 3/4 des brisures de châtaignes. Déglacer au vin blanc, ajouter le romarin, réduire à sec. Mouiller avec le lait, assaisonner, mijoter à couvert 12 minutes environ. Ajouter le beurre, le jus de citron et la crème fraîche, rectifier l'assaisonnement. Mixer jusqu'à obtention d'une mousse fine, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Diluer l'agar-agar dans l'eau, chauffer à 85 °C, cuire 1 minute environ. L'incorporer à la mousseline de céleri aux châtaignes, rectifier l'assaisonnement. Mouler en bacs gastronomes, passer au four vapeur (90 °C) 45 minutes. Refroidir et laisser prendre au froid (0/+ 3 °C).
- Découper en cubes, remettre à température, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les cubes de mousseline de céleri aux châtaignes sur assiette, décorer à côté des brisures de châtaignes restantes, au départ.

Valeurs nutritionnelles par portion

Coût par portion de 179 g	€€
Apport calorique	129 KCal
	537 KJoules
Protéines	3,1 g
Lipides	5,1 g
Glucides	14,2 g
Fibres	6,5 g
Calcium	71 mg
Sel	0,7 g



DOUCEUR DE POMME, MIEL ET CHÈVRE

Dessert

Ingrédients pour 100 personnes âgées en institution

Ingrédients	Quantité	Unité
Pomme golden*	11,000	KG
Jus de citron concentré	0,100	LT
Fromage de chèvre frais 150 g*	5,000	UN
Miel de châtaignier*	0,750	KG
Biscuit à la châtaigne*	0,800	KG
Beurre doux*	0,500	KG

* Ingrédients disponibles localement

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes. Evider, citronner, plaquer en bacs gastronomes pleins, réserver.
- Mixer le miel, le fromage de chèvre frais et le beurre préalablement fondu. Surmonter les pommes de ce mélange, cuire à four modéré (160/180 °C) 15 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, accompagner d'un biscuit au départ.

Valeurs nutritionnelles par portion

Coût par portion de 130 g	€€
Apport calorique	147 KCal
	615 KJoules
Protéines	1,2 g
Lipides	4,9 g
Glucides	23,6 g
dont glucides simples	20,9 g
Fibres	1,7 g
Sel	0,0 g



DOUCEUR DE POMME, MIEL ET CHÈVRE

Dessert

HÂCHÉ - MOULINÉ - MIXÉ

Ingrédients pour 100 personnes âgées en institution

Ingrédients	Quantité	Unité
Pomme golden*	11,000	KG
Jus de citron concentré	0,100	LT
Miel de châtaignier*	0,750	KG
Fromage chèvre frais 150 g*	5,000	UN
Beurre doux*	0,500	KG
Biscuit à la châtaigne*	0,800	KG

* Ingrédients disponibles localement

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes. Evider, détailler en morceaux, citronner, plaquer en bacs gastronormes pleins, réserver. Surmonter les pommes de beurre préalablement fondu, cuire à four modéré (160/180 °C) 15 minutes environ. Mixer avec les biscuits préalablement réduit en petits morceaux. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mixer le miel avec le fromage de chèvre frais, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Répartir la préparation à la pomme dans le fond des récipients individuels, couvrir avec le mélange miel-fromage de chèvre frais. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Valeurs nutritionnelles par portion

Coût par portion de 130 g	€€
Apport calorique	147 KCal
	615 KJoules
Protéines	1,2 g
Lipides	4,9 g
Glucides	23,6 g
dont glucides simples	20,9 g
Fibres	1,7 g
Sel	0,0 g



BLANC-MANGER À LA POIRE BOURDALOUE

Dessert

HÂCHÉ - MOULINÉ - MIXÉ**

Ingrédients pour 100 personnes âgées en institution

Ingrédients	Quantité	Unité
Lait 1/2 écrémé UHT*	5,500	LT
Gélatine feuille	0,090	KG
Amande poudre*	1,500	KG
Crème sucrée vanillée UHT	2,000	LT
Poire Conférence*	3,000	KG
Sucre glace	0,800	KG
Jus de citron concentré	0,030	LT
Amande effilée	0,200	KG

* Ingrédients disponibles localement

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les poires. Eplucher, détailler en petits cubes. Cuire à feu doux avec le sucre glace, le jus de citron et un peu d'eau. Laisser confire. Hors du feu, mixer, refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mettre les feuilles de gélatine dans la moitié du lait froid, laisser-les se dissoudre pendant 1 heure, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Dans l'autre moitié du lait, ajouter la poudre d'amande et la crème. Porter lentement à ébullition et laisser cuire 3 minutes. Hors du feu, incorporer le lait et les feuilles de gélatine, mélanger jusqu'à dissolution complète de la gélatine et que l'appareil soit homogène. Dresser dans des récipients individuels, refroidir, laisser prendre et réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service
- Napper le blanc-manger du coulis de poire, parsemer d'amandes effilées préalablement grillées au départ.

Valeurs nutritionnelles par portion

Coût par portion de 127 g	€€
Apport calorique	234 Kcal
	975 KJoules
Protéines	7,6 g
Lipides	14,9 g
Glucides	16,0 g
dont glucides simples	15,3 g
Fibres	2,9 g
Calcium	131 mg
Sel	0,1 g



BLANC-MANGER À LA POIRE BOURDALOUE

Dessert

MANGER MAIN - HÂCHÉ - MOULINÉ - MIXÉ

Ingrédients pour 100 personnes âgées en institution

Ingrédients	Quantité	Unité
Lait 1/2 écrémé UHT*	5,500	LT
Gélatine feuille	0,120	KG
Amande poudre*	1,500	KG
Crème sucrée vanillée UHT	2,000	LT
Poire Conférence*	3,000	KG
Sucre glace	0,800	KG
Jus de citron concentré	0,030	LT

* Ingrédients disponibles localement

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les poires. Eplucher, détailler en petits cubes. Cuire à feu doux avec le sucre glace, le jus de citron et un peu d'eau. Ajouter 1/4 de la F15 préalablement trempée dans l'eau froide. Laisser cuire 10 minutes. Hors du feu, mixer, verser dans des bacs à glaçons ou moules carrés en silicone, refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Mettre les feuilles de gélatine restantes dans la moitié du lait froid, laisser-les se dissoudre pendant 1 heure, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Dans l'autre moitié du lait, ajouter la poudre d'amande et la crème. Mixer, porter lentement à ébullition et laisser cuire 3 minutes. Hors du feu, incorporer le lait et les feuilles de gélatine, mélanger jusqu'à dissolution complète de la gélatine et que l'appareil soit homogène. Verser dans des bacs à glaçons ou moules carrés en silicone, refroidir, laisser prendre et réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Démouler, disposer harmonieusement les cubes de blanc-manger à l'amande et les cubes de coulis de poire au départ.

Autre présentation possible : Le coulis de poire peut être utilisé sous sa forme "liquide" et napper les cubes de blanc-manger à l'amande au départ.

Valeurs nutritionnelles par portion

Coût par portion de 125 g	€€
Apport calorique	223 KCal
	929 KJoules

Protéines	7,4 g
Lipides	13,8 g
Glucides	15,9 g
dont glucides simples	15,3 g
Fibres	2,7 g
Calcium	127 mg
Sel	0,1 g

GÂTEAU MOELLEUX À LA CHÂTAIGNE ET AU MIEL

Dessert

MANGER MAIN

Ingrédients pour 100 personnes âgées en institution

Ingrédients	Quantité	Unité
Farine de châtaigne AOP*	1,200	KG
Farine complète*	1,200	KG
Beurre doux*	1,200	KG
Miel d'acacia*	1,200	KG
Oeuf frais moyen plein air*	50,000	UN
Levure chimique	0,100	KG
Sel fin	0,020	KG
Crème de châtaigne à la vanille*	1,000	KG

* Ingrédients disponibles localement

Progression

- Mélanger le beurre préalablement ramolli et le miel jusqu'à ce que cela blanchisse. Incorporer les oeufs. Ajouter les farines, la levure, le sel et la crème de marron, mélanger au fouet. Garnir le fond des moules préalablement graissés avec cette préparation, cuire à four modéré (160/180 °C) 40 minutes environ. Refroidir, démouler, réserver.
- Détailler en portions au départ.

Valeurs nutritionnelles par portion

Coût par portion de 85 g	€€
Apport calorique	279 KCal
	1068 KJoules
Protéines	6,1 g
Lipides	13,4 g
Glucides	32,4 g
dont glucides simples	17,1 g
Fibres	2,7 g
Sel	0,3 g



VERRINE DE GÂTEAU MOELLEUX À LA CHÂTAIGNE ET AU MIEL

Dessert

HÂCHÉ - MOULINÉ - MIXÉ

Ingrédients pour 100 personnes âgées en institution

Ingrédients	Quantité	Unité
Farine de châtaigne*	0,800	KG
Farine complète*	0,800	KG
Beurre doux*	0,800	KG
Miel d'acacia*	0,800	KG
Oeuf frais moyen plein air*	35,000	UN
Levure chimique	0,065	KG
Sel fin	0,015	KG
Fromage blanc battu 2 à 4 %*	2,800	KG
Crème de marron vanillée*	1,500	KG

* Ingrédients disponibles localement

Progression

- Mélanger le beurre préalablement ramolli et le miel. Incorporer les oeufs. Ajouter les farines, la levure, le sel et 1/3 de la crème de marron, mélanger au fouet. Garnir le fond des moules préalablement graissés avec cette préparation, cuire à four modéré (160/180 °C) 40 minutes environ. Refroidir, démouler. Passer le gâteau à la châtaigne au blixer avec du fromage blanc, jusqu'à l'obtention de la texture souhaitée. Dresser en verrine, napper de la crème de marron restante, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Valeurs nutritionnelles par portion

Coût par portion de 94 g	€€
Apport calorique	234 KCal
	979 KJoules
Protéines	6,6 g
Lipides	10,2 g
Glucides	27,7 g
dont glucides simples	16,6 g
Fibres	2,0 g
Calcium	63 mg
Sel	0,2 g



ici,
je mange
local et
de saison



© Agence Basalte - Ardèche le goût - Philippe Fournier - Shutterstock

Centre du développement de l'Ardèche - Ardèche le goût - 04 75 66 97 50

Votre contact : Sandra TEYSSIER - steyssier@ardechelegout.fr

LA SEMAINE DU GOÛT
DU 12 AU 18 OCTOBRE 2020



Ardèche
LE DÉPARTEMENT



ardèche³
PROGRAMME EUROPÉEN LEADER

Centre Ardèche
Syndicat Mixte

Le pays
de l'Ardèche
méridionale



L'EUROPE
S'ENGAGE
en ALVERGNE - Rhône-Alpes
avec le LEADER

