

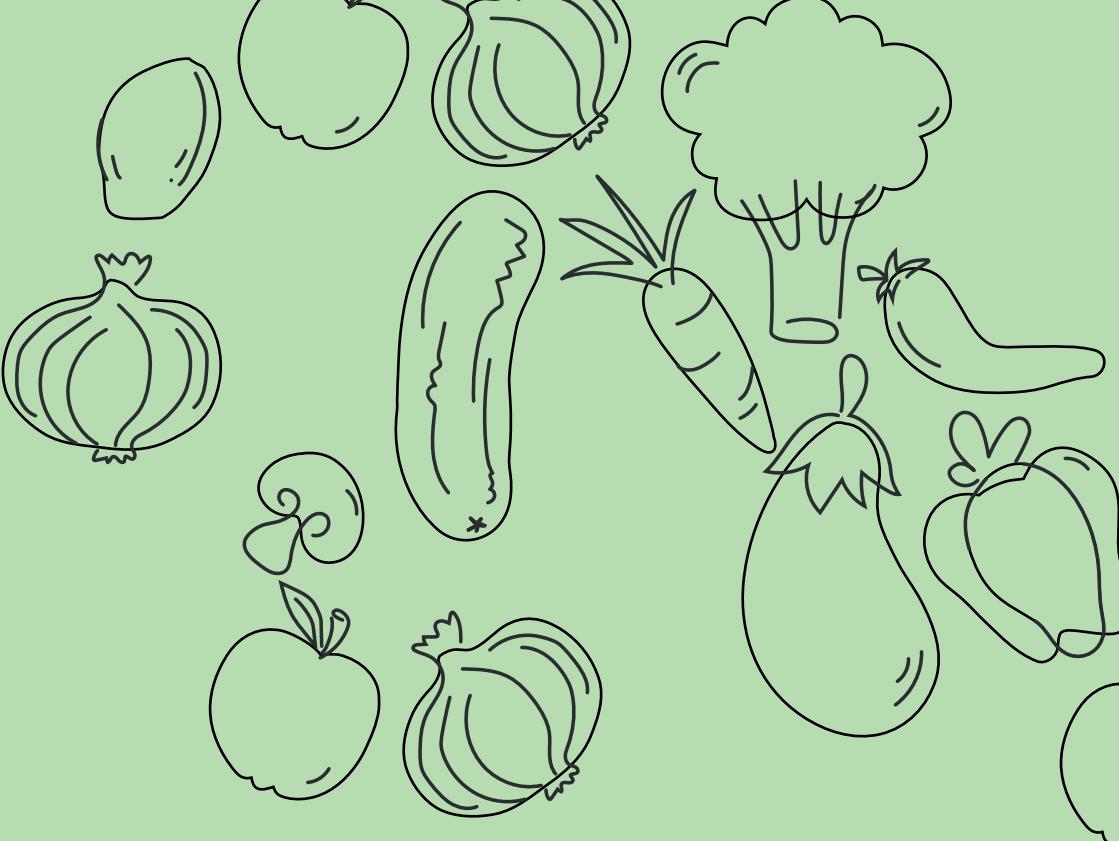


# RECETTES RÉUNIONNAISES VÉGÉTARIENNES POUR LA RESTAURATION SCOLAIRE

Financé par la Direction de l'Alimentation, de  
l'Agriculture et de la Forêt de La Réunion (DAAF)



Edition 2022



**Conception :** IREPS Réunion



**Contact :**

Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé, IREPS Réunion, 20 Rue Maréchal Galliéni - 97420 Le Port

Tel : 02 62 71 10 88 Mail : [accueil@irepsreunion.org](mailto:accueil@irepsreunion.org)  
[-www.irepsreunion.org](http://www.irepsreunion.org)

*L'IREPS Réunion autorise l'utilisation et la reproduction de ce document sous réserve de la mention des sources.*

# Les auteurs

**Mélanie CAPREDON** – Chargée de Projets à IREPS Réunion

**Lorraine CARO** – Diététicienne nutritionniste, Ladiladiet

**Jany HOAREAU** – Délégué de l'AGORES 2019 - 2021

**Nicole MINATCHY** – Direction de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt - Service Alimentation

**Valérie PRECIGOUT** – Stagiaire à IREPS Réunion, étudiante en BTS Diététique

**Frédérique STEIN** – Direction de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt - Service Alimentation

L'équipe du service de restauration scolaire de la **mairie de Bras-Panon**

L'équipe du service de la restauration scolaire de la **mairie de Saint-Denis**

L'équipe du service de la restauration scolaire de la **mairie de Saint Paul**

L'équipe du service de la restauration scolaire de la **mairie de Le Port**

L'équipe de la **cuisine centrale du collège TITAN Le Port**

Les équipes des **cuisines satellites des collèges Antoine Soubou et de l'Etang de Saint-Paul**

L'équipe de la **cuisine centrale du lycée agricole de Saint Paul**

L'équipe de la **cuisine du lycée Jean Hinglo Le Port**

# Table des matières

|   |    |
|---|----|
| Les auteurs .....                             | 3  |
| Table des matières.....                       | 4  |
| Introduction .....                            | 5  |
| Que dit la loi ? .....                        | 6  |
| Bien manger .....                             | 8  |
| Le Programme National<br>Nutrition Santé..... | 10 |
| Rappel de quelques règles d'hygiène.....      | 12 |
| Comment composer une assiette ? .....         | 13 |
| Les allergènes .....                          | 14 |
| Le projet d'accueil individualisé (PAI).....  | 16 |
| Mode d'emploi des fiches techniques .....     | 17 |
| Petite ou<br>grande faim ? .....              | 19 |
| Listes des recettes .....                     | 20 |
| Fréquences recommandées des services.....     | 21 |
| Remerciements .....                           | 22 |

# Introduction

## Pourquoi cet ouvrage ?

Dans les services de restauration scolaire, les professionnels travaillent à proposer des menus au goût de leur public, équilibrés, qui **respectent les obligations nutritionnelles** tout en prenant en compte **les traditions locales et le budget alloué**.

Influencée par la cuisine du monde, **la gastronomie réunionnaise est métissée, riche et savoureuse**. Il est essentiel de **prendre en compte ces traditions culinaires** en restauration collective.

Fin 2018, la réglementation concernant la restauration collective scolaire évolue. **Les gestionnaires des restaurants collectifs scolaires doivent proposer, au moins une fois par semaine, un menu végétarien**. Ceci constitue un défi supplémentaire pour plaire notamment au jeune public. Mais c'est aussi l'occasion de **faire découvrir de nouvelles saveurs et de sensibiliser à une alimentation saine et durable**.

Ce livret est né d'un projet visant à **soutenir et accompagner les établissements dans la transition vers une alimentation saine, durable et accessible à tous, en aidant les professionnels à mettre en place des menus végétariens**. Il répond aux orientations de la politique nationale de l'alimentation et s'inscrit dans les **volets « Restauration collective » et « Éducation alimentaire », des priorités de la politique publique de l'alimentation**.

Le lecteur trouvera dans ce livret :

- **15 fiches techniques de recettes végétariennes, aux couleurs réunionnaises**, créées par et pour les services de la restauration scolaire,
- **un guide d'utilisation** incluant des rappels sur la réglementation et l'équilibre alimentaire.

*Bonne lecture et bon appétit.*

# Que dit la loi ?

Un menu végétarien par semaine dans toutes les cantines scolaires.

Depuis le 1<sup>er</sup> novembre 2019, les gestionnaires de tous les restaurants collectifs scolaires (de la maternelle au lycée, publics ou privés) doivent proposer, au moins une fois par semaine, un menu végétarien (sans viande, ni poisson, crustacés et fruits de mer).

Ce menu peut être composé d'aliments sources de protéines végétales (céréales, légumes secs) et également de protéines animales (œufs, produits laitiers).

Cette mesure, d'abord menée à **titre expérimental pendant deux ans**, fait partie des dispositions de la **loi EGALim** dans le domaine de la restauration collective, secteur qui représente un levier majeur pour faire évoluer les pratiques alimentaires.

L'objectif de cette expérimentation est d'accompagner les opérateurs dans la mise en place du menu végétarien hebdomadaire, mais aussi d'identifier et de lever les freins à cette mise en place, en lien avec les différents acteurs concernés (restauration collective, parents d'élèves, collectivités territoriales...).

Cette expérimentation a pour but d'évaluer les effets de cette mesure sur le gaspillage alimentaire, les taux de fréquentation des restaurants scolaires et les coûts induits. Les résultats permettront de faire évoluer la mesure si nécessaire, et si cela est pertinent, de l'étendre à d'autres segments de la restauration collective (médico-social...).

**Références juridiques :** article 24 de la loi EGALim, codifié à l'article L. 230-5-6 du CRPM, et arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire (arrêté préfectoral n° 2013-481 du 10 avril 2013 pour La Réunion).

Cette mesure s'inscrit également dans le cadre du nouveau **Programme national pour l'alimentation** (PNA3), dont l'un des objectifs est la promotion des protéines végétales en restauration collective (action 24).

À ce titre, la loi EGAlim prévoit aussi que les gestionnaires des restaurants collectifs (pas uniquement scolaires) **servant plus de 200 repas par jour en moyenne** doivent établir un **plan pluriannuel de diversification de protéines** incluant des alternatives à base d'aliments sources de protéines végétales dans les menus qu'ils proposent.

*Références juridiques : article 24 de la loi EGAlim codifié à l'article L. 230-5-4 du CRPM*

# Bien manger

Quelle est la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration collective ?

Les objectifs nutritionnels généraux visés par les textes sont :

- d'**augmenter** :
  - la consommation des fruits et des légumes
  - les apports en fer, en vitamine D et en calcium
- d'**adapter** :
  - les portions et varier les féculents
- de **diminuer** :
  - les apports lipidiques et rééquilibrer la consommation des acides gras
  - la consommation de glucides simples ajoutés
  - la consommation de sel

En restauration scolaire, les obligations nutritionnelles fixées par décret du 30 septembre 2011 et arrêté du 10 avril 2013 (à La Réunion) se sont appuyées sur les éléments clés de la recommandation du GEM-RCN. La loi du 30 octobre 2018 a complété ces dispositions.

Ces règles ont pour but d'améliorer la qualité nutritionnelle des repas servis **dans le cadre de la restauration scolaire**. Elles consistent à :

- Proposer 4 ou 5 composantes à chaque repas, dont nécessairement un **plat protidique avec une garniture, et un produit laitier**, et, au choix, une entrée et/ou un dessert ;
- **Garantir une variété suffisante des plats servis** (fréquences appréciées sur 20 repas successifs) pour favoriser les apports en fibres et en fer et pour prévenir les carences ;

- **Mettre à disposition des portions de taille adaptée** (au type de plat et à chaque classe d'âge) et s'assurer que les fournisseurs livrent des produits dont la taille des portions est adaptée à l'âge de l'enfant ;
- **Limiter** la fréquence des plats trop gras (matières grasses > 15 g par 100 g) et trop sucrés (sucres simples totaux > 20 g par portion ou par 100 g) ;
- **Mettre à disposition sans restriction l'eau** ;
- **Mettre à disposition le pain en quantité adaptée** en fonction des féculents servis dans le repas ;
- **Ne pas laisser le sel et les sauces en libre accès** (mayonnaise, vinaigrette, ketchup) ;
- **Identifier distinctement sur les menus les produits de saison, les produits durables et de qualité** entrant dans la composition des repas ;
- **Mettre en place un menu végétarien** au moins une fois par semaine.

Références réglementaires :

**Établissements scolaires à La Réunion : Arrêté préfectoral n° 2013-481 du 10 avril 2013**

Établissements scolaires : Décret n° 2011-1227 du 30 septembre 2011

Établissements universitaires : Décret n° 2012-141 du 30 janvier 2012

Établissements pénitentiaires : Décret n° 2012-142 du 30 janvier 2012

Établissements de santé : Décret n° 2012-143 du 30 janvier 2012

Établissements sociaux et médico-sociaux : Décret n° 2012-144 du 30 janvier 2012

Établissements d'accueil des enfants de moins de six ans : Décret n° 2012-145 du 30 janvier 2012

**Loi n° 2018-938 du 30 octobre 2018** (dite loi «EGAlim») pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous

Guide pratique : Recommandation Nutrition - Groupe d'étude des marchés de restauration collective et de nutrition (GEM-RCN) - Version 2.0 de Juillet 2015 **guide du CNRC.**

# Le Programme National Nutrition Santé

## AUGMENTER ↑



### Les légumes secs

Au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres



### Les fruits à coques

Une petite poignée par jour car ils sont riches en oméga 3



### Le fait maison



### L'activité physique

Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour

## ALLER VERS →



### Les aliments de saison et produits localement



### le pain complet les pâtes et le riz complets, la semoule complète

Au moins 1 féculent complet par jour car ils sont naturellement riches en fibre



### L'huile de colza, de noix et d'olive

Les matières grasses ajoutées peuvent être consommées tous les jours en petites quantités. Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive



### Le bio



### Les produits laitiers

Les produits laitiers 2 produits laitiers (lait, yaourt, fromage blanc) par jour

### Une consommation de poissons gras et de poisson maigres en alternance

2 fois par semaine, dont 1 poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon)

## RÉDUIRE



**La charcuterie**  
Limiter la charcuterie  
à 150g par semaine



**Les produits salés**  
Il est recommandé de réduire  
sa consommation de sel



**Les produits sucrés  
gras, salés**  
Il est recommandé de limiter  
les boissons sucrées, les aliments  
gras, sucrés, salés et ultra-transformés



**L'alcool**

Pour réduire les risques, il  
est recommandé de limiter  
sa consommation à deux  
verres par jour maximum et de  
ne pas consommer d'alcool tous  
les jours



**La viande (porc, bœuf,  
veau, mouton, agneau, abats)**  
Privilégier la volaille,  
et limiter les autres  
viandes à 500g  
par semaine



**Les produits avec un  
Nutri-Score D et E**



**Le temps passé assis**

Ne restez pas assis trop  
longtemps, prenez le temps  
de marcher un peu  
toutes les 2h

### Recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité

#### Références :

Programme National Nutrition Santé 2019-2023. Ministère des Solidarité et de la Santé.

# Rappel de quelques règles d'hygiène

**Comment veiller à la qualité et à la sécurité alimentaire à toutes les étapes de la chaîne alimentaire, en particulier en restauration collective ?**

Afin de garantir aux convives une sécurité et une qualité alimentaires maximales, le respect de règles sanitaires par la restauration collective est strictement réglementé et soumis à des contrôles fréquents.

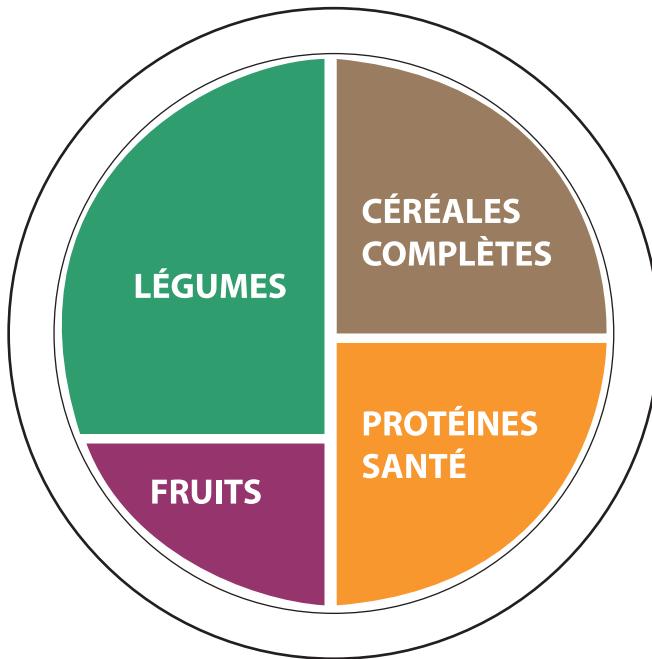
## Points de contrôle :

- **Respect des températures** de stockage, respect de la chaîne du chaud et du froid, respect des phases de refroidissement et de remise en température ;
- **Origine des matières premières** (achats auprès d'établissements agréés ou ayant une dispense d'agrément délivrée par le service de l'alimentation de la DAAF) ;
- **Hygiène** des locaux, des équipements et du personnel ;
- **Formation** et visite médicale adaptées ;
- **Plan de maîtrise sanitaire** établi (outil à mettre en place pour atteindre les objectifs de sécurité sanitaire) ;
- **Mise en place des plats témoins** : clairement identifiés et conservés au minimum 5j au froid positif (entre 0 et 3°C) ;
- **Déclaration obligatoire des TIAC** (toxi-infection alimentaire collective).

## Références réglementaires :

- ✓ **Règlement (CE) n° 178/2002** établissant les principes généraux et les prescriptions générales de la législation alimentaire
- ✓ **Règlement (CE) n°853/2004** fixant des règles spécifiques d'hygiène applicables aux denrées alimentaires d'origine animale
- ✓ **Arrêté du 21 décembre 2009** relatif aux règles sanitaires applicables aux activités de commerce de détail, d'entreposage et de transport de produits d'origine animale et de denrées alimentaires en contenant.

# Comment composer une assiette ?



Où trouver des protéines dans les menus végétariens ?

Dans les œufs, les laitages mais également **les noix et les légumineuses**. Ces dernières apportent des fibres et des protéines végétales qui sont bonnes pour la santé il faut donc les privilégier.

## Références :

Les vidéos de l'OPTIRICE.

# Les allergènes

## 14 allergènes à déclaration obligatoire

Les fréquences et conséquences sur la santé des allergies alimentaires ont conduits les pouvoirs publics à instaurer des obligations de déclaration. Selon le règlement européen INCO, l'indication des 14 allergènes listés ci-après est obligatoire pour tous les professionnels fabriquant, distribuant ou commercialisant des produits alimentaires.

| Liste des allergènes  | Exclusions  |
|---|---|
| <b>Céréales contenant du gluten</b> (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybrides) et produits à base de ces céréales | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sirops de glucose à base de blé, y compris le dextrose</li> <li>Maltodextrines à base de blé</li> <li>Sirops de glucose à base d'orge</li> <li>Céréales utilisées pour la fabrication de distillats ou d'alcool éthylique d'origine agricole pour les boissons spiritueuses et d'autres boissons alcooliques.</li> </ul> |
| <b>Crustacés</b> et produits à base de crustacés  |   |
| <b>Oeufs</b> et produits à base d'oeufs   |   |
| <b>Poissons</b> et produits à base de poissons  | Gélatine de poisson utilisée comme support pour les préparations de vitamines ou de caroténoïdes ou ichtyocolle utilisée comme agent de clarification dans la bière et le vin   |
| <b>Arachides</b> et produits à base d'arachides   |   |
| <b>Soja</b> et produits à base de soja  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Huile et la graisse de soja entièrement raffinées</li> <li>Tocophérols mixtes naturels</li> <li>Phytostérols et esters de phytostérol dérivés d'huiles végétales de soja</li> <li>Ester de stanol végétal produit à partir de stérols dérivés d'huiles végétales de soja</li> </ul>                                      |
| <b>Lait</b> et produits à base de lait (y compris de lactose)   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lactosérum utilisé pour la fabrication de distillats ou alcool éthylique d'origine agricole pour les boissons spiritueuses et d'autres boissons alcooliques</li> <li>Lactitol</li> </ul>   |

| Liste des allergènes   | Exclusions  |
|--|---|
| <br><b>Fruits à coques</b> (amandes, noisettes, noix, noix de : cajou, pécan, macadamia, du Brésil, du Queensland, pistaches) et produits à base de ces fruits) | Fruits à coque utilisés pour la fabrication de distillats ou d'alcool éthylique d'origine agricole pour les boissons spiritueuses et d'autres boissons alcooliques. |
| <br><b>Céleri</b> et produits à base de céleri  |   |
| <br><b>Moutarde</b> et produits à base de moutarde  |   |
| <br><b>Graines de sésame</b> et produits à base de graines de sésame  |   |
| <br><b>Anhydride sulfureux et sulfites</b> en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l (exprimés en SO <sub>2</sub> )  |   |
| <br><b>Lupin</b> et produits à base de lupin  |   |
| <br><b>Mollusques</b> et produits à base de mollusques  |   |

### Les allergènes émergents

A ces 14 allergènes, l'Anses a identifié des allergènes émergents tels que le sarrasin, le lait de petit ruminant, le kiwi, le pignon de pin, l'α-galactose (présent dans la viande de mammifère), les pois et les lentilles. Une vigilance doit être portée à leur signalement aux consommateurs allergiques car ils peuvent engendrer des réactions allergiques parfois plus grave que celles des allergènes à déclaration obligatoire.

#### Références réglementaires :

Règlement n°1169/2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires  
 Règlement (UE) n°1169/2011 concernant l'information du consommateur sur les denrées alimentaires et notamment ses articles 9, 21, 44 et l'annexe II sur les substances ou produits provoquant des allergies ou intolérances.  
 Décret n°2015-447 du 17 avril 2015 relatif à l'information des consommateurs sur les allergènes et les denrées alimentaires non préemballées.

# Le projet d'accueil individualisé (PAI)

Le **Projet d'Accueil Individualisé, PAI** est réalisé **sur la demande** des familles et/ou du directeur de l'établissement scolaire. Il n'est pas obligatoire. Il s'agit d'un **document écrit** qui est mis en place afin d'accueillir au mieux l'enfant qui a des **besoins spécifiques**. Il concerne les enfants et adolescents atteints de trouble de santé tels que les **pathologies chroniques (diabète, asthme, par exemple), allergies, intolérances alimentaires**.

Le **PAI** est indispensable en vue de distinguer les besoins d'un enfant qui concerne sa sécurité, des dégoûts alimentaires ou autre volonté non justifié médicalement.

Dans le cas d'un risque de réaction allergique, il est nécessaire qu'une **réunion** de mise en place du **PAI** soit organisée par la direction de l'établissement. Le but est de définir et de mettre en place les aménagements déterminés sur prescription du médecin allergologue ou du médecin traitant et en concertation avec toutes les parties concernées.

A cette réunion participeront nécessairement tous les acteurs des aménagements du **PAI**. De façon optimale, pourraient y participer toutes les personnes parties prenantes et toute personne ressource :

- famille de l'enfant (voire l'enfant lui-même),
- médecin scolaire, allergologue, médecin traitant,
- enseignants, ATSEM (Agent Territorial Spécialisé des Ecoles Maternelles),
- représentant et acteurs du service de restauration scolaire (Agent polyvalent de restauration, gestionnaire de cuisine, diététicienne)

La réunion se tiendra en début d'année scolaire et/ou en cours d'année selon les besoins.

L'objectif est **d'informer, d'éduquer et d'organiser le PAI**. La concertation conduit à la rédaction et à la signature conjointe par toutes les parties-prenantes d'un document (le **Projet d'Accueil Individualisé**), où sont prévu les conditions d'accueil de l'enfant, les adaptations, le régime alimentaire, l'encadrement, les traitements avec la constitution de la trousse d'urgence et l'administration des médicaments.

# Mode d'emploi des fiches techniques

€  
1h30  
Allergène(s) : Œuf  
A accompagner

1

## Œuf dur massalé

D'après la recette proposée par l'équipe de la restauration scolaire de la Mairie du Port.

|                                |    | Maternelles | 100 portions | Elémentaires | Secondaires |
|--------------------------------|----|-------------|--------------|--------------|-------------|
| <b>FRUITS ET LEGUMES FRAIS</b> |    |             |              |              |             |
| Tomates                        | Kg | 3           | 5            | 7            |             |
| Oignon émincé                  | Kg | 1.5         | 2.50         | 3.50         |             |
| Oignon vert                    | Kg | 0.10        | 0.15         | 0.20         |             |
| <b>CREMERIE</b>                |    |             |              |              |             |
| Œufs durs écalés               | U  | 50          | 150          | 200          |             |
| <b>EPICERIE</b>                |    |             |              |              |             |
| Huile végétale                 | L  | 0.30        | 0.45         | 0.60         |             |
| Tomates pelées                 | Kg | 1.50        | 2.50         | 3.50         |             |
| Thym                           | Kg | PM          | PM           | PM           |             |
| Curcuma moulu                  | Kg | PM          | PM           | PM           |             |
| Massalé                        | Kg | PM          | PM           | PM           |             |
| Poivre                         | Kg | PM          | PM           | PM           |             |
| Sel                            | Kg | PM          | PM           | PM           |             |
| <b>SURGELE</b>                 |    |             |              |              |             |
| Gingembre                      | Kg | 0.1         | 0.2          | 0.3          |             |
| Ail                            | Kg | 0.01        | 0.02         | 0.03         |             |
| Service de l'œuf               | U  | 1           | 1.5          | 2            |             |
| Service net de la portion      | g  | 80          | 120          | 160          |             |

2

## Progression

- Mixer l'ail et le gingembre et réserver au froid.
- Débiter les tomates pelées et réserver au froid.
- Découper les légumes et réserver au froid.
- Rincer les œufs durs à l'eau froide, égoutter et réserver au froid.
- Dans une sauteuse, faire suer les oignons dans l'huile chaude.
- Ajouter l'ail, le gingembre, le curcuma, le massalé, le thym, le sel, le poivre, les tomates fraîches et les tomates pelées.
- Laisser cuire 1 heure.
- Couper les œufs en 2 dans le sens de la longueur.
- Incorporer les œufs délicatement dans la sauce.
- Laisser mijoter 30 minutes et vérifier l'assaisonnement.
- Parsemer d'oignons verts avant de servir.

3

## Valeurs nutritionnelles

| Pour 100g | Énergie | Protéines | Lipides | Glucides |
|-----------|---------|-----------|---------|----------|
| 130 kcal  | 12g     | 10g       | 4 g     |          |

4

## Idée de menu



### Entrée

Papaye verte râpée vinaigrette



### Plat

Œufs durs massalé  
Riz/Haricots rosés



### Dessert

Yaourt  
Fruit

5

## Légende

### 1 Entête

- Estimation du coût :
  - € : Budget estimé petit
  - € € : Budget estimé moyen
  - € € € : Budget estimé élevé
- Temps moyen de réalisation de la recette.
- Allergènes à déclaration obligatoire présents parmi les ingrédients.
- Précision sur la recette : correspond-elle à un plat complet ou doit-elle être accompagnée.

### 2 Quantité d'ingrédients pour obtenir 100 portions pour des élèves d'école maternelle, élémentaire, collège ou lycée.

- Dans le tableau des portions, « U » correspond au terme Unité.
- Dans la liste des ingrédients, PM signifie pour mémoire. **Salez avec modération !**

### 3 Poids de la portion nette obtenue.

Le grammage net correspond aux recommandations du GEMRCN.

### 4 Valeurs nutritionnelles pour 100g du plat.

### 5 Suggestion de menu dans lequel intégrer la recette.

L'indication \* fait référence à des recettes d'entrées proposées dans le livret : *Recettes Réunionnaises Pour la Restauration Scolaire. De IREPS Réunion. Financé par la Direction de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt de La Réunion (DAAF) et le Département de la Réunion. Edition 2013.*

# Petite ou grande faim ?

Les enfants n'ont pas tous la même faim et celle-ci peut varier d'un jour sur l'autre en fonction de la dépense énergétique. Si le GEMRCN recommande les quantités nécessaires et suffisantes pour les diverses catégories d'aliments, il ne s'agit pas d'obligation. Seuls les produits et gras et sucrés sont soumis à des obligations de grammages.

Ainsi, il peut être proposé deux tailles d'assiettes lors du service à la cantine du plat principal : une assiette « **grande faim** » qui correspond à une part et une assiette « **petite faim** » qui correspond à une demi part.

Cette proposition permet de lutter contre le gaspillage et participe à réduire la prise de poids des enfants qui pourraient se forcer à finir leur assiette.

# Listes des recettes

## À accompagner

1. Cari lentilles corail à la citrouille
2. Cari Ti'Jacques
3. Champivégé
4. Foo Yung aux légumes
5. Haricots rouges et papaye verte
6. Œuf dur massalé
7. Omelette champignons et tomates
8. Curry de légumes thaï au lait de coco
9. Chili « sin carne »

## Plat complet

1. Biryani végétarien
2. Couscous végétarien
3. Gratin de macaroni à la provençale
4. Paella végétarienne
5. Rissolé de pomme de terre et patate douce persillé et son vindaye de légumes
6. Salade russe à la créole

# Fréquences recommandées des services

## Un menu végétarien par semaine

L'obligation de proposer un menu végétarien par semaine concerne l'ensemble de la restauration scolaire et uniquement le repas du midi.

Dans le cas où un établissement propose un menu à choix multiples, a minima l'un des menus proposés doit être végétarien. Si l'établissement sert un menu unique, celui-ci sera végétarien.

La fréquence du menu végétarien est de **4 sur 20 repas** successifs lorsque le service se fait sur 5 jours. Elle est de **5 sur 20 repas** pour les services se faisant sur 4 jours.

**Afin d'assurer la diversité des sources de protéines** dans les plats végétariens, il est recommandé de proposer sur les 4 ou 5 repas :

- Au moins 2 plats dont les sources principales de protéines sont des légumes secs (lentilles, haricots, pois chiche etc.) ou des céréales (riz, pâtes, semoule etc.) idéalement complètes.
- Pas plus d'un plat à base d'œuf
- Pas plus d'un plat à base de fromage
- Pas plus d'un plat transformé à base de protéines végétales
- Pas plus d'un plat contenant du soja

Pour **préserver la qualité des plats**, il est recommandé de :

- Limiter les produits transformés et privilégier le « cuisiner »
- Utiliser des produits frais, en conserve ou surgelés non préparés
- Privilégier les produits issus de l'agriculture biologique
- Augmenter la fréquence des plats à base de légumes secs, féculents complets ou semi-complet, de fruits et de légumes

Source : groupe de travail du CNRC

# Remerciements

L'IREPS Réunion a pour vocation de soutenir les démarches de promotion de la santé et de contribuer à la mise en œuvre des politiques régionales de santé publique. Ce livret de recettes vise à accompagner les professionnels de la restauration scolaire dans l'application de la réglementation en vigueur (loi EGAlim). Il est le fruit d'un travail de co-construction et de collaboration.

Nous tenons à remercier l'implication de chaque professionnel ayant participé à la réalisation de ce livret :

- Frédérique STEIN et Nicole MINATCHY de la DAAF, pour l'intérêt qu'elles ont montré pour ce projet, leur contribution à la construction des fiches techniques et à la rédaction du guide d'utilisation ;
- Lorraine CARO, diététicienne libérale, pour son implication dans la conception du livret, sa disponibilité et son partage de savoirs ;
- Les équipes des cuisines centrales et autonomes du lycée agricole de Saint-Paul, du lycée Jean Hinglo, du collège Titan, du collège de l'Etang et du collège Antoine Soubou qui ont participé à la conception des fiches techniques et/ou aux tests des recettes ;
- Les équipes des services de la restauration scolaire des communes de Bras-Panon, du Port, de Saint-Denis et de Saint Paul, qui ont participé à la conception des fiches techniques et/ou aux tests des recettes ;
- Estelle HARDY, diététicienne, pour sa participation active à la conception des fiches techniques, aux tests des recettes pour la commune de Saint-Paul et pour sa contribution au guide d'utilisation ;
- Monsieur Jany HOAREAU pour son soutien au démarrage du projet ;
- Monsieur Pascal BERTIL et Madame Zeenat ISSE du Département, Madame Meryl BINTER et Madame Anne-Laude PAYET de la Région Réunion, Madame Ana EBRO du Rectorat, pour l'intérêt porté à ce projet et leur soutien dans sa réalisation ;
- Sans oublier l'ensemble de l'équipe de l'IREPS Réunion.

# Cari lentilles corail à la citrouille

D'après la recette proposée par l'équipe du service de la restauration scolaire de la mairie de Saint-Paul.

À accompagner

€€



1h

Allergène(s) : -

|                                  |          |             | 100 portions |             |
|----------------------------------|----------|-------------|--------------|-------------|
|                                  | Unité    | Maternelles | Elémentaires | Secondaires |
| <b>FRUITS ET LEGUMES</b>         |          |             |              |             |
| Citrouille                       | Kg       | 9           | 10           | 10          |
| Tomates                          | Kg       | 1,5         | 2,3          | 3           |
| Ail                              | Kg       | 0,2         | 0,3          | 0,4         |
| Oignons                          | Kg       | 0,25        | 0,5          | 1           |
| Gingembre                        | Kg       | 0,2         | 0,3          | 0,4         |
| Persil                           | Kg       | PM          | PM           | PM          |
| Thym                             | Kg       | PM          | PM           | PM          |
| <b>EPICERIE</b>                  |          |             |              |             |
| Lentilles corail                 | Kg       | 3           | 4            | 5           |
| Huile de tournesol               | L        | 0,5         | 0,7          | 1           |
| Curry                            | Kg       | PM          | PM           | PM          |
| Curcuma moulu                    | Kg       | PM          | PM           | PM          |
| Poivre                           | Kg       | PM          | PM           | PM          |
| Sel                              | Kg       | PM          | PM           | PM          |
| <b>Service net de la portion</b> | <b>g</b> | <b>150</b>  | <b>200</b>   | <b>250</b>  |

## Progression

- ▶ Décartonner, déconditionner.
- ▶ Décontaminer les denrées.
- ▶ Émincer les oignons, couper la citrouille en cube et râper le gingembre.
- ▶ Faire bouillir de l'eau et y plonger la citrouille pendant 20 minutes.
- ▶ Dans une sauteuse, faire revenir les oignons avec les épices et les tomates.
- ▶ Ajouter les lentilles et couvrir du double de volume de lentilles en eau.
- ▶ Porter à ébullition et laisser cuire pendant 30 minutes.
- ▶ Ajouter le gingembre.
- ▶ Mélanger la citrouille aux lentilles, parsemez de persil avant de servir.
- ▶ Maintenir au chaud à +63°C.



### Suggestions

*Il est possible de remplacer la citrouille par du butternut et les lentilles corail par des lentilles vertes.*

*Accompagnez de riz.*

## Valeurs nutritionnelles

| Pour 100g | Énergie  | Protéines | Lipides | Glucides |
|-----------|----------|-----------|---------|----------|
|           | 155 kcal | 11 g      | 2 g     | 23 g     |

### Idée de menu

**Entrée** Salade de chou coco\*

**Plat** **Cari lentilles corail à la citrouille & Riz**

**Dessert** Fromage / Fruit

# Cari Ti'Jacques

D'après la recette proposée par l'équipe du service de la restauration scolaire de la mairie de Bras Panon.

À accompagner

€€



1h

Allergène(s) : -

|                                  |          |             | 100 portions |             |
|----------------------------------|----------|-------------|--------------|-------------|
|                                  | Unité    | Maternelles | Elémentaires | Secondaires |
| <b>FRUITS ET LEGUMES</b>         |          |             |              |             |
| Oignons                          | Kg       | 0.6         | 1            | 1.5         |
| Ail ébouté                       | Kg       | 0.05        | 0.1          | 0.2         |
| Gingembre                        | Kg       | 0.1         | 0.2          | 0.3         |
| Tomates                          | Kg       | 2           | 3            | 4           |
| <b>SURGELE</b>                   |          |             |              |             |
| Ti'jacques battus                | Kg       | 8           | 12           | 14          |
| <b>EPICERIE</b>                  |          |             |              |             |
| Huile végétale                   | L        | 0.2         | 0.25         | 0.3         |
| Thym                             | kg       | PM          | PM           | PM          |
| Curcuma moulu                    | Kg       | PM          | PM           | PM          |
| Sel                              | Kg       | PM          | PM           | PM          |
| <b>Service net de la portion</b> | <b>g</b> | <b>100</b>  | <b>100</b>   | <b>150</b>  |

## Progression

- Faire décongeler les ti' jacques dans des bacs perforés en chambre de décongélation la veille.
- Le jour même, mettre les ti' jacques au four vapeur 100° pendant 20 minutes.
- Éplucher, laver, décontaminer les légumes.
- Couper les tomates et oignons, conserver au frais.
- Mixer les épices : ail, gingembre et le sel .
- Dans une sauteuse verser l'huile, faire chauffer, mettre les oignons laisser cuire et légèrement colorer.
- Rajouter les épices, le thym, le curcuma. Rajouter les tomates.
- Laisser cuire pendant 2 à 3 minutes, rajouter le ti' jacques en remuant énergiquement.
- Mettre à feu doux et laisser cuire pendant 30 à 45 minutes en remuant de temps en temps.
- Vérifier l'assaisonnement.

## Valeurs nutritionnelles

| Pour 100g | Énergie | Protéines | Lipides | Glucides |
|-----------|---------|-----------|---------|----------|
| 60 kcal   | 1 g     | 3 g       | 5 g     |          |

### Idée de menu

**Entrée**  Salade tomates mozzarella

**Plat**  **Cari ti'jacques** & Riz / Lentilles

**Dessert**  Fruit de saison

# Champivégé

D'après la recette proposée par Monsieur CLAIN, chef de production au lycée agricole de Saint-Paul.

À accompagner

€



1h

Allergène(s) :  
Lait



|                                  |          |            | 100 portions |              |             |
|----------------------------------|----------|------------|--------------|--------------|-------------|
|                                  | Unité    |            | Maternelles  | Elémentaires | Secondaires |
| <b>FRUITS ET LEGUMES</b>         |          |            |              |              |             |
| Oignons                          | Kg       | 1.5        | 2            | 2.5          |             |
| Tomates                          | Kg       | 3          | 4            | 5            |             |
| <b>CREMERIE</b>                  |          |            |              |              |             |
| Beurre                           | Kg       | 0.2        | 0.35         | 0.5          |             |
| <b>EPICERIE</b>                  |          |            |              |              |             |
| Champignons en boite             | Kg       | 5          | 7            | 9            |             |
| Double concentré de tomate       | Kg       | 0.8        | 0.8          | 1.5          |             |
| Pulpe d'ail seau                 | Kg       | 0.1        | 0.15         | 0.2          |             |
| Fécule de manioc                 | Kg       | 0.15       | 0.25         | 0.3          |             |
| Herbes de Provence en boite      | Kg       | PM         | PM           | PM           |             |
| Poivre                           | Kg       | PM         | PM           | PM           |             |
| Sel                              | Kg       | PM         | PM           | PM           |             |
| <b>Service net de la portion</b> | <b>g</b> | <b>100</b> | <b>140</b>   | <b>180</b>   |             |

## Progression

- ▶ Ouvrir les boîtes de champignons et égoutter.
- ▶ Passer les champignons au mixeur (concasser).
- ▶ Faire dorer les champignons.
- ▶ Ajouter les oignons, l'ail et les herbes de Provence.
- ▶ Ajouter le concentré de tomate.
- ▶ Ajouter les tomates fraîches concassées ou mixées.
- ▶ Mouiller à l'eau.
- ▶ Laisser mijoter à votre convenance.
- ▶ Saler et poivrer.
- ▶ Lier avec manioc (ou maïzena).
- ▶ Dresser.

## Valeurs nutritionnelles

| Pour 100g | Énergie | Protéines | Lipides | Glucides |
|-----------|---------|-----------|---------|----------|
|           | 35 kcal | 1 g       | 2 g     | 2 g      |

### Idée de menu

- |                |  |  |
|----------------|--|--|
| <b>Entrée</b>  |  | Salade de tomates                                    |
| <b>Plat</b>    |  | <b>Sauce Champivégé &amp; Spaghettis au parmesan</b> |
| <b>Dessert</b> |  | Salade de fruits frais                               |

# FOO YUNG aux légumes

D'après la recette proposée par Monsieur CAMLINDIA et Monsieur BAPTISTE de l'équipe de la cuisine centrale du collège de Titan.

À accompagner



2h

Allergène(s) :  
Œuf, Soja, Sésame



|                                  |          |             | 100 portions |             |
|----------------------------------|----------|-------------|--------------|-------------|
|                                  | Unité    | Maternelles | Elémentaires | Secondaires |
| <b>FRUITS ET LEGUMES FRAIS</b>   |          |             |              |             |
| Courgette                        | Kg       | 1           | 1.5          | 2           |
| Germe soja                       | Kg       | 0.25        | 0.5          | 0.7         |
| Ail                              | Kg       | 0.1         | 0.1          | 0.2         |
| Carotte ébouté                   | Kg       | 1           | 1.5          | 2           |
| Oignons                          | Kg       | 0.250       | 0.5          | 0.75        |
| Ail chinois                      | Kg       | 0.05        | 0.125        | 0.250       |
| Gingembre                        | Kg       | 0.1         | 0.15         | 0.2         |
| <b>CREMERIE</b>                  |          |             |              |             |
| Oeuf liquide                     | kg       | 5           | 7            | 12          |
| <b>EPICERIE</b>                  |          |             |              |             |
| Champignons noirs déshydratés    | Kg       | 0.250       | 0.5          | 0,75        |
| Huile sésame                     | L        | 0.250       | 0.35         | 0,45        |
| Huile végétale                   | L        | 0.250       | 0.35         | 0,45        |
| Sauce soja                       | L        | 0.25        | 0.5          | 0.75        |
| Maïzena                          | Kg       | 0.2         | 0.25         | 0.3         |
| Poivre                           | Kg       | PM          | PM           | PM          |
| <b>Service net de la portion</b> | <b>g</b> | <b>70</b>   | <b>90</b>    | <b>120</b>  |

## Progression

- ▶ Ouvrir les œufs en poche et les réserver.

### GARNITURE

- ▶ Éplucher, laver, décontaminer les légumes.
- ▶ Mettre à tremper les champignons noirs dans de l'eau jusqu'à ce qu'ils aient gonflé.
- ▶ Émincer les champignons grossièrement.
- ▶ Couper en julienne les courgettes et les carottes.
- ▶ Détailler l'ail chinois.
- ▶ Faire revenir les oignons émincés dans l'huile végétale puis ajouter l'huile de sésame, le gingembre, l'ail, l'ail chinois, la sauce soja et le poivre.
- ▶ Ajouter les courgettes, les carottes, les champignons noirs et les germes de soja.
- ▶ Réserver la garniture.

### SAUCE

- ▶ Récupérer le jus de cuisson, lier avec la maïzena.
- ▶ Réserver dans les bacs.

### OMELETTE ROULEE

- ▶ Mettre les œufs dans la sauteuse. Poser la garniture au centre.
- ▶ Rouler l'omelette avec une spatule.
- ▶ Dresser dans les bacs avec la sauce.
- ▶ Découper en fonction des portions.



### Suggestions

*Si le temps manque il est possible de proposer cette recette en travaillant sur une base d'œufs brouillés.*

## Valeurs nutritionnelles

| Pour 100g | Énergie  | Protéines | Lipides | Glucides |
|-----------|----------|-----------|---------|----------|
|           | 170 kcal | 8 g       | 15 g    | 2 g      |

### Idée de menu

**Entrée** Achard de papaye\*

**Plat** **Foo Yung aux légumes** & Pâtes nature

**Dessert** Fromage

# Haricots rouges et papaye verte

D'après la recette proposée par Monsieur CAMLINDIA et Monsieur BAPTISTE de l'équipe de la cuisine centrale du collège de Titan.

À accompagner



1h30

Allergène(s) : -

|                                  |          |             | 100 portions |             |
|----------------------------------|----------|-------------|--------------|-------------|
|                                  | Unité    | Maternelles | Elémentaires | Secondaires |
| <b>FRUITS ET LEGUMES</b>         |          |             |              |             |
| Papaye verte éboutée             | Kg       | 5           | 7            | 10          |
| Oignons                          | Kg       | 0.5         | 1            | 1.5         |
| Ail                              | Kg       | 0.1         | 0.15         | 0.20        |
| <b>EPICERIE</b>                  |          |             |              |             |
| Haricots rouges secs             | Kg       | 3           | 4            | 5           |
| Huile végétale                   | L        | 0.2         | 0.3          | 0.4         |
| Curcuma moulu                    | Kg       | PM          | PM           | PM          |
| Thym                             | Kg       | PM          | PM           | PM          |
| Poivre                           | Kg       | PM          | PM           | PM          |
| Sel                              | Kg       | PM          | PM           | PM          |
| <b>Service net de la portion</b> | <b>g</b> | <b>130</b>  | <b>180</b>   | <b>230</b>  |

## Progression

### EN AMONT, PRÉPARATION DES HARICOTS ROUGES SECS

- Mise en cuisson au four pendant 2h30.

### PRÉPARATION DE LA PAPAYE

- Découper la papaye en cube de 1 centimètre.
- Faire cuire la papaye dans une sauteuse à grande eau, ajouter le sel et le thym.
- Laisse cuire pendant environ 45 minutes à 1 heure (ne pas laisser la papaye compoter).
- Égoutter.

### ASSAISONNEMENT

- Faire revenir les oignons, l'ail, le gingembre, le thym, le curcuma et le poivre dans l'huile.
- Verser les haricots dans les bacs et assaisonner.
- Ajouter la papaye.
- Rectifier si besoin l'assaisonnement.
- Dresser.



### Suggestions

*Il est possible de partir sur des haricots en boîte.*

## Valeurs nutritionnelles

| Pour 100g | Énergie  | Protéines | Lipides | Glucides |
|-----------|----------|-----------|---------|----------|
|           | 210 kcal | 14 g      | 2 g     | 38 g     |

### Idée de menu

**Entrée** Gratin de citrouille\*

**Plat** **Haricots rouges et papaye verte** & Riz blanc

**Dessert** Fruit ou compote

# Œuf dur massalé

D'après la recette proposée par l'équipe de la restauration scolaire de la Mairie du Port.

À accompagner



1h30

Allergène(s) :  
Œuf



|  |                    |                     | 100 portions         |                      |
|--|--------------------|---------------------|----------------------|----------------------|
|  | Unité              | Maternelles         | Elémentaires         | Secondaires          |
| <strong>FRUITS ET LEGUMES FRAIS</strong>   |                    |                     |                      |                      |
| Tomates                                    | Kg                 | 3                   | 5                    | 7                    |
| Oignon émincé                              | Kg                 | 1.5                 | 2.50                 | 3.50                 |
| Oignon vert                                | Kg                 | 0.10                | 0.15                 | 0.20                 |
| <strong>CREMERIE</strong>                  |                    |                     |                      |                      |
| Œufs durs écalés                           | U                  | 50                  | 150                  | 200                  |
| <strong>EPICERIE</strong>                  |                    |                     |                      |                      |
| Huile végétale                             | L                  | 0.30                | 0.45                 | 0.60                 |
| Tomates pelées                             | Kg                 | 1.50                | 2.50                 | 3.50                 |
| Thym                                       | Kg                 | PM                  | PM                   | PM                   |
| Curcuma moulu                              | Kg                 | PM                  | PM                   | PM                   |
| Massalé                                    | Kg                 | PM                  | PM                   | PM                   |
| Poivre                                     | Kg                 | PM                  | PM                   | PM                   |
| Sel  | Kg                 | PM                  | PM                   | PM                   |
| <strong>SURGELE</strong>                   |                    |                     |                      |                      |
| Gingembre                                  | Kg                 | 0.1                 | 0.2                  | 0.3                  |
| Ail  | Kg                 | 0.01                | 0.02                 | 0.03                 |
| <strong>Service de l'œuf</strong>          | <strong>U</strong> | <strong>1</strong>  | <strong>1.5</strong> | <strong>2</strong>   |
| <strong>Service net de la portion</strong> | <strong>g</strong> | <strong>80</strong> | <strong>120</strong> | <strong>160</strong> |

## Progression

- Mixer l'ail et le gingembre et réserver au froid.
- Déboîter les tomates pelées et réserver au froid.
- Déconditionner les légumes et réserver au froid.
- Rincer les œufs durs à l'eau froide, égoutter et réserver au froid.
- Dans une sauteuse, faire suer les oignons dans l'huile chaude.
- Ajouter l'ail, le gingembre, le curcuma, le massalé, le thym, le sel, le poivre, les tomates fraîches et les tomates pelées.
- Laisser cuire 1 heure.
- Couper les œufs en 2 dans le sens de la longueur.
- Incorporer les œufs délicatement dans la sauce.
- Laisser mijoter 30 minutes et vérifier l'assaisonnement.
- Parsemer d'oignons verts avant de servir.

## Valeurs nutritionnelles

| Pour<br>100g | Énergie  | Protéines | Lipides | Glucides |
|--------------|----------|-----------|---------|----------|
|              | 130 kcal | 12 g      | 10 g    | 4 g      |

### Idée de menu

- |                |  |   |
|----------------|--|---|
| <b>Entrée</b>  |  | Papaye verte râpée vinaigrette                      |
| <b>Plat</b>    |  | <b>Œufs durs massalé &amp; Riz / Haricots rosés</b> |
| <b>Dessert</b> |  | Yaourt / Fruit                                      |

# Omelette champignons et tomates

D'après la recette proposée par l'équipe du service de la restauration scolaire de la mairie de Saint-Denis.

À accompagner



2h

Allergène(s) :  
œuf



|                                  | Unité    | Maternelles | Elémentaires | Secondaires | 100 portions |
|----------------------------------|----------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| <b>FRUITS ET LEGUMES FRAIS</b>   |          |             |              |             |              |
| Tomates                          | Kg       | 1           | 1.5          | 2           |              |
| <b>CREMERIE</b>                  |          |             |              |             |              |
| Oeuf liquide                     | Kg       | 5           | 7            | 12          |              |
| <b>EPICERIE</b>                  |          |             |              |             |              |
| Champignons en boite             | Kg       | 1           | 1.5          | 2           |              |
| Huile végétale                   | L        | 0.1         | 0.4          | 0.8         |              |
| Poivre                           | Kg       | PM          | PM           | PM          |              |
| Sel                              | Kg       | PM          | PM           | PM          |              |
| <b>Service net de la portion</b> | <b>g</b> | <b>70</b>   | <b>100</b>   | <b>150</b>  |              |

## Progression

- ▶ Éplucher, laver, décontaminer les légumes.
- ▶ Ouvrir les poches d'œufs.
- ▶ Dans un récipient, mélanger les œufs, les champignons émincés et les tomates coupées en cube. Assaisonner avec le sel et le poivre.
- ▶ Chauffer la sauteuse ou la poêle avec de l'huile.
- ▶ A l'aide d'une louche, prendre le mélange et verser au fur et à mesure.
- ▶ Enrouler et couper en morceau.
- ▶ Débarrasser dans un bac et stocker au chaud.

## Valeurs nutritionnelles

| Pour<br>100g | Énergie  | Protéines | Lipides | Glucides |
|--------------|----------|-----------|---------|----------|
|              | 120 kcal | 10 g      | 8 g     | 1 g      |

### Idée de menu

- |                |   |  |
|----------------|---|--|
| <b>Entrée</b>  |  | Salade de chou ananas*                           |
| <b>Plat</b>    |  | <b>Omelette champignons et tomates &amp; Riz</b> |
| <b>Dessert</b> |  | Fromage ou yaourt                                |

# Curry de légumes thaï au lait de coco

D'après la recette proposée par l'équipe de la restauration scolaire de la Mairie du Port.

À accompagner

€€



1h50

Allergène(s) : -

|                                      |          |              | 100 portions |              |
|--------------------------------------|----------|--------------|--------------|--------------|
|                                      | Unité    | Maternelles  | Elémentaires | Secondaires  |
| <b>FRUITS ET LEGUMES FRAIS</b>       |          |              |              |              |
| Pommes de terre                      | Kg       | 2            | 2.5          | 3            |
| Patate douce                         | Kg       | 2            | 2.5          | 3            |
| Chouchou                             | Kg       | 2            | 2.5          | 3            |
| Carottes                             | Kg       | 2            | 2.5          | 3            |
| Tomates                              | Kg       | 1.5          | 2            | 2.5          |
| Courgette                            | Kg       | 1            | 2            | 2.5          |
| Bringelle                            | Kg       | 1.5          | 2            | 2.5          |
| Oignons                              | Kg       | 0.75         | 1            | 1.5          |
| <b>EPICERIE</b>                      |          |              |              |              |
| Huile végétale                       | L        | 0,3          | 0,4          | 0,5          |
| Lait de coco                         | L        | 0.8          | 1            | 1.25         |
| Concentré de citron ou jus de citron | L        | 0.15         | 0.2          | 0.25         |
| Poudre de curry                      | Kg       | PM           | PM           | PM           |
| Curcuma moulu                        | Kg       | PM           | PM           | PM           |
| Cumin moulu                          | Kg       | PM           | PM           | PM           |
| Poivre                               | Kg       | PM           | PM           | PM           |
| Sel                                  | Kg       | PM           | PM           | PM           |
| <b>SURGELE</b>                       |          |              |              |              |
| Ail                                  | Kg       | 0.2          | 0.3          | 0.4          |
| Gingembre                            | Kg       | 0.15         | 0.25         | 0.3          |
| Petits pois                          | Kg       | 0.2          | 0.3          | 0.4          |
| Poivrons 3 couleurs                  | Kg       | 0.2          | 0.3          | 0.4          |
| <b>Service net de la portion</b>     | <b>g</b> | <b>150 g</b> | <b>200 g</b> | <b>245 g</b> |

## Progression

- Mixer l'ail et le gingembre et réserver au froid.
- Déconditionner les légumes et réserver au froid.
- Déconditionner les légumes surgelés.
- Déboîter le lait de coco.
- Faire chauffer l'huile dans la sauteuse.
- Faire suer les oignons, ajouter l'ail, le gingembre, le curcuma, le cumin, le curry, les tomates fraîches, le sel et le poivre. Laisser mijoter 25 minutes.
- Ajouter la carotte, le choucrout, la bringée et la courgette.
- Laisser cuire 15 minutes et ajouter la pomme de terre et la patate douce.
- Cuire durant 20 minutes.
- Ajouter les petits pois et les poivrons ; cuire 10 minutes.
- Incorporer le citron puis le lait de coco et faire mijoter 15 minutes.
- Vérifier la cuisson des légumes (ils doivent se tenir) et rectifier l'assaisonnement.
- Réserver au chaud jusqu'au service à +63°C.

## Valeurs nutritionnelles

| Pour 100g | Énergie | Protéines | Lipides | Glucides |
|-----------|---------|-----------|---------|----------|
|           | 71 kcal | 2 g       | 3 g     | 9 g      |

### Idée de menu

- |                |  |   |
|----------------|--|---|
| <b>Entrée</b>  |  | Salade exotique*                                      |
| <b>Plat</b>    |  | <b>Curry de légume thaï au lait de coco &amp; Riz</b> |
| <b>Dessert</b> |  | Fromage ou yaourt & Fruit ou compote                  |

# Chili « sin carne »

D'après la recette proposée par l'équipe de la restauration scolaire de la Mairie du Port.

À accompagner

€€



1h35

Allergène(s) : -

|                                  |          |             | 100 portions |             |
|----------------------------------|----------|-------------|--------------|-------------|
|                                  | Unité    | Maternelles | Elémentaires | Secondaires |
| <b>FRUITS ET LEGUMES FRAIS</b>   |          |             |              |             |
| Chouchou                         | Kg       | 2           | 2.5          | 3           |
| Carottes                         | Kg       | 2           | 2.5          | 3           |
| Tomates                          | Kg       | 3           | 3.5          | 4           |
| Courgette                        | Kg       | 2           | 2.5          | 3           |
| Oignons                          | Kg       | 0.8         | 1.2          | 1.8         |
| <b>EPICERIE</b>                  |          |             |              |             |
| Huile végétale                   | L        | 0,3         | 0,4          | 0,5         |
| Tomate pelée en boite            | Kg       | 1           | 2            | 3           |
| Maïs en grain en boite           | Kg       | 0.5         | 0.75         | 1           |
| Haricots rouges secs             | Kg       | 2.5         | 3            | 4           |
| Paprika doux                     | Kg       | PM          | PM           | PM          |
| Coriandre moulue                 | Kg       | PM          | PM           | PM          |
| Cumin moulu                      | Kg       | PM          | PM           | PM          |
| Girofle moulu                    | Kg       | PM          | PM           | PM          |
| Origan                           | Kg       | PM          | PM           | PM          |
| Poivre                           | Kg       | PM          | PM           | PM          |
| Sel                              | Kg       | PM          | PM           | PM          |
| <b>SURGELE</b>                   |          |             |              |             |
| Ail                              | Kg       | 0.3         | 0.45         | 0.65        |
| Poivrons 3 couleurs              | Kg       | 0.5         | 0.75         | 1           |
| <b>Service net de la portion</b> | <b>g</b> | <b>130</b>  | <b>180</b>   | <b>220</b>  |

## Progression

### LA VEILLE

- ▶ Laver les haricots rouges et les mettre à tremper dans de l'eau froide.

### LE JOUR (OU CUISSON PROGRAMMÉE DE NUIT)

- ▶ Rincer les haricots rouges.
- ▶ Les mettre en cuisson dans de l'eau froide.
- ▶ Mixer l'ail et réserver au froid.
- ▶ Déconditionner les légumes et réserver au froid.
- ▶ Décontaminer les légumes.
- ▶ Déboîter les tomates pelées et le maïs.
- ▶ Rincer le maïs.
- ▶ Faire chauffer l'huile dans la sauteuse.
- ▶ Faire suer les oignons, ajouter l'ail, le paprika, la coriandre, le cumin, le girofle, les tomates fraîches, les tomates pelées, l'origan, le sel et le poivre. Laisser mijoter 30 minutes.
- ▶ Ajouter la carotte, le chouchou et la courgette et laisser cuire 20 minutes.
- ▶ Incorporer les haricots rouges cuits, le maïs en grains et les poivrons.
- ▶ Cuire l'ensemble durant 20 minutes.
- ▶ Vérifier la cuisson des légumes (ils doivent se tenir) et rectifier l'assaisonnement.
- ▶ Réserver au chaud jusqu'au service à +63°C.



### Suggestions

*Pour les publics qui ne sont pas habitués au maïs, il est possible de réaliser cette recette sans.*

## Valeurs nutritionnelles

| Pour 100g | Énergie | Protéines | Lipides | Glucides |
|-----------|---------|-----------|---------|----------|
| 123 kcal  | 6 g     | 4 g       | 19 g    |          |

### Idée de menu

**Entrée** Achard de chouchou

**Plat** **Chili sin carne & Riz**

**Dessert** Fromage ou yaourt / Fruit ou compote

# Biryani végétarien

D'après la recette proposée par l'équipe de la cuisine du lycée Jean Hinglo Le Port.

Plat complet

€€€

2h

Allergène(s) :  
Œuf, Lait



| 100 portions                               |                    |                      |                      |                      |
|--|--------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
|  | Unité              | Maternelles          | Elémentaires         | Secondaires          |
| <strong>FRUITS ET LEGUMES FRAIS</strong>   |                    |                      |                      |                      |
| Coriandre feuille                          | Kg                 | 0.05                 | 0.1                  | 0.1                  |
| Oignons                                    | Kg                 | 0.75                 | 1.25                 | 2                    |
| Carottes éboutées                          | Kg                 | 2                    | 2.5                  | 3                    |
| <strong>CREMERIE</strong>                  |                    |                      |                      |                      |
| Beurre doux                                | Kg                 | 0.2                  | 0.3                  | 0.5                  |
| Oeuf dur écalé                             | U                  | 50                   | 100                  | 100                  |
| <strong>EPICERIE</strong>                  |                    |                      |                      |                      |
| Pulpe d'ail seau                           | Kg                 | 0.1                  | 0.1                  | 0.15                 |
| Pois chiches en boite                      | Kg                 | 1                    | 2                    | 2.5                  |
| Riz basmati                                | Kg                 | 4                    | 6                    | 7                    |
| Huile d'olive vierge extra                 | L                  | 0.350                | 0.5                  | 0.7                  |
| Epices briani                              | Kg                 | PM                   | PM                   | PM                   |
| Caloupilé                                  | Kg                 | PM                   | PM                   | PM                   |
| Cardamome                                  | Kg                 | PM                   | PM                   | PM                   |
| Massalé                                    | Kg                 | PM                   | PM                   | PM                   |
| Sel  | Kg                 | PM                   | PM                   | PM                   |
| <strong>SURGELE</strong>                   |                    |                      |                      |                      |
| Petits pois doux très fins                 | Kg                 | 1                    | 1.5                  | 1.5                  |
| <strong>Service de l'œuf</strong>          | <strong>U</strong> | <strong>½</strong>   | <strong>1</strong>   | <strong>1</strong>   |
| <strong>Service net de la portion</strong> | <strong>g</strong> | <strong>160</strong> | <strong>260</strong> | <strong>290</strong> |

## Progression

- ▶ Éplucher, laver, décontaminer les légumes.
- ▶ Émincer les oignons, couper les carottes en petits dés, décontaminer, sécher et ciseler les feuilles de coriandre. Décontaminer les feuilles de caloupilé.
- ▶ Dans une sauteuse, faire revenir à l'huile d'olive les oignons, les feuilles de caloupilé, l'ail, le massalé, les pois chiches, les carottes, les petits pois et les épices de biryani.
- ▶ Verser le riz préalablement lavé, ajouter la cardamome et une partie des feuilles de coriandre afin de bien parfumer l'ensemble. Bien remuer le tout, mouiller au moins une fois et demie le poids du riz. Laisser cuire en remuant au milieu de la cuisson (afin de vérifier que ça ne s'accroche pas au fond), en vérifiant aussi l'assaisonnement et ajouter l'autre partie des feuilles de coriandre.
- ▶ Colorer les œufs entiers dans le beurre et de l'huile d'olive.
- ▶ Garder au chaud jusqu'au service et servir avec un œuf par assiette (avec un rougail tomate aux combavas par exemple).



### Suggestions

*Il est possible de réaliser cette recette sur la base d'œufs brouillés.*

*Également, de rajouter des pommes de terre.*

## Valeurs nutritionnelles

| Pour 100g | Énergie  | Protéines | Lipides | Glucides |
|-----------|----------|-----------|---------|----------|
|           | 190 kcal | 6 g       | 6 g     | 27 g     |

### Idée de menu

- |                |  |                              |
|----------------|--|------------------------------|
| <b>Entrée</b>  |  | Salade de concombre emmental |
| <b>Plat</b>    |  | Biryani végétarien           |
| <b>Dessert</b> |  | Compote                      |

# Couscous végétarien

D'après la recette proposée par l'équipe de la cuisine du lycée Jean Hinglo Le Port.

Plat complet

€€€



2h35

Allergène(s) :  
Céleri, Soja, Lait



|                                  |          |             | 100 portions |             |
|----------------------------------|----------|-------------|--------------|-------------|
|                                  | Unité    | Maternelles | Elémentaires | Secondaires |
| <b>FRUITS ET LEGUMES FRAIS</b>   |          |             |              |             |
| Poivron rouge                    | Kg       | 1.5         | 2            | 2           |
| Oignons                          | Kg       | 0.75        | 1            | 2           |
| Céleri branche                   | Kg       | 1           | 1.5          | 1.5         |
| Tomates                          | Kg       | 1.5         | 2            | 2           |
| <b>CREMERIE</b>                  |          |             |              |             |
| Beurre doux                      | Kg       | 0.2         | 0.35         | 0.5         |
| <b>EPICERIE</b>                  |          |             |              |             |
| Pulpe d'ail seau                 | Kg       | 0.1         | 0.2          | 0.2         |
| Pois chiches                     | Kg       | 1.5         | 2            | 2.5         |
| Huile d'olive vierge extra       | L        | 0.2         | 0.35         | 0.5         |
| Semoule couscous moyenne         | Kg       | 4           | 5            | 8           |
| Raisins secs                     | Kg       | 0.5         | 1            | 1           |
| Double concentré de tomate       | Kg       | 0.1         | 0.1          | 0.2         |
| Ras el hanout                    | Kg       | PM          | PM           | PM          |
| Epices couscous                  | Kg       | PM          | PM           | PM          |
| Laurier feuille                  | Kg       | PM          | PM           | PM          |
| <b>SURGELÉ</b>                   |          |             |              |             |
| Légumes pour couscous            | Kg       | 6           | 6.5          | 7.5         |
| <b>Service net de la portion</b> | <b>g</b> | <b>190</b>  | <b>240</b>   | <b>280</b>  |

## Progression

- ▶ Eplucher, laver, décontaminer les légumes.
- ▶ Emincer les oignons, décontaminer le céleri branche et les couper en petit tronçons, décontaminer les tomates et les couper en gros dés. Faire de même pour les poivrons. Egoutter les pois chiches.
- ▶ Faire revenir à l'huile d'olive les légumes pour coucous sans décongélation, ajouter les oignons émincés, les feuilles de laurier, l'ail.
- ▶ Laisser suer quelques instants.
- ▶ Ajouter les épices pour couscous, le ras el hanout, les tomates, les pommes de terre et le concentré de tomate.
- ▶ Mouiller (environ 4 litres d'eau, il faut qu'en fin de cuisson il reste du bouillon). A mi-cuisson ajouter le céleri branche, les poivrons et les pois chiches. Laisser cuire 5 à 7 minutes environ.
- ▶ Vérifier l'assaisonnement.

### PRÉPARATION DE LA SEMOULE

- ▶ Mettre les raisins secs à tremper pendant 20 minutes dans de l'eau chaude avec une pincée de gros sel. Faire fondre le beurre, mettre de l'eau à bouillir.
- ▶ Répartir la semoule dans les bacs, saler modérément, verser le beurre fondu, mélanger.
- ▶ Mouiller un volume de semoule pour un volume d'eau. Laisser gonfler pendant 25 à 35 minutes en prenant soin de bien couvrir.
- ▶ Ajouter les raisins secs, bien égoutter, mélanger le tout en prenant soin de bien égrenailler la semoule.
- ▶ Passer au four en mode vapeur 15 minutes pour finir la cuisson.

### Valeurs nutritionnelles

| Pour<br>100g | Énergie | Protéines | Lipides | Glucides |
|--------------|---------|-----------|---------|----------|
| 196 kcal     | 7 g     | 3 g       | 32 g    |          |

### Idée de menu

**Entrée**  Courgettes râpées vinaigrette citronnée

**Plat**  **Semoule et couscous légumes**

**Dessert**  Fromage / Fruit de saison

# Gratin de macaroni à la provençale

D'après la recette proposée par l'équipe de la restauration scolaire de la Mairie du Port.

Plat complet



30 min

Allergène(s) :  
Lait, Gluten



|                                  | Unité    | Maternelles | Elémentaires | Secondaires | 100 portions |
|----------------------------------|----------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| <b>FRUITS ET LEGUMES FRAIS</b>   |          |             |              |             |              |
| Tomates                          | Kg       | 2.5         | 3            | 3.5         |              |
| Oignons                          | Kg       | 1           | 1.5          | 2           |              |
| <b>CREMERIE</b>                  |          |             |              |             |              |
| Emmental râpé                    | Kg       | 2           | 2.5          | 3           |              |
| Beurre                           | Kg       | 0.2         | 0.35         | 0.5         |              |
| <b>EPICERIE</b>                  |          |             |              |             |              |
| Macaroni                         | Kg       | 4           | 6            | 8           |              |
| Tomates pelées                   | Kg       | 1.5         | 1.5          | 2           |              |
| Thym                             | Kg       | PM          | PM           | PM          |              |
| Herbes de Provence               | Kg       | PM          | PM           | PM          |              |
| Poivre                           | Kg       | PM          | PM           | PM          |              |
| Sel                              | Kg       | PM          | PM           | PM          |              |
| <b>SURGELE</b>                   |          |             |              |             |              |
| Légumes Ratatouille              | Kg       | 4           | 6            | 8           |              |
| Ail                              | Kg       | 0.2         | 0.25         | 0.3         |              |
| Basilic                          | Kg       | PM          | PM           | PM          |              |
| <b>Service net de la portion</b> | <b>g</b> | <b>180</b>  | <b>250</b>   | <b>280</b>  |              |

## Progression

- ▶ Déconditionner les légumes et réserver au froid.
- ▶ Déboîter les tomates pelées.
- ▶ Cuire les macaronis « al dente » puis les refroidir.
- ▶ Déconditionner les légumes surgelés.
- ▶ Faire chauffer le beurre dans la sauteuse.
- ▶ Faire suer les oignons, l'ail, le thym, les herbes de Provence, les tomates fraîches, les tomates pelées, le concentré de tomate, les légumes pour ratatouille, le sel et le poivre.
- ▶ Laisser mijoter 45 minutes ; rectifier l'assaisonnement.
- ▶ Mélanger les macaronis, la ratatouille et le basilic.
- ▶ Dresser et parsemer d'emmental râpé.
- ▶ Gratiner au four à 180°C chaleur sèche pendant 20 minutes.

## Valeurs nutritionnelles

| Pour 100g | Énergie | Protéines | Lipides | Glucides |
|-----------|---------|-----------|---------|----------|
| 155 kcal  | 6 g     | 5 g       | 19 g    |          |

### Idée de menu

**Entrée** ⚪ Salade d'asperges et maïs

**Plat** ⚪ **Gratin de macaroni à la provençale**

**Dessert** 🍍 Salade de fruits

# Paella végétarienne

D'après la recette proposée par l'équipe du service de la restauration scolaire de la mairie de Saint-Paul.

Plat complet

€€



2h

Allergène(s) : -

|                                  |          |             | 100 portions |             |
|----------------------------------|----------|-------------|--------------|-------------|
|                                  | Unité    | Maternelles | Elémentaires | Secondaires |
| <b>FRUITS ET LEGUMES</b>         |          |             |              |             |
| Ail                              | Kg       | 0,1         | 0,15         | 0,2         |
| Carotte                          | Kg       | 2           | 2            | 2           |
| Champignon de Paris              | Kg       | 1           | 1            | 2           |
| Citron                           | Kg       | 1           | 1,5          | 2           |
| Oignons                          | Kg       | 0,5         | 1            | 1,5         |
| Persil                           | Kg       | 0,25        | 0,25         | 0,25        |
| Poivron tricolore                | Kg       | 1           | 2            | 2           |
| Tomates                          | Kg       | 1           | 1            | 2           |
| <b>EPICERIE</b>                  |          |             |              |             |
| Huile de tournesol               | L        | 0,50        | 0,70         | 1           |
| Riz rond                         | Kg       | 5           | 7            | 8           |
| Curcuma moulu                    | Kg       | PM          | PM           | PM          |
| Poivre gris                      | Kg       | PM          | PM           | PM          |
| Sel                              | Kg       | PM          | PM           | PM          |
| <b>SURGELE</b>                   |          |             |              |             |
| Petits pois très fin             | Kg       | 2           | 2            | 2           |
| <b>Service net de la portion</b> | <b>g</b> | <b>170</b>  | <b>220</b>   | <b>250</b>  |

## Progression

- ▶ Décarbonner, déconditionner.
- ▶ Décontaminer les denrées.
- ▶ Laver le riz deux à trois fois.
- ▶ L'assaisonner avec le sel, le curcuma et l'huile.
- ▶ Faire cuire le riz au four ou à la marmite :
  - A LA MARMITE : porter à ébullition puis faire cuire 15 minutes environ à feu doux en remuant de temps en temps (même quantité d'eau que de riz).
  - AU FOUR : Mettre à cuire à 100°C environ pendant 45 minutes.
- ▶ Découper les légumes en mirepoix.
- ▶ Faire revenir individuellement les carottes, les champignons, les oignons avec les tomates et les petits pois avec l'ail, puis réserver.
- ▶ Égrainer le riz et ajouter les légumes.
- ▶ Vérifier la cuisson et l'assaisonnement, ajouter le citron et le persil.
- ▶ Réserver au chaud à +63°C.



### Suggestions

*Accompagnez d'un rougail.*

## Valeurs nutritionnelles

| Pour 100g | Énergie | Protéines | Lipides | Glucides |
|-----------|---------|-----------|---------|----------|
| 170 kcal  | 4 g     | 3 g       | 35 g    |          |

### Idée de menu

**Entrée** Carottes râpées

**Plat** Paella végétarienne

**Dessert** Yaourt / Fruit de saison

# Rissolé de pomme de terre, patate douce persillées et vindaye de légumes

D'après la recette proposée par l'équipe du service de la restauration scolaire de la mairie de Saint-Paul.

**Plat complet**

**€€**



**2h**

**Allergène(s) :**  
**Moutarde**



|                                  |              | <b>100 portions</b> |                     |                    |
|----------------------------------|--------------|---------------------|---------------------|--------------------|
|                                  | <b>Unité</b> | <b>Maternelles</b>  | <b>Elémentaires</b> | <b>Secondaires</b> |
| <b>FRUITS ET LEGUMES FRAIS</b>   |              |                     |                     |                    |
| Pommes de terre                  | Kg           | 5                   | 6                   | 7                  |
| Patate douce                     | Kg           | 4.5                 | 5.5                 | 6.5                |
| Carottes                         | Kg           | 4.2                 | 5.2                 | 6.2                |
| Haricots verts                   | Kg           | 2.5                 | 3.5                 | 4                  |
| Chou-fleur                       | Kg           | 2                   | 2.5                 | 3                  |
| Poivrons tricolores              | Kg           | 1                   | 1.5                 | 2.2                |
| Citron                           | Kg           | 1                   | 1                   | 1.2                |
| Ail                              | Kg           | 0.2                 | 0.2                 | 0.3                |
| Gingembre                        | Kg           | 0.3                 | 0.3                 | 0.5                |
| Oignons                          | Kg           | 0.6                 | 0.6                 | 1                  |
| <b>EPICERIE</b>                  |              |                     |                     |                    |
| Vinaigre                         | L            | 0.1                 | 0.1                 | 0.1                |
| Moutarde à l'ancienne            | Kg           | 0.2                 | 0.3                 | 0.5                |
| Huile végétale                   | L            | 0.2                 | 0.35                | 0.4                |
| Persil                           | Kg           | PM                  | PM                  | PM                 |
| Coriandre                        | Kg           | PM                  | PM                  | PM                 |
| Curcuma moulu                    | Kg           | PM                  | PM                  | PM                 |
| Cumin moulu                      | Kg           | PM                  | PM                  | PM                 |
| Poivre                           | Kg           | PM                  | PM                  | PM                 |
| Sel                              | Kg           | PM                  | PM                  | PM                 |
| <b>Service net de la portion</b> | <b>g</b>     | <b>190</b>          | <b>240</b>          | <b>280</b>         |

## Progression

### RISSOLÉ DE POMME DE TERRE ET PATATE DOUCE

- Éplucher, laver, décontaminer les légumes.
- Réserver au froid.
- Tailler les pommes de terre et les patates douces en dés, ciseler le persil.
- Cuire dans 2 fois le volume en eau salée pendant 20 à 30 minutes.
- Égoutter.
- Faire revenir en sauteuse dans l'huile.
- Assaisonner.
- Parsemer de persil ciselé.
- Maintenir au chaud +63°C.

### VINDAYE DE LÉGUMES

- Éplucher, laver, décontaminer les légumes.
- Réserver au froid.
- Émincer les oignons, tailler en mirepoix les légumes, hacher l'ail et le gingembre, ciseler la coriandre. Épépiner et couper le citron en lamelle.
- Dans un peu d'huile, faire cuire les carottes, ajouter les haricots verts puis le chou-fleur et finir avec les poivrons.
- Ajouter les condiments, les épices, le citron et la moutarde.
- Laisser mijoter 10 minutes environ.
- Déglaçer au vinaigre.
- Maintenir au chaud +63°C jusqu'au service.
- Dresser les assiettes.
- Au moment de servir, parsemer de coriandre fraîche.



### Suggestions

*La recette peut être réalisée au four : badigeonner légèrement avec de l'huile de tournesol le mélange de pommes de terre et patate douce taillées en dés crues et enfourner 45 minutes à 200°C. Parsemer de persil à la sortie du four et maintenir au chaud à +63°C jusqu'au service.*

### Valeurs nutritionnelles

| Pour 100g | Énergie | Protéines | Lipides | Glucides |
|-----------|---------|-----------|---------|----------|
| 75 kcal   | 2 g     | 1 g       | 14 g    |          |

### Idée de menu

**Entrée** Salade verte/fromage

**Plat** **Rissolé pomme de terre et patate douce persillée et son vindaye de légumes**

**Dessert** Fruit de saison

# Salade russe à la créole

D'après la recette proposée par l'équipe du service de la restauration scolaire de la mairie du Port.

Plat complet

€€



1h30

Allergène(s) :  
Œuf



|                                  |          |            | 100 portions |              |             |
|----------------------------------|----------|------------|--------------|--------------|-------------|
|                                  | Unité    |            | Maternelles  | Elémentaires | Secondaires |
| <b>FRUITS ET LEGUMES FRAIS</b>   |          |            |              |              |             |
| Chouchou                         | Kg       | 6          | 7            | 9            |             |
| Pommes de terre                  | Kg       | 3          | 4            | 6            |             |
| Betteraves                       | Kg       | 2          | 3            | 4            |             |
| Carottes                         | Kg       | 2          | 3            | 4            |             |
| Oignons                          | Kg       | 1          | 1.5          | 2            |             |
| <b>CREMERIE</b>                  |          |            |              |              |             |
| Œufs durs écalés                 | U        | 50         | 100          | 100          |             |
| <b>Service de l'œuf</b>          | <b>U</b> | <b>½</b>   | <b>1</b>     | <b>1</b>     |             |
| <b>Service net de la portion</b> | <b>g</b> | <b>170</b> | <b>250</b>   | <b>310</b>   |             |

## Progression

- ▶ Éplucher, laver, décontaminer les légumes.
- ▶ Tailler en cubes les choux-choux, les pommes de terre et les betteraves et découper les carottes en rondelles.
- ▶ Les cuire à la vapeur séparément pendant 15 minutes et les réserver au froid.
- ▶ Éplucher et émincer les oignons, puis les réserver au froid.
- ▶ Mélanger les légumes et les pommes de terre et assaisonner avec une vinaigrette.
- ▶ Dresser la salade dans l'assiette en forme de dôme ; décorer avec les œufs durs coupés en quartiers.
- ▶ Assaisonner d'une vinaigrette et servir avec du pain.



### Suggestions

*Servir avec une vinaigrette maison à la moutarde :*

*Pour 100 portions : 1 L d'huile végétale ; 0.6 L de vinaigre de vin ; 60g de moutarde de Dijon ; 80 g de sel fin ; 40g de poivre noir moulu. Il est possible d'y ajouter des fines herbes : persil, oignon vert, coriandre, ciboulette.*

## Valeurs nutritionnelles

| Pour<br>100g | Énergie | Protéines | Lipides | Glucides |
|--------------|---------|-----------|---------|----------|
|              | 55 kcal | 3 g       | 2 g     | 6 g      |

### Idée de menu

**Entrée** Quiche aux brèdes\*

**Plat** **Salade russe créole**

**Dessert** Fromage blanc / Fruit de saison