



Promotion  
Santé  
Martinique

EDITION 2024



# Livret de recettes végétariennes locales pour la RESTAURATION SCOLAIRE

Fait par et pour les élèves !

Tout'sa bon !

Financé par la Direction de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt (DAAF) et l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (ADEME) de Martinique

PRÉFET  
DE LA RÉGION  
MARTINIQUE  
Liberé  
Égalité  
Fraternité

Direction  
de l'Alimentation, de l'Agriculture  
et de la Forêt de la Martinique

ADEME  
  
Agence de la  
transition  
écologique

En partenariat avec

MINISTÈRE  
DE L'AGRICULTURE  
ET DE LA SOUVERAINETÉ  
ALIMENTAIRE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

LEGIA DE CROIX-RIVIERE  
  
Enseignement agricole public  
de La Martinique

EPICURDIET  
  
Le Goûteux, va l'envie !

  
parm

PROGRAMME NATIONAL  
POUR L'ALIMENTATION  
**TERRITOIRES  
EN ACTION**



*La bonne  
cuisine* est la  
base du *véritable  
bonheur*"

Auguste Escoffier



Immeuble « Les Amandiers »  
Voie numéro 1  
Zone Industrielle La Lézarde  
97232 Le Lamentin

Standard 05 96 63 82 62  
[contact@promotion-sante-martinique.fr](mailto:contact@promotion-sante-martinique.fr)



# Les auteurs



**Natacha BABOT** Chargée de mission à Promotion Santé Martinique

**Marie-Josée EUPHRASIE** Cheffe de cuisine au LEGTA de Croix-Rivail

**Charlène GOINDIN** Diététicienne à EPICURDIET

**Olivier GUILTEAUD** Magasinier au LEGTA de Croix Rivail

**Léa MAROUS** Seconde de cuisine au LEGTA de Croix Rivail

**Françoise NERO** Enseignante en Biologie-Ecologie au LEGTA de Croix Rivail - Référente du projet

**Philippe SIVATTE** Professeur principal STAV au LEGTA de Croix Rivail

**Leïla TERRIAT** Chargée de mission à Promotion Santé Martinique

## Les élèves de STAV

- Dayan CLERIX
- Ketsya GROS-DESORMEAUX
- Morgane LAMIC
- Elyah MAURAY
- Chelsea NODIN
- Ilyana PRIVAT
- Edwin ZENON





# Table des matières

Les auteurs	3
Introduction	5

## Partie 1 : Tout savoir sur le menu végétarien demandé dans le cadre de la Loi EGAlim 6

Bien manger en restauration collective	8
La restauration collective	10
La loi EGAlim	11
Le menu végétarien en restauration scolaire	12
Le menu végétarien, une fois par semaine	13
Exemple de plan alimentaire et de menu sur 20 repas incluant le menu végétarien	14
Saisonnalité des fruits et légumes de Martinique	16

## Partie 2 : 20 idées de recettes végétariennes locales 18

Présentation des fiches techniques	20
Poids net et poids brut des aliments	21
Portions alimentaires en restauration collective	22
Les recettes	24

Remerciements	66
---------------	----





# Introduction

Manger est un besoin primaire indispensable à la vie. L'alimentation permet d'apporter à notre organisme les nutriments dont il a besoin pour son bon développement. Mais l'acte alimentaire n'a pas seulement un rôle nourricier. En effet, il permet également d'aborder d'autres dimensions : sociale, culturelle, économique, etc.

Ainsi nos habitudes alimentaires dépendent de notre âge, de notre environnement familial, professionnel, etc. Nous avons la chance en Martinique d'avoir un panel de fruits, légumes et autres aliments locaux qui permettent de varier et satisfaire les papilles de chacun.

Dès notre petite enfance, nous sommes amenés à fréquenter des restaurants collectifs (de la crèche à la maison de retraite). En milieu scolaire, les lieux de restauration, communément appelés cantines, proposent aux élèves des repas variés et équilibrés.

Ces structures sont soumises à de nombreuses prescriptions permettant de garantir la santé et la sécurité des convives. Depuis la loi du 30 octobre 2018 portant sur l'agriculture et l'alimentation, dite loi « EGAlim », un ensemble de mesures concernant la restauration collective publique et privée a été proposé. Ainsi, faisant partie de ces recommandations, les gestionnaires de ces restaurants doivent proposer, au moins une fois par semaine, un menu végétarien aux élèves.

Cette mesure s'inscrit dans le Programme National pour l'Alimentation (PNA) 3 pour favoriser l'accès de tous à une alimentation plus saine, durable et accessible. L'un de ses objectifs est la promotion des protéines végétales en restauration collective. Elle est également en cohérence avec les recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS) 4 qui conseille de manger au moins deux fois par semaine des légumes secs, d'aller vers des féculents complets, (au moins un par jour) et de réduire sa consommation de viande rouge.

En Martinique, nous constatons, pour le moment, que ce repas végétarien est souvent mal accepté et mal perçu aussi bien par les enfants que par les parents. Pourtant, du point de vue des collectivités, il pourrait répondre des questions de santé publique et à la valorisation des produits locaux.

C'est dans ce contexte que ce livret a été créé. Il a pour ambition de contribuer à l'amélioration de l'intégration et l'acceptabilité des menus végétariens, imposés par la Loi EGAlim dans la restauration collective de Martinique, de la maternelle au lycée, dans le cadre d'une alimentation « santé, plaisir et locale ».

Mais c'est aussi l'occasion de mettre en avant nos produits locaux au sein d'une alimentation variée et équilibrée.

Ainsi, vous trouverez dans ce livret une première partie reprenant des éléments de connaissance par rapport à la réglementation et l'alimentation en restauration scolaire. Dans une seconde partie, nous vous proposons de découvrir 20 idées de recettes végétariennes à réaliser pour les élèves.

*Bonne lecture et bon appétit !*





# PARTIE 1

Tout savoir sur le  
*menu végétarien*  
demandé dans le cadre  
de la **Loi EGALim**





# Bien manger en restauration collective

Le Programme National Nutrition Santé propose des recommandations nutritionnelles :  
<https://www.mangerbouger.fr/l-essentiel/les-recommandations-sur-l-alimentation-l-activite-physique-et-la-sedentarite>



**Pour un mode de vie  
plus équilibré,  
chaque petit pas compte.**

## Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs:  
lentilles, haricots, pois  
chiches, etc.



Les fruits à coque:  
noix, noisettes, amandes  
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

## Aller vers ↗



Le pain complet  
ou aux céréales, les pâtes,  
la semoule et le riz complets



Les poissons gras  
et maigres en alternance



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



Une consommation  
de produits laitiers  
suffisante mais limitée



Les aliments de saison  
et les aliments produits  
localement



Les aliments bio

## Réduire ↘



Les produits sucrés  
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande:  
porc, bœuf, veau, mouton,  
agneau, abats



Les produits avec  
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis



L'alcool

À réduire pour les adultes.  
Pour les femmes enceintes,  
les enfants et les ados :  
zéro alcool.

DMS-177-244

MANGERBOUGER.FR



## Les recommandations alimentaires pour les 4 - 17 ans

Comment adapter les portions en fonction de l'âge ?

A tout âge, pour les fruits et légumes, les légumes secs et les féculents complets ou semi-complets, c'est selon l'appétit.

Pour le poisson, la volaille, les œufs, la viande, la charcuterie, il faut adapter les portions en fonction de l'âge de l'enfant.

De manière générale, les recommandations pour les enfants sont les mêmes que les adultes, (en adaptant les portions à l'âge). Quelques nuances existent pour les groupes suivants :

- Produits laitiers : 3 fois par jour (2 fois par jour pour les adultes),
- Les fruits à coque non salés (noix, noisettes, amandes...) : plusieurs fois par semaine (une fois par jour pour les adultes)

<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/enfants-et-adolescents-de-4-a-17-ans/les-recommandations-alimentaires-pour-les-4-17-ans>

## En matière de restauration scolaire

Un guide permettant de veiller à la qualité nutritionnelle des repas servis en restauration collective est à la disposition des gestionnaires. Il s'agit des recommandations nutritionnelles du Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition (GEM-RCN). Il tient compte des recommandations du PNNS.

Il indique les objectifs prioritaires à atteindre. Il s'agit de parvenir à :

- Une diminution des apports de glucides simples ajoutés ;
- Un rééquilibrage de la consommation de lipides, notamment en réduisant celle des acides gras saturés ;
- Une meilleure adéquation des apports de fibres, de minéraux et de vitamines, pour aboutir à un équilibre global satisfaisant entre les aliments et entre les nutriments.

Ces objectifs sont déclinés en recommandations puis en objectifs nutritionnels :

- Augmenter

- La consommation de fruits, de légumes verts et de féculents entre autres de produits crus pour les apports en vitamines ;
- Les apports d'aliments riches en fer et calcium.

- Diminuer

- Les apports d'aliments riches en graisses saturées et ultra transformés ;
- La consommation de sucres simples ajoutés.

- Rééquilibrer

- La consommation riches en graisses insaturées de bonne qualité.

<http://www.economie.gouv.fr/daj/recommandation-nutrition>



# La restauration collective

## Rappel de quelques règles d'hygiène

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 dérogation 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.

## Affichage obligatoire

Selon la loi, certains éléments doivent être portés à la connaissance des convives : les allergènes, l'origine des viandes et la qualité nutritionnelle des menus.

Liste des 14 allergènes à déclaration obligatoire :

1. Céréales contenant du gluten (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut), et produits à base de ces céréales.
2. Fruits à coques (amandes, noisettes, noix, noix de cajou, pécan, macadamia, du Brésil, du Queensland, pistaches) et produits à base de ces fruits.
3. Crustacés et produits à base de crustacés.
4. Céleri et produits à base de céleri.
5. Oeufs et produits à base d'oeufs.
6. Moutarde et produits à base de moutarde.
7. Poissons et produits à base de poissons.
8. Soja et produits à base de soja.
9. Lait et produits à base de lait (y compris de lactose).
10. Anhydride sulfureux et sulfites en concentrations de plus de 10mg/kg ou 10mg/l.
11. Graines de sésame et produits à base de graines de sésame.
12. Lupin et produits à base de lupin
13. Arachides et produits à base d'arachide
14. Mollusques et produits à base de mollusques

# *La loi* EGALIM

## Que dit la Loi EGALIM ?

EGALIM est l'acronyme pour Etats Généraux de l'Alimentation. Dans le cadre de cette loi, les gestionnaires, publics ou privés, des services de restauration collective scolaire sont tenus de proposer au moins une fois par semaine, un menu végétarien.

« L'analyse juridique de cet article a précisé les points suivants :

- L'action est obligatoire dans l'ensemble de la restauration collective scolaire (de la maternelle au lycée, public ou privé), à partir du 1<sup>er</sup> novembre 2019 ;
- Le menu végétarien peut constituer une alternative à d'autres menus dans le cas où plusieurs menus sont proposés. Dans le cas où un menu unique est proposé, il s'agit d'un menu unique végétarien ;
- Le menu végétarien ne doit pas comprendre de viande, ni de poisson ou mollusques et crustacés, ni en entrée, ni en plat, ni en ingrédient dans la sauce et la garniture. Il peut cependant comporter des œufs ou des produits laitiers ;
- Le menu végétarien doit s'insérer dans un plan alimentaire respectueux des exigences relatives à la qualité nutritionnelle des repas fixées par l'arrêté du 30 septembre 2011. »

## Qui est concerné par cette mesure ?

Les gestionnaires de tous les restaurants collectifs scolaires de la maternelle au lycée, publics ou privés.

## Pour aller plus loin :

Guide - Expérimentation du menu végétarien

<https://agriculture.gouv.fr/restauration-scolaire-tout-savoir-sur-le-menu-vegetarien-hebdomadaire>

Plate-forme « ma cantine » met à disposition des gestionnaires de cantines :

<https://ma-cantine.agriculture.gouv.fr/accueil/>

- Les informations nécessaires à la compréhension de la loi,
- Des outils pour suivre les avancées et informer les convives,
- Une communauté d'entraide.



Références juridiques :

- Article 24 de la loi EGALIM codifié à l'article L. 230-5-4 du CRPM
- Article 252 de la LOI n° 2021-1104 du 22 août 2021 portant lutte contre le dérèglement climatique et renforcement de la résilience face à ses effets



# Le menu végétarien en restauration scolaire

Depuis la loi du 30 octobre 2018 portant sur l'agriculture et l'alimentation, dite loi « EGAlim », les gestionnaires de la restauration collective publique et privée doivent proposer, au moins une fois par semaine, un menu végétarien aux élèves.

Cette mesure s'inscrit dans :

- Le PNA 3 pour favoriser l'accès de tous à une alimentation plus saine, durable et accessible. L'un de ses objectifs est la promotion des protéines végétales en restauration collective,
- Elle est également en cohérence avec les recommandations du PNNS 4 qui conseille de manger au moins deux fois par semaine des légumes secs, d'aller vers des féculents complets, (au moins un par jour) et de réduire sa consommation de viande rouge.

Ces deux programmes s'intègrent dans le Programme National de l'Alimentation et de la Nutrition.

Il se compose de deux plans :

**Le PNA** - 2019-2023 (Piloté par le ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation)

<https://agriculture.gouv.fr/programme-national-pour-lalimentation-2019-2023-territoires-en-action>

Vise à promouvoir une alimentation de qualité, ancrée dans les territoires et en lien avec une agriculture résiliente tournée vers la transition agro-écologique.

Le PNA s'articule autour de trois axes thématiques

- La justice sociale,
- La lutte contre le gaspillage alimentaire,
- L'éducation alimentaire,



PROGRAMME NATIONAL  
POUR L'ALIMENTATION  
**TERRITOIRES**  
**EN ACTION**  
2019-2023



Et deux axes transversaux

- Les projets alimentaires territoriaux (PAT),
- Et la restauration collective.

**Le PNNS** - 2019-2023 (Piloté par le ministère Solidarités et de la Santé)

[https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4\\_2019-2023.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf)

Vise à améliorer la santé de l'ensemble de la population en s'appuyant sur l'un de ses déterminants majeurs qu'est la nutrition, incluant alimentation et activité physique.





# Le menu végétarien, *une fois par semaine*

Favoriser la diversité de notre alimentation et réapprendre aux différents publics, et en particulier les plus jeunes, à apprécier les légumes secs (PNAN 2019-2023).

Augmenter la consommation de légumes secs et aller vers des féculents complets en raison de leur richesse en fibres (PNNS 4).



## Qu'est-ce qu'un menu végétarien ?

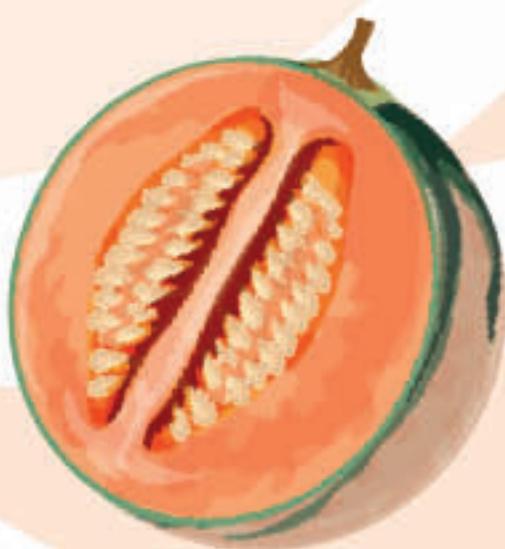
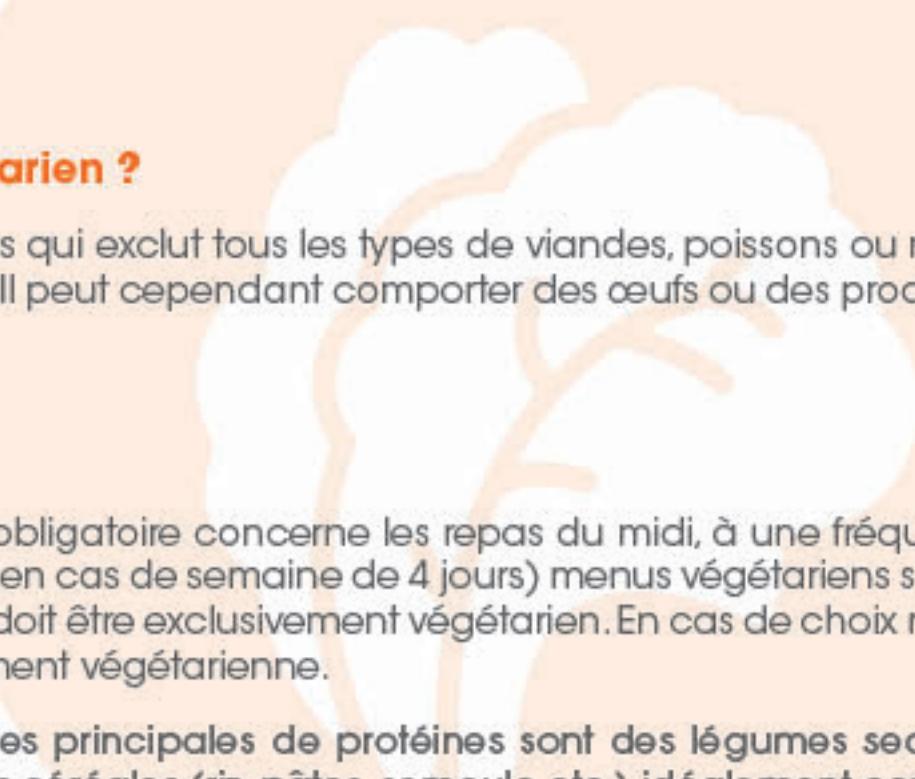
Le menu végétarien désigne un repas qui exclut tous les types de viandes, poissons ou mollusques et crustacés sur l'ensemble du repas. Il peut cependant comporter des œufs ou des produits laitiers.



## A quelle fréquence ?

Le menu végétarien hebdomadaire obligatoire concerne les repas du midi, à une fréquence de 4 (en cas de semaine de 5 jours) ou 5 (en cas de semaine de 4 jours) menus végétariens sur 20 repas successifs. En cas de menu unique, il doit être exclusivement végétarien. En cas de choix multiple, au moins une option doit être exclusivement végétarienne.

- 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,
- Un plat à base d'œuf maximum,
- Un plat à base de fromage maximum,
- Un plat transformé à base de protéines végétales maximum,
- Un plat contenant du soja maximum.



## Quelles recommandations ?

- Limiter les produits transformés et privilégier le « fait maison »,
- Utiliser des produits bruts : frais, en conserve ou surgelés non préparés,
- Augmenter les plats à base de légumes secs (lentille, haricot rouge, etc.), de céréales (si possible complètes ou semi-complètes), de féculents locaux (igname, patate douce, etc.), de fruits et de légumes verts (carotte, courgette, giraumon, etc.), en privilégiant, quand cela est possible, les produits issus de l'agriculture biologique.

## On entend quoi par légume vert ?

On appelle « légume vert » tous les légumes non féculents et pas seulement ceux de couleur verte. Il s'agit des carottes, des aubergines, des courgettes, des navets, des haricots verts, du giraumon, etc. Le fruit à pain, les ti-nain, la patate douce, par exemple sont des légumes féculents au même titre que la pomme de terre. Le riz, les pâtes, la semoule, etc. sont des féculents céréales. Enfin, les haricots rouges, la lentille, etc. sont des féculents légumes secs.



# Exemple de plan alimentaire incluant *les repas végétariens sur 20 repas*

PLAN ALIMENTAIRE		JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
SEMAINE 1	Entrée	Crudités + Produit Laitier	Entrée À Base De Féculent	Cudités	Crudités	Crudités
	Plat protidique	Poisson	Vlande	Végétarien : Féculent + Légumes cuits + Produit Laitier	Volaille	Poisson
	Garniture	Légumes pays	Féculent + Légumes Cuits		Légumes cuits	Légumes pays
	Dessert	Fruit Cult	Fruit Cru	Fruit Cru	Dessert amyacé	Produit Laitier
SEMAINE 2	Entrée	Cudités	Crudités	Entrée Grasse et/ou Salée	Entrée À Base De Féculent	Crudités + Produit Laitier
	Plat protidique	Vlande	Végétarien : Féculent + Légumes Cuits	Poisson	Volaille	Poisson
	Garniture	Féculent + Produit Laitier		Légumes pays + Légumes Cuits	Légumes Cuits	Garnitures Riches En Gras et/ou En Sel
	Dessert	Fruit Cru	Fruit Cru	Produit Laitier	Fruit Cult	Fruit Cru
SEMAINE 3	Entrée	Entrée Grasse et/ou Salée	Cudités	Crudités	Crudités + Produit Laitier	Crudités
	Plat protidique	Poisson	Volaille	Poisson	Végétarien : Féculent + Légumes Cuits	Plat Protidique Riche En Gras Et/Ou En Sel
	Garniture	Féculent + Légumes Cuits	Légume pays + Légumes Cuits	Garnitures Riches En Gras et/ou En Sel		Féculent + Légumes Cuits
	Dessert	Fruit Cru	Fruit Cru	Produit Laitier	Dessert sucré	Fruit Cult
SEMAINE 4	Entrée	Cudités	Crudités	Crudités + Produit Laitier	Crudités	Crudités
	Plat protidique	Végétarien : Féculent + Légumes Cuits	Volaille	Poisson	Vlande	Poisson
	Garniture		Féculent + Légumes Cuits	Féculent	Féculent + Légumes Cuits	Féculent + Légumes Cuits
	Dessert	Produit Laitier	Fruit Cru	Fruit Cru	Dessert amyacé	Fruit Cru



# Exemple de menus incluant les repas végétariens sur 20 repas

## EXEMPLE DE MENUS

		JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
SEMAINE 1	Entrée	Salade de carottes râpées + dés emmental	Cœur de palmier vinaigrette	Salade de gombo vinalgrette	Salade de tomate	Salade locale
	Plat protidique	Court bouillon de vivaneau	Poulet au four	Végétarien : Patate douce façon cordon bleu haricots verts	Osso bucco de dinde	Darne de thon sauce chien
	Garniture	Dachine	Blé		Carottes à la béchamel	Banane jaune
	Dessert	Compote de pomme	Orange	Banane dessert	Semoule au lait	Yaourt à la vanille
SEMAINE 2	Entrée	Betterave à la vinalgrette	Salade de concombre	Quiche aux légumes	Salade de riz	Salade de pastèque et fêta
	Plat protidique	Ragoût de porc	Végétarien : Aubergines farcies aux lentilles	Colombo de poisson	Brochette de dinde	Nuggets de poisson
	Garniture	Gratin de pâtes au fromage		Mousseline igname et giraumon	Frites	Ratatouille
	Dessert	Ananas	Orange	Pastèque	Compote	Banane
SEMAINE 3	Entrée	Friand au fromage	Polreau vinalgrette	Salade de céleri rave	Salade de chou et dés de fromage	Souskay de giraumon
	Plat protidique	Blaff de poisson	Poulet à la moutarde	Boulettes de poisson	Végétarien : Colombo de bananes jaunes aux pois chiches et épinards	Hachi parmentier de fruit à pain
	Garniture	Riz au giraumon	Purée de ti-nain à la carotte	Pommes dauphines au four		
	Dessert	Melon	Papaye	Yaourt aux fruits	Crème dessert caramel	Goyave
SEMAINE 4	Entrée	Salade de christophine vinalgrette	Salade composée	Cœur de palmier et edam	Salade de tomate	Salade de chou-fleur
	Plat protidique	Bolognaise de champignons	Saucisse de poulet	Darne de poisson frit	Bœuf bourguignon	Court bouillon de poisson
	Garniture	Spaghettis et courgettes	Légumes couscous et semoule	Riz et lentilles	Salade pomme de terre, carotte, haricots verts	Dachine + poêlée de légumes
	Dessert	Yaourt	Banane	Ananas	Semoule au lait	Orange

## Calendrier de Saisonnalité



**NOTRE MODÈLE  
ADE L'AVENIR**

# Riches péyi-a!

Janvier	Février
Abricot péyi	Abricot péyi
Caimite	Caimite
Chadèque	Chadèque
Fruit à pain	Fruit à pain
	
Mandarine	Mandarine
Orange	Orange
Pamplemousse	Pamplemousse
Prune de cythère	Pomme cajou
Topinambour	Prune de cythère

<b>Mars</b>	Abricot péyi Caïmîte Corossol Mandarine	Orange Pomme cajou Prune de cythère
<b>Avril</b>		Abricot péyi

## Fruits et légumes de Martinique

## Les antioxydants

protègent contre les radicaux libres et évitent le développement de certaines maladies.

**les fibres**

**Les pommes d'angole** sont 4 fois plus riches en fibres que la pomme de terre.

**Les cerises péyi**  
sont 21 fois plus  
**riches en vitamine C**  
que l'orange.

Caroténoides

délinéux  
nervieux...  
la grossesse,  
la croissance et

- Potassium: digestion, contraction of muscles, transmission of nerve signals

**Les vitamines et minéraux**  
interviennent dans le fonctionnement et les échanges cellulaires au sein de l'organisme.

intervient dans le fonctionnement et les échanges cellulaires au sein de l'organisme.

- Potassium :
  - digestion,
  - contraction des muscles,
  - transmission de l'influx nerveux...+

nervieux...  
1

nervieux...  
de l'Influx

FRUITS ET LÉGUMES DE MARTINIQUE											LÉGUMES PÉTI		
	Eau %	Protides g/100g	Uridées g/100g	Glucoïdes g/100g	Amidon g/100g	Index glycémique	Fibres g/100g	Vitamine C mg/100g	Caroténoides µg/100g	Vitamine B9 µg/100g	Potassium mg/100g		
Christophine blanche	91,4	33	1,0	0,0	7,2	2	50	1,9	8	47	293	21	192
Concombre	96,8	13	0,4	0,3	2,3	tr	15	0,6	0,3	12	52	13	151
Cresson	95,0	16	2,2	0,1	1,6	0	15	2,1	2	91	4339	57	432
Giraumon	91,2	33	1,0	0,1	7,1	2,4	75	2,0	0,1	29	8492	26	381
Gombo	87,5	48	1,8	0,3	9,5	0,3	-	4,8	3	225	552	107	373
Massissi	83,8	65	2,6	0,8	11,9	0,3	-	2,2	73	49	17	4	364
Papaye verte	90,4	36	0,7	0,0	8,3	tr	59	1,8	39	44	113	33	67
Tomate	94,1	22	1,1	0,0	4,4	tr	38	1,2	15	42	660	19	237
Banane jaune	64,1	139	1,1	0,1	33,6	18,2	70	1,8	6	42	862	24	373
Chou de chine (dachine)	65,3	137	1,1	0,3	32,5	29,5	55	3,0	4	87	51	17	476
Chou dur	63,7	135	3,3	0,0	30,5	17,2	-	2,2	19	211	356	22	373
Fruit à pain	70,5	115	1,3	0,1	27,3	21	65	2,9	8	29	245	14	371
Kamanioc	62,3	147	0,6	0,0	36,1	20	39	2,8	21	24	0	23	267
Igname	71,7	112	2,1	0,4	25,1	20,8	18	3,5	13	100	201	23	190
Potato de terre	62,9	141	1,4	0,1	22,7	21,4	22	7,7	10	72	1787	64	370

Fruits						
Patate douce	141	0,1	1,4	33,7	1,2	1,4
Pois d'angole	49,1	198	16,3	0,7	31,6	11,1
Ti-nain	72,1	108	1,1	0,1	25,9	20,7
Topinambour	82,7	67	1,2	0,2	15,1	10
Abricot péyi	85,4	58	0,5	0,0	13,9	0
Ananas	83,4	65	0,5	0,0	15,7	0
Caimite	80,3	92	0,3	2,9	16,1	-
Cerise péyi *	93,0	27	0,6	0,1	6,0	0
Corossol *	84,0	65	0,7	0,4	14,5	0,2
Goyave	88,5	44	0,8	0,0	10,1	0,07
Grenade *	87,0	49	0,7	0,0	11,4	0
Jacque	69,9	118	1,9	0,2	27,2	0,5
Mangue Julie	77,8	89	0,7	tr	20,8	6
Mango Bassignac	77,3	89	0,3	tr	20,6	4,5
Maracudja *	84,4	56	1,1	0,4	12,0	0,6
Melon	87,0	49	1,1	0,0	11,1	0
Pastèque	91,5	34	0,8	0,3	7,2	0
Pomme cajou	88,5	45	0,8	0,1	10,2	-
Pomme cannelle	67,2	131	1,5	0,6	30,0	-
Pomme liane *	91,1	35	0,4	0,0	8,1	-
Prune de cythere verte *	89,6	41	0,6	0,1	9,3	3
Prune Moubin *	85,5	56	0,9	0,2	15,1	-
Chadèque *	90,6	37	0,5	0,3	8,1	0
Citron punch *	91,9	31	0,5	0,1	7,1	0
Citron vert *	91,4	36	0,7	0,5	7,4	0
Lime *(citron)	92,4	31	0,3	0,6	6,3	0
Mandarine *	92,5	30	0,6	0,2	6,3	0
Orange *	90,2	41	0,6	0,7	8,2	0
Pamplemousse *	92,3	30	0,4	0,2	6,7	0

www.sciences-po.fr/Recherche/Agro-ressources/de/Merlebridge/Carteles-des-Selvencias

**Présents toute l'année**

卷之三

- ont une valeur énergétique élevée.
  - Ils apportent de l'énergie en continu, nécessaire à l'organisme en lui évitant les épisodes d'hypoglycémies.

• ont une valeur

328

- Ils apportent de l'énergie en continu, nécessaire à l'organisme en lui évitant les épisodes d'hypoglycémie.

ont un index glycémique (IG) bas (<55). Ils diffusent lentement le sucre qu'ils contiennent, mais il leur faut plus de temps.

- ont un index glycémique (IG) bas (<55). Ils diffusent lentement le sucre qu'ils contiennent, ainsi ils rassasient mieux

s conviennent particulièrement aux sportifs et aux personnes souffrant de diabète, d'obésité et de maladies cardio-vasculaires.

*L'ignome*  
a un IG 3 fois  
plus bas  
que les pôles.

*La patate douce  
a un IG 2 fois  
plus bas que  
la pomme de terre.*



[www.par.m.q](http://www.par.m.q)



The logo consists of the word "GARRETT" stacked vertically above the word "SCIENCES", with a stylized blue 'X' graphic positioned between them.

Ananas	Banane jaune	Chou dur	Christophine	Concombre	Cresson	Dachine	Giraumon	Gombo	Goyave	Grenade
										
Igname	Kamarioc	Maracudja	Melon	Papaye	Pastèque					
										



## PARTIE 2

20 Idées de *recettes végétariennes locales*





# Présentation des fiches techniques

Les fiches techniques qui suivent ont été conçues de manière à vous aider dans la confection des recettes. Différents icônes sont proposés pour faciliter la compréhension du document.

**1** Saisonnalité

**2** Estimation du coût  
€ Petit - €€ Moyen - €€€ élevé

**3** Durée (préparation + cuisson)

**4** Nombre de convives

**5** Note donnée lors de la phase de test

**6** Allergènes

**7** Quantité d'ingrédients pour 100 portions pour des élèves de maternelle, élémentaire, collège ou lycée

**8** Poids de la portion nette obtenue

**9** Valeurs nutritionnelles pour 100g du plat

**10** Suggestion de menu dans lequel intégrer la recette

**Tarte Epinard au Fromage**

**BOIS D'ÉCONOMIE**

Dernières années brutes	Maternelle	Elémentaire	Secondaire	Unité
Epinards frais	5	7	9	Kg
Oignon	1	1,5	2	Kg
Ail	200	200	400	g
<b>POUR LA PÂTE BRISÉE</b>				
Farine	7,5	10	12,5	Kg
Eau	3	4	5	L
Sel	150	200	250	g
<b>POUR LA GARNITURE</b>				
Muscade	50	70	90	g
Beurre	300	350	400	g
Fromage râpé	200	300	400	g
<b>INGRÉDIENTS</b>				
<b>GRAMMAGE PRODUIT FINAL</b>				
portion / 1 en g pour une assiette	100	150	200	g
<b>VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100g</b>	Kcal	Fat(kcal)	Ust(kcal)	Oléin(kcal)
	180	6	12	14
<b>APPORT PROCHÉNE/PORTION (3)</b>				
Protéines : Lipides : Sucres : Sodium	40%	35%	27%	
<b>MATÉRIEL</b>				
- Pêtrin ou robot culinaire - Poêles à patisserie ou moules à tarte - Rouleaux à pâtisserie - Couteau et planche à découper	- Poêles - Grilles grillades ou barbecue - Four et spatuule			
<b>SUBSTITUTIONS POSSIBLES DES PRODUITS</b>				
Il est possible de remplacer les épinards par n'importe quel légume vert: chou, courgette, papaya par exemple				

**RÉALISATION**

- 1. Préparation de la pâte brisée**  
Dans le pétrin, mélanger la farine et le sel.  
Ajouter le beurre coupé en morceaux et pétir jusqu'à obtenir une consistance sablée.  
Incorporer l'eau froide progressivement jusqu'à ce que la pâte se forme. Pétrir jusqu'à obtenir une boule homogène.  
Laisser reposer la pâte au frais pendant 30 minutes.
- 2. Préparation de la garniture**  
Laver, écailler et hacher grossièrement les épinards.  
Éplucher et émincer les oignons et l'ail.  
Dans une grande poêle, faire revenir les oignons et l'ail dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- 3. Montage des tartes**  
Préchauffer le four à 180°C.  
Étaler la pâte brisée et former les moules à tarte.  
Répartir la garniture aux épinards et fromage dans chaque fond de tarte.  
Enfourner pendant 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que la tarte soit dorée et bien cuite.

**RECETTES SUGGÉRÉES**

- Salade coleslaw
- Tarte épinard au fromage
- Pomme pochée

**1** Saisonnalité

**2** Estimation du coût  
€ Petit - €€ Moyen - €€€ élevé

**3** Durée (préparation + cuisson)

**4** Nombre de convives

**5** Note donnée lors de la phase de test

**6** Allergènes

**7** Quantité d'ingrédients pour 100 portions pour des élèves de maternelle, élémentaire, collège ou lycée

**8** Poids de la portion nette obtenue

**9** Valeurs nutritionnelles pour 100g du plat

**10** Suggestion de menu dans lequel intégrer la recette



# Poids net et poids brut des aliments

Lors de la préparation des repas, il est important de comprendre la distinction entre le poids brut et le poids net des aliments. Le poids brut correspond au poids total de l'aliment avant toute préparation ou transformation. Il inclut les parties non comestibles telles que les épluchures, les os, les pépins, ou encore les coquilles. En revanche, le poids net est le poids de l'aliment une fois que toutes ces parties ont été retirées et que l'aliment est prêt à être consommé ou cuisiné.

Cette différence est essentielle pour bien estimer les quantités à acheter et pour éviter le gaspillage alimentaire. Par exemple, un fruit comme l'ananas a un poids brut bien supérieur à son poids net, car une grande partie de son poids est constituée par l'écorce et le cœur. En Martinique, où les aliments locaux occupent une place importante dans l'alimentation quotidienne, connaître ces distinctions permet une gestion optimale des ressources alimentaires.

Le tableau ci-dessous présente différents aliments populaires en Martinique, répartis par groupes (légumes, fruits, féculents, viandes, poissons et œufs) avec une estimation du pourcentage de perte pour chaque catégorie d'aliments.

Groupe Aliment	Aliment	Poids brut (en grammes)	Poids net (en grammes)	Pourcentage de pertes
FÉCULENTS	Patate douce	1000	800	20%
	Dachine, manioc	1000	700	30%
	Igname	1000	750	25%
LÉGUMES	Aubergine, poivron, salade, tomate, échalote, oignon, haricots verts	1000	900	10%
	Christophine	1000	850	15%
	Carotte, courgette, concombre, choux	1000	900	20%
	Giraumon	1000	750	25%
	All, chou-fleur, échalote	1000	700	30%
FRUITS	Ananas, citron	1000	600	40%
	Banane	1000	750	25%
	Papaye, melon, mangue, pamplemousse, pastèque, avocat	1000	700	30%
VIANDE	Poulet entier	1000	650	35%
	Côte de porc	1000	750	25%
	Steak de bœuf	1000	800	20%
POISSON	Vivaneau	1000	550	45%
	Thon	1000	700	30%
ŒUFS	Dorade	1000	600	40%
	Œuf avec coquille	1000	880	12%

## Remarques

- Légumes : Les pourcentages de perte sont principalement dus aux épluchures, aux parties non comestibles, ou à la réduction du volume pendant la cuisson.
- Fruits : Les pertes incluent les épluchures, les noyaux, les pépins, et parfois une partie du fruit qui est retirée en raison de la qualité (taches, zones abîmées).
- Féculents : Les pertes sont souvent liées à l'épluchage ou à la préparation (enlever les fibres du manioc, par exemple).
- Viandes : Les os, le gras non consommé et les parties indésirables constituent les principales pertes.
- Poissons : Les pertes proviennent principalement des arêtes, de la tête, de la peau, et des entrailles.
- Œufs : La coquille représente la principale perte, bien que pour certains usages, l'œuf soit utilisé en entier, y compris avec sa coquille (comme dans certains plats traditionnels ou artisanal).

Sources : CIQUAL (ANSES), Bloc-Notes Culinaire : <https://www.bloc-notes-culinaire.com/2019/09/poids-moyen-des-fruits-et-legumes.html>



# Portions alimentaires en restauration collective

La gestion de l'alimentation en restauration collective requiert une attention particulière pour garantir des repas équilibrés et adaptés aux besoins nutritionnels spécifiques de chaque groupe de population. Le GEM-RCN (Groupement d'Études des Marchés en Restauration Collective et Nutrition) a établi des recommandations précises pour les portions alimentaires à servir, en tenant compte des besoins énergétiques et nutritionnels selon l'âge, l'activité physique, et l'état de santé des individus.

Ces recommandations servent de référence pour les professionnels de la restauration collective dans les écoles, les hôpitaux, les maisons de retraite, et autres établissements publics ou privés. Le tableau ci-dessous présente les pensions alimentaires définies par le GEM-RCN pour chaque type de public, offrant ainsi un cadre précis pour assurer une alimentation adéquate et équilibrée.

PRODUITS (poids net en grammes)	Enfants en maternelle	Enfants en école élémentaire	Adolescent
PAIN	30	40	50 à 100
<b>CRUDITES sans assaisonnement</b>			
Salade verte	25	30	40 à 60
Choux rouges et choux blanc émincé, salade composée à base de crudités, champignons crus	40	60	80 à 100
Avocat, Carottes, céleri et autres racines râpées	50	70	80 à 120
Concombre, tomate	60	80	90 à 120
Melon, pastèque	120	150	150 à 200
<b>CRUDITES sans assaisonnement</b>			
Cœur de palmier	40	60	80 à 100
Betterave, céleri, champignons, choux-fleurs, haricots verts, poireaux (blanc de poireaux), salade composée à base de légumes cuits, soja	50	70	90 à 120
ENTREE DE FECULENTS (salade composée à base de riz, pâtes, semoule ...)	60	80	100 à 150
<b>ENTREES PROTIDIQUES</b>			
Œufs	1/2	1	1 à 1,5
Hareng, maquereau, thon au naturel, surimi, jambon blanc, pâté, terrine, mousse, rillettes, salami, saucisson, mortadelle	30	40	40 à 50
Sardine (à l'unité)	1	1	2
<b>ENTREES DE PREPARATIONS PATISSIERES SALEES</b>			
Nems, crêpes	50	50	100
Friand, feuilleté	55 à 70	55 à 70	80 à 120
Pizza, tarte salée	70	70	90

PRODUITS (poids net en grammes)	Enfants en maternelle	Enfants en école élémentaire	Adolescent
<b>VIANDE SANS SAUCE</b>			
Rôti de bœuf, steak de bœuf, gigot d'agneau, Rôti de porc, jambon de porc découenné, palette de porc, blanc de poulet	40	60	80 à 100
Bœuf braisé, bœuf sauté, bouilli de bœuf, Hamburger de bœuf, autre préparation de viande de bœuf hachée, Sauté de veau ou blanquette (sans os), Steak haché de veau, viande hachée de veau, sauté d'agneau sans os, Sauté de porc (sans os), cordon bleu, brochettes, escalope panée de volaille, Foie, langue, rognons, boudin, Tripes avec sauce	50	70	100
Boulettes de bœuf, ou d'autre viande, de 30g pièce crues (à l'unité), nuggets de volaille de 20g cuit	2	3	4 à 5
Merguez, saucisse de porc de 50 g pièce crues (à l'unité)	1	2	2 à 3
Omelette	60	90	90 à 130
Cuisse, haut de cuisse, pilon de volaille	100		
<b>POISSON (sans sauce)</b>			
Poissons non enrobés sans arêtes (filets, rôtis, steaks, brochettes, cubes), Beignets, poissons panés ou enrobés (croquettes, paupiettes, ...)	50	70	100 à 120
<b>PLATS COMPOSÉS</b>			
Choucroute, paëlla, hachis parmentier, brandade, légumes farcis, raviolis, cannellonis, lasagnes, autres plats composés	180	250	250 à 300
Crêpes, pizzas, croque-monsieur, friands, quiches, autres préparations pâtissières servies en plat principal	100	150	200
LEGUMES CUITS	100	100	150
<b>FECULENTS CUITS</b>			
Riz – Pâtes – Pommes de terre	100	170	200 à 250
Légumes secs, frites	120		
Purée de pomme de terre, fraîche ou reconstituée	150	200	250
FROMAGES	16 à 20	16 à 30	16 à 40
<b>LAITAGES</b>			
Petit suisse et autres fromages frais de type suisse	50 à 60	50 à 60	100 à 120
Fromage blanc, fromages frais		90 à 120	
Yaourt et autres laits fermentés		100 à 125	
<b>DESSERTS</b>			
Fruits cuits, fruits crus	100		100 à 150
Desserts lactés		90 à 125	
Pâtisseries fraîches, surgelées, ou déshydratées, en portions, à découper en portions ou à reconstituer	40 à 60		60 à 80

Tableau de portions alimentaires en restauration collective simplifié  
Source : GEM-RCN <https://www.economie.gouv.fr/daj/recommandation-nutrition>



# Les recettes

Le choix des recettes présentées dans ce livret a été fait en deux étapes.

Un groupe de travail, composé d'élèves et de professionnels, s'est réuni pour proposer 20 recettes végétariennes à base de produits locaux entre janvier et mars 2024.

Dans un second temps, les élèves de la filière **STAV (Science et technologie de l'agronomie et du vivant)** du **LEGTA de Croix-Rivail**, accompagnés par une diététicienne et leurs enseignants ont réalisé les recettes puis les ont jugés à partir d'une fiche sensorielle. Chaque recette s'est vue attribuer une note.

Ainsi, six élèves de la section ont participé et ont noté les plats à partir d'une fiche de dégustation. Ils ont pu faire un retour sur le nom du plat, sa présentation visuelle, olfactive et sur leur perception gustative.





# Liste des *recettes*

- Aubergine farcie aux lentilles\* ..... p. 26
- Bolognaise de champignons ..... p. 28
- Colombo de banane jaune aux pois chiches ..... p. 30
- Colombo de gombo et patate douce ..... p. 32
- Court-bouillon de ti-nain ..... p. 34
- Crêpe fourrée à la béchamel de manioc\* ..... p. 36
- Curry de patate douce et concombre ..... p. 38
- Flan de courgette ..... p. 40
- Lasagne de banane jaune aux aubergines ..... p. 42
- Parmentier de ti-nain ..... p. 44



- Patate douce façon cordon bleu\* ..... p. 46
- Pâté aux légumes\* ..... p. 48
- Pizza végétarienne\* ..... p. 50
- Poêlée de patate douce, christophine et carotte ..... p. 52
- Risotto de champignons ..... p. 54
- Salade locale ..... p. 56
- Salade de lentilles au giraumon ..... p. 58
- Tarte épinard au fromage ..... p. 60
- Tomate façon cocotte\* ..... p. 62
- Wok de haricots blancs ..... p. 64

\*Recette adaptée pour les petits établissements



# Aubergine farcie aux Lentilles



Toute l'année

€€



2h30- 3h40



100 couverts

Note : ★★★★

La recette d'aubergines farcies aux lentilles offre un plat équilibré, riche en protéines végétales, fibres, et vitamines, idéal pour une alimentation saine. Elle répond aux besoins nutritionnels variés des enfants et adolescents grâce à son apport en nutriments essentiels tout en étant savoureuse et adaptée à leurs goûts. Sa préparation en grande quantité est facilitée par l'utilisation de matériel adapté, optimisant ainsi l'efficacité en restauration collective. De plus, les aubergines et lentilles sont des ingrédients économiques, contribuant à une gestion responsable des coûts alimentaires. Ce plat favorise également la diversité alimentaire et l'acceptation des légumes dans les repas.

## BON D'ÉCONOMAT

Denrées (poids bruts)	Maternelles	Elementaires	Secondaires	Unité
<b>FRUITS ET LÉGUMES FRAIS</b>				
Aubergine	18	25	30	Kg
Carotte	5	6	8	Kg
Oignon	2	2,5	3	Kg
Ail	250	300	400	g
Bouquet garni	10	12	15	Unité
<b>ÉPICERIE</b>				
Lentilles cuites en conserve	10	15	20	Kg
Huile	1,5	2	2,5	L
Sauce tomate fraîche	4	5,5	7	L
Sel	200	250	300	g
Poivre	100	120	150	g
Quatre épices	50	60	75	g
<b>SURGELÉ</b>				
<b>CRÈMERIE</b>				
Fromage râpé	2	2,5	3	Kg
<b>GRAMMAGE PRODUIT FINAL (poids net en g) pour une assiette</b>				
	180	250	300	g
<b>VALEURS NUTRITIONNELLES (POUR 100g)</b>				
	Kcal	Protéine	Lipides	Glucides
	110	4,5	4,2	12
<b>APPORT PROTEINE/PORTION (g)</b>				
% DES AJR EN PROTEINES/ PORTION	Maternelles	Elementaires	Secondaires	
	31%	29%	23%	

### MATÉRIEL

- Couteaux de chef et économies
- Planches à découper
- Robotcoupe/lame de coupe
- Râpe industrielle
- Cul de poule et bols de mélange
- Marmite grande capacité
- Plaques à pâtisserie
- Sauteuse

### SUBSTITUTIONS POSSIBLES DES PRODUITS

Il est possible de remplacer les aubergines par n'importe quel autre légume vert de type: tomate, courgette, poivron par exemple.



## RÉALISATION

### 1. Mise en place

#### Préparation des légumes

- Laver les aubergines et les couper en deux dans le sens de la longueur.
- Creuser légèrement l'intérieur pour faire de la place pour la farce.
- Émincer les oignons et l'ail. Laver et émincer le bouquet garni.

### 2. Préparation de la Farce

#### Cuisson des lentilles

- Égoutter les lentilles en boîte et les rincer sous l'eau froide.
- Dans une grande marmite, chauffer l'huile d'olive et faire revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajouter les tomates concassées, les herbes ,

sel et poivre, puis incorporer les lentilles. Laisser mijoter 10 minutes.

### 3. Farcir et Cuire les Aubergines

#### Farcir les aubergines

- Disposer les moitiés d'aubergines dans des plats à gratin. Garnir chaque aubergine de la farce aux lentilles. Saupoudrer de fromage râpé.

#### Cuisson au four

- Préchauffer le four à 180°C. Enfourner les plats à gratin et cuire pendant 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que les aubergines soient tendres et le fromage bien gratiné.



T'dée de menu



Salade de christophine  
sauce chien

Aubergine farcie aux  
lentilles

Melon





# Bolognaise de Champignons

Toute l'année

€€



2h- 2h30



100 couverts

Note : ★★★★

Cette bolognaise de champignons frais est une alternative savoureuse et légère à la bolognaise traditionnelle. Riche en fibres, vitamines et minéraux, ce plat offre une bonne source de nutriments essentiels tout en restant faible en calories et en matières grasses. Adaptée à tous les âges, cette recette végétarienne équilibrée est idéale pour les menus scolaires, alliant plaisir gustatif et bienfaits pour la santé.

## BON D'ÉCONOMAT

Denrées (poids bruts)	Maternelles	Elementaires	Secondaires	Unité
<b>FRUITS ET LÉGUMES FRAIS</b>				
Champignons	10	12	15	Kg
Oignon	4	5	6	Kg
Carotte	3	4	5	Kg
Ail	300	400	500	g
Piment végétarien	200	300	400	g
Persil	300	400	500	g
<b>ÉPICERIE</b>				
Coulis de tomate	3	4	5	L
Huile	5	6.5	8	L
Herbes de Provence	200	300	400	g
Sel	150	200	250	g
Poivre	150	200	250	g
<b>SURGElé</b>				
<b>CRÈMERIE</b>				
<b>GRAMMAGE PRODUIT FINAL (poids net en g) pour une assiette</b>				
	150	200	250	g
<b>VALEURS NUTRITIONNELLES (POUR 100g)</b>				
	Kcal	Protéine	Lipides	Glucides
	60	2	3	8
<b>APPORT PROTEINE/PORTION (g)</b>				
% DES AJR EN PROTEINES/ PORTION	Maternelles	Elementaires	Secondaires	
	23%	21%	15%	

## MATÉRIEL

- Grandes marmites ou poêles
- Couteaux et planches à découper
- Spatules et cuillères en bois

- Balance de cuisine
- Mixeur ou robot coupe
- Economie



## RÉALISATION

### 1. Mise en place

- Nettoyer et émincer finement les champignons frais.
- Éplucher et couper les oignons, les carottes et l'ail en petits dés.
- Laver et hacher le persil frais.
- Laver, couper le pédoncule et émincer le piment végétarien.

### 2. Préparation de la bolognaise

- Dans une grande marmite, chauffer l'huile d'olive à feu moyen.
- Ajouter les oignons et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajouter les carottes et l'ail, puis continuer à cuire pendant 5 minutes.

- Ajouter les champignons émincés et cuire jusqu'à ce qu'ils aient libéré leur eau et soient légèrement dorés.
- Incorporer le coulis de tomate, les herbes de Provence, le sel, et le poivre.
- Laisser mijoter la bolognaise à feu doux pendant 20 à 30 minutes, en remuant de temps en temps.

### 3. Finition

- Ajouter le persil haché en fin de cuisson et bien mélanger.
- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.



Salade de carottes au raisins secs  
**Spaghetti & bolognaise de champignons, emmental râpé**  
Crème dessert caramel





# Colombo de Bananes Jaunes aux Pois Chiches

Toute l'année

€



1h30



100 couverts

Note : ★★★★☆

Le Colombo de bananes jaunes et pois chiches est une recette nutritionnellement complète, offrant un équilibre idéal entre glucides, protéines, et lipides sains. Les bananes plantain fournissent des glucides complexes et des fibres, essentiels pour l'énergie durable et la satiété. Les pois chiches ajoutent une source précieuse de protéines végétales et de fibres, contribuant à une alimentation équilibrée. Le lait de coco apporte des graisses saines, tandis que les épinards enrichissent le plat en vitamines et minéraux, notamment le fer et la vitamine A.

## BON D'ÉCONOMAT

Denrées (poids bruts)	Maternelles	Elementaires	Secondaires	Unité
<b>FRUITS ET LÉGUMES FRAIS</b>				
Banane jaune	7	9	11	Kg
Piment végétarien	0,1	0,1	150	Kg
Ail	0,2	0,3	0,5	Kg
Citron vert	0,3	0,4	0,5	Kg
Persil	100	200	300	g
Oignon	500	700	1000	g
<b>ÉPICERIE</b>				
Pâte colombo	200	300	500	g
Lait de coco	1	2	3	L
Pois chiche en boîte	5	7	10	Kg
Poudre de gingembre	10	20	30	g
Huile	500	400	600	MI
Poivre	100	150	200	g
Sel	100	150	200	g
<b>SURGELÉ</b>				
Epinards surgelés	1	1,5	2	kg
<b>CRÈMERIE</b>				
<b>GRAMMAGE PRODUIT FINAL (poids net en g) pour une assiette</b>				
	180	250	300	g
<b>VALEURS NUTRITIONNELLES (POUR 100g)</b>				
	Kcal	Protéine	Lipides	Glucides
	120	4	3	18
<b>APPORT PROTEINE/PORTION (g)</b>				
% DES AJR EN PROTEINES / PORTION	Maternelles	Elementaires	Secondaires	
	30%	27%	23%	

### MATÉRIEL

- Couteau de chef
- Econome
- Planche à découper
- Robot coupe
- Marmite
- Sauteuse

### SUBSTITUTIONS POSSIBLES DES PRODUITS

Il est possible de remplacer les bananes jaunes par des patates douces par exemple. Les pois chiches peuvent être remplacés par des haricots blancs en boîte ou des pois d'angole.



## RÉALISATION

### 1. Mise en place

#### Préparation des ingrédients

- Laver et éplucher les bananes plantain. Les couper en rondelles de 1 cm d'épaisseur environ. Réserver.
- Émincer les oignons, hacher l'ail, et couper les piments en petits morceaux. Émincer les épinards si frais (s'ils sont surgelés, les décongeler à l'avance).
- Égoutter les pois chiches, rincez-les et réservez.

### 2. Cuisson du Curry

#### Préparation de la sauce

- Dans une grande marmite ou casserole, chauffer l'huile. Faire revenir les oignons, l'ail, et les piments jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajouter les épices : Incorporer la poudre de gingembre et la pâtes de Colombo. Faire

sauter pendant 2-3 minutes pour libérer les arômes.

- Verser le lait de coco dans la marmite. Remuer bien pour mélanger les épices et obtenir une sauce homogène.
- Incorporer les pois chiches égouttés. Laissez mijoter à feu moyen pendant 10 minutes.
- Incorporer les rondelles de bananes plantain à la sauce. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant environ 20 minutes, ou jusqu'à ce que les bananes soient tendres.

### 3. Finition et service

- En fin de cuisson, ajouter les épinards et laisser cuire encore 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien incorporés.
- Rectifier l'assaisonnement avec le sel, le poivre et le jus de citron vert selon le goût.
- Incorporez le persil haché juste avant de servir pour ajouter une touche de fraîcheur



Télé de menu



Souskay de giraumon, vinaigrette

Colombo de bananes jaune  
aux pois chiches

Yaourt vanille





# Colombo de Gombos et de Patates douces

Toute l'année

€



1h10- 1h35



100 couverts

Note : ★★★★

Ce colombo de gombos et patates douces végétarien est une alternative saine et équilibrée, riche en fibres et en vitamines, tout en restant faible en protéines. Il convient parfaitement aux menus scolaires en apportant des glucides complexes pour l'énergie et des nutriments essentiels grâce aux légumes. Cette recette simple et colorée, relevée par des épices et du piment végétarien, saura plaire aux jeunes convives tout en respectant les contraintes nutritionnelles.

## BON D'ÉCONOMAT

Denrées (poids bruts)	Maternelles	Elementaires	Secondaires	Unité
<b>FRUITS ET LÉGUMES FRAIS</b>				
Gombos	10	10	15	Kg
Patate douce	12	17	20	Kg
Oignon	3	4	5	Kg
Ail	200	300	400	g
Persil	500	750	1000	g
Cives	500	750	1000	g
Piment végétarien	100	150	200	g
<b>ÉPICERIE</b>				
Bouillon de légumes déshydraté	100	150	200	g
Huile de tournesol	1	1,2	1,5	L
Pâte de colombo	200	300	400	g
Sel	100	150	200	g
Poivre	50	75	100	g
<b>SURGElé</b>				
<b>CRÈMERIE</b>				
<b>GRAMMAGE PRODUIT FINAL (poids net en g) pour une assiette</b>				
	220	270	350	g
<b>VALEURS NUTRITIONNELLES (POUR 100g)</b>				
	Kcal	Protéine	Lipides	Glucides
	100	1,3	3,8	14
<b>APPORT PROTEINE/PORTION (g)</b>				
% DES AJR EN PROTEINES / PORTION	Maternelles	Elementaires	Secondaires	
	17%	14%	12%	

### MATÉRIEL

- Marmite ou casserole
- Planche à découper
- Couteaux de chef
- Economes
- Cuillères et spatules
- Grands bols ou bacs

### SUBSTITUTIONS POSSIBLES DES PRODUITS

Il est possible de remplacer la patate douce par n'importe quel légume pays et le gombo par un légume vert de type giraumon ou épinard



## RÉALISATION

### 1. Mise en place

- Laver et éplucher les gombos, patates douces, oignons, ail, piment, persil, cive et thym.
- Tailler les gombos en rondelles, couper les patates douces en cubes, émincer les oignons et hacher l'ail, le persil, la cive et le piment.

### 2. Cuisson des légumes

- Dans une grande marmite, chauffer l'huile de tournesol.
- Faire revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Ajouter les patates douces , puis laisser suer quelques minutes.
- Incorporer la pâte de colombo et bien mélanger pour enrober les légumes.
- Ajouter le bouillon dissous dans un peu d'eau, puis compléter avec de l'eau jusqu'à recouvrir

les légumes.

- Assaisonner avec le sel, le poivre, le persil, la cive et le thym.
- Laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que les patates douces soient tendres et que le mélange ait épaissi.
- Incorporer les gombos et poursuivre la cuisson pendant encore 20 minutes environ.

### 3. Finition

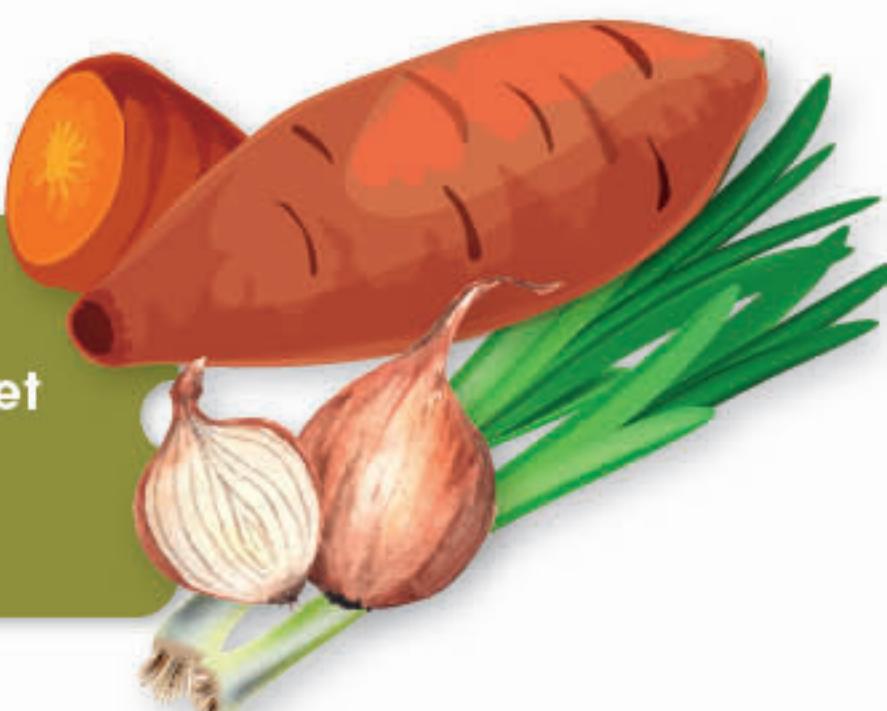
- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- Servir chaud en portionnant selon les grammages prévus pour chaque public.



Idee de menu



Salade de tomates  
**Colombo de gombos et patates douces**  
Mandarine





# Court bouillon de Ti-nain

Toute l'année

€



2h20



100 couverts

Note : ★★★★

La recette de court bouillon de ti-nain est une option végétarienne qui convient parfaitement aux enfants, tout en respectant les exigences nutritionnelles spécifiques pour les différents groupes d'âge. En intégrant les ti-nains comme source principale de féculents, ce plat fournit une bonne quantité de glucides complexes et de fibres alimentaires. La sauce tomate apporte des antioxydants et des vitamines, notamment la vitamine C, tandis que l'utilisation d'épices naturelles comme le quatre épices et le piment végétarien ajoute du goût sans surcharger le plat en sel ou en matières grasses.

## BON D'ÉCONOMAT

Denrées (poids bruts)	Maternelles	Elementaires	Secondaires	Unité
<b>FRUITS ET LÉGUMES FRAIS</b>				
Ti-nain	25	25	42	Kg
Oignon	5	6	7	Kg
Ail	300	400	500	g
Piment végétarien	200	300	400	g
Persil	300	400	500	g
<b>ÉPICERIE</b>				
Tomates concassées	10	12	14	Kg
Sel	150	200	250	g
Poivre	150	200	250	g
Quatre épices	30	40	50	g
Huile	1	1.5	2	L
<b>SURGELE</b>				
<b>CRÈMERIE</b>				
<b>GRAMMAGE PRODUIT FINAL (poids net en g) pour une assiette</b>	150	200	250	g
<b>VALEURS NUTRITIONNELLES (POUR 100g)</b>	Kcal	Protéine	Lipides	Glucides
	90	1,5	1	18
<b>APPORT PROTEINE/PORTION (g)</b>	Maternelles	Elementaires	Secondaires	
% DES AJR EN PROTEINES / PORTION	17%	15%	11%	

### MATÉRIEL

- Marmites ou grands faitouts
- Robot coupe ou couteaux
- Poêles ou casseroles
- Cuillères ou spatules
- Bacs gastronom
- Balance pour peser les portions

### SUBSTITUTIONS POSSIBLES DES PRODUITS

Il est possible de remplacer le ti-nain par de la banane jaune ou n'importe quel légume pays en équivalence.



## RÉALISATION

### 1. Préparation des ingrédients

- Éplucher les ti-nain et les couper en morceaux réguliers.
- Émincer les oignons, hacher l'ail et le piment végétarien, ainsi que le persil.

### 2. Cuisson des bananes

- Cuire les morceaux de banane verte dans une grande marmite d'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore fermes. Égoutter et réserver.

### 3. Finition et service

- Dans une grande poêle ou casserole, faire suer les oignons et l'ail dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

- Ajouter les tomates concassées, le piment végétarien, le persil, le sel, le poivre et les quatre épices. Laisser mijoter pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe.

### 4. Assemblage

- Mélanger les bananes cuites avec la sauce tomate dans une grande poêle ou casserole.
- Réchauffer le tout en mélangeant délicatement pour bien enrober les bananes de sauce.



Pamplemousse

Court bouillon de Ti-nain

Petits suisses



# Crêpes fourrées à la béchamel Manioc



Toute l'année

€



2h45-3h15



100 couverts

Note : ★★★★☆

Cette recette de crêpes fourrées à la béchamel est une option végétarienne réconfortante et nutritive, adaptée aux menus scolaires. Les crêpes sont garnies d'une béchamel onctueuse et légèrement gratinée, apportant saveur et texture pour plaire à tous les âges.

## BON D'ÉCONOMAT

Denrées (poids bruts)	Maternelles	Elementaires	Secondaires	Unité
<b>FRUITS ET LÉGUMES FRAIS</b>				
Piment végétarien	100	150	200	Kg
Oignon	1,5	2	2,5	Kg
<b>ÉPICERIE</b>				
Farine de blé (pour la pâte à crêpe)	4	6	8	Kg
Lait demi écrémé (pour la pâte à crêpe)	8	12	16	L
Sel (pour la pâte à crêpe)	40	60	80	g
Farine de manioc (pour la béchamel)	2	3	4	Kg
Lait demi écrémé (pour la béchamel)	8	12	16	L
Muscade	30	50	60	Lg
Poivre	30	50	60	g
Sel	40	60	80	g
<b>SURGELÉ</b>				
<b>CRÈMERIE</b>				
Œufs	80	120	160	Unités
Beurre (pour la pâte à crêpe)	0,5	0,75	1	Kg
Beurre (pour la béchamel)	0,5	0,75	1	Kg
Fromage râpé	1	1,5	2	Kg
<b>GRAMMAGE PRODUIT FINAL (poids net en g) pour une assiette</b>		150	200	250
				g
<b>VALEURS NUTRITIONNELLES (POUR 100g)</b>		Kcal	Protéine	Lipides
		160	5	8
				18
<b>APPORT PROTEINE/PORTION (g)</b>		Maternelles	Elementaires	Secondaires
% DES AJR EN PROTEINES/ PORTION		35%	31%	29%

### MATÉRIEL

- Poêles ou crêpières professionnelles
- Casseroles et fouets
- Louches et spatules
- Saladiers ou grands bols
- Couteaux et planches à découper
- Balance de cuisine
- Roulettes à pâtisserie
- Plaques de cuisson ou plats à gratin

### SUBSTITUTIONS POSSIBLES DES PRODUITS

Il est possible de remplacer la farine de manioc par une autre farine locale: farine de patate douce, de fruit à pain par exemple .



## RÉALISATION

### 1. Préparation des crêpes

- Dans un grand saladier, mélanger la farine de blé avec les œufs, le lait, le sel et le beurre fondu.
- Fouetter jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Laisser reposer la pâte pendant 30 minutes.
- Chauffer une poêle ou une crêpière professionnelle et cuire les crêpes en les faisant dorer légèrement de chaque côté. Réserver les crêpes sur des plaques..

### 2. Préparation de la béchamel à la farine de manioc

- Mise en place: éplucher et émincer les oignons et les piments végétariens.
- Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter les oignons émincés et le piment végétarien. Faire revenir jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides et légèrement dorés.
- Ajouter la farine de manioc et cuire en remuant pendant 2 à 3 minutes pour former un roux.

- Incorporer progressivement le lait tout en fouettant pour éviter les grumeaux. Porter à ébullition puis réduire le feu et laisser épaissir.
- Ajouter le fromage râpé, assaisonner avec du sel, du poivre et de la muscade. Mélanger jusqu'à obtenir une béchamel onctueuse.

### 3. Montage des crêpes fourrées

- Étaler une cuillère de béchamel au centre de chaque crêpe.
- Rouler les crêpes ou plier en quatre pour enfermer la béchamel à l'intérieur.
- Disposer les crêpes fourrées dans des plats à gratin légèrement beurrés.

### 4. Cuisson

- Préchauffer le four à 180°C.
- Enfourner les crêpes pour les réchauffer et les gratiner légèrement, environ 10 à 15 minutes



Télé de menu



Salade mixte



Crêpe fourrée à la béchamel  
de manioc & haricots verts

Papaye





# Curry de Patate douce & Concombre

Toute l'année

€€



1h10- 1h35



100 couverts

Note : ★★

Le curry de patate douce et concombre est une recette végétarienne équilibrée, parfaite pour la restauration scolaire. Riche en vitamines, fibres et antioxydants, ce plat contribue à une alimentation saine et variée pour les enfants et adolescents. Facile à préparer et à adapter, il permet d'introduire des saveurs exotiques tout en respectant les besoins nutritionnels des différentes tranches d'âge. Les patates douces apportent une douceur appréciée par les jeunes, tandis que les concombres ajoutent une fraîcheur croquante. De plus, cette recette utilise des ingrédients économiques et disponibles toute l'année, facilitant ainsi la planification des menus.

## BON D'ÉCONOMAT

Denrées (poids bruts)	Maternelles	Elementaires	Secondaires	Unité
<b>FRUITS ET LÉGUMES FRAIS</b>				
Concombre	5	5	7,5	Kg
Patate douce	12	17	20	Kg
Oignon	1,5	2	2,5	Kg
Ail	200	300	400	g
Persil	300	400	500	g
<b>ÉPICERIE</b>				
Concassé de tomate	3	4	5	L
Lait de coco	5	6,5	8	L
Poudre de curry	200	300	400	g
Sel	150	200	250	g
Poivre	150	200	250	g
Huile	1	1,5	2	L
<b>SURGELÉ</b>				
<b>CRÈMERIE</b>				
<b>GRAMMAGE PRODUIT FINAL (poids net en g) pour une assiette</b>	220	270	350	g
<b>VALEURS NUTRITIONNELLES (POUR 100g)</b>	Kcal	Protéine	Lipides	Glucides
	100	1,7	4	14
<b>APPORT PROTEINE/PORTION (g)</b>	Maternelles	Elementaires	Secondaires	
% DES AJR EN PROTEINES / PORTION	22%	18%	15%	

## MATÉRIEL

- Grandes marmites ou casseroles
- Couteaux et planches à découper
- Écumoire ou passoire
- Cuillères , spatules

## SUBSTITUTIONS POSSIBLES DES PRODUITS

Remplacer le concombre par : giraumon, courgette, gombo  
 Remplacer la patate douce par d'autres légumes pays locaux de type ti-nain, igname par exemple



## RÉALISATION

### 1. Mise en place

#### Préparation des légumes

- Laver, éplucher et couper les patates douces en dés réguliers. Éplucher les concombres et les couper en rondelles ou demi-rondelles.
- Éplucher et émincer les oignons et l'ail. Laver et hacher le persil ou la coriandre.

### 2. Cuisson du Curry

#### Faire revenir les aromates

- Dans une grande marmite, chauffer l'huile de tournesol à feu moyen. Ajouter les oignons et l'ail émincés et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides et parfumés.

#### Ajouter les légumes

- Incorporer les patates douces et le concombre. Mélanger pour bien enrober les légumes d'huile et d'aromates.

#### Ajout des liquides et épices

- Ajouter les tomates concassées, le lait de coco, et le curry en poudre. Assaisonner avec du sel et du poivre. Mélanger bien pour répartir les épices.

#### Cuisson à feu doux

- Couvrir la marmite et laisser mijoter à feu doux pendant 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les patates douces soient tendres. Remuer de temps en temps pour éviter que le curry n'attache au fond de la marmite.

### 3. Finition et service

#### Ajouter les herbes fraîches

- Incorporer le persil ou la coriandre haché juste avant de servir pour apporter une touche de fraîcheur.

Télé de menu



Salade de concombre à la menthe et au fromage frais



Curry de patate douce et concombre

Salade de fruits





# Flan de Courgette



Toute l'année

€



2h-2h30



100 couverts

Note : ★★★★

Ce flan de courgettes est un plat végétarien équilibré, offrant une source généreuse de vitamines et de minéraux grâce aux courgettes fraîches. La présence d'œufs et de fromage apporte les protéines nécessaires à une alimentation complète. Ce plat, doux et crémeux, est idéal pour les enfants de tous âges, et s'intègre parfaitement dans un menu de restauration collective, respectant les normes nutritionnelles tout en étant facile à préparer en grande quantité.

## BON D'ÉCONOMAT

Denrées (poids bruts)	Maternelles	Elementaires	Secondaires	Unité
<b>FRUITS ET LÉGUMES FRAIS</b>				
Courgettes	10	10	15	Kg
Oignon	1,5	2	2,5	Kg
Ail	200	300	400	g
<b>ÉPICERIE</b>				
<b>SURGELÉ</b>				
<b>CRÈMERIE</b>				
Œufs	2	2,5	3	Kg
Crème fraîche	5	6,5	8	Kg
Fromage râpé	2	2,5	3	Kg
Beurre (pour les moules)	500	700	900	g
<b>GRAMMAGE PRODUIT FINAL (poids net en g) pour une assiette</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>g</b>
<b>VALEURS NUTRITIONNELLES (POUR 100g)</b>		Kcal	Protéine	Lipides
		120	4	8
				6
<b>APPORT PROTEINE/PORTION (g)</b>		Maternelles	Elementaires	Secondaires
% DES AJR EN PROTEINES/ PORTION		37%	33%	28%

## MATÉRIEL

- Grandes casseroles
- Poêles
- Moules à flan ou plats à gratin
- Mixeurs ou blenders
- Couteaux et planches à découper
- Fouets et bols
- Four professionnel
- Fouet électrique

## SUBSTITUTIONS POSSIBLES DES PRODUITS

Il est possible de remplacer la courgette par des poireaux, des gombos, de la christophine et même du giraumon !

## RÉALISATION

### 1. Mise en place

- Laver, éplucher (si nécessaire) et couper les courgettes en rondelles ou en dés.
- Éplucher et émincer les oignons et l'ail.
- Laver et hacher finement le persil frais.
- Préchauffer le four à 180°C.

### 2. Préparation des courgettes

- Blanchir les courgettes dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 3 à 5 minutes. Égoutter et laisser refroidir.
- Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive, ajouter les oignons et l'ail, et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

### 3. Préparation de la base du flan

- Dans un grand bol, battre les œufs avec la crème fraîche. Ajouter la farine et mélanger jusqu'à obtention d'une préparation homogène.

- Incorporer les courgettes blanchies, les oignons, l'ail, le fromage râpé, le persil, et assaisonner avec du sel, du poivre et une pincée de muscade.
- Mélanger délicatement pour bien enrober tous les ingrédients.

### 4. Cuisson des flans au bain marie

#### Préparation des moules :

- Beurrer les moules à flan ou les plats à gratin. Verser le mélange de flan dans les moules, en les remplissant aux 3/4.
- Préchauffer le four à 180°C. Placer les moules dans des plats ou bacs pour le bain-marie et remplir d'eau chaude à mi-hauteur des moules.
- Cuire au four pendant 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce que les flans soient bien pris et légèrement dorés sur le dessus.



Télé de menu



Taboulé



Flan de courgette &  
ratatouille

Pastèque





# Lasagne de Banane jaune aux Aubergines



Toute l'année

€€€



1h45-2h15



100 couverts

Note : ★★★★★

Cette recette de lasagnes de banane jaune aux aubergines végétariennes offre une alternative nutritive aux lasagnes classiques. Riche en fibres grâce aux légumes, elle apporte une touche de douceur avec la banane jaune en remplaçant les pâtes. La béchamel et l'emmental ajoutent un goût onctueux et savoureux tout en maintenant l'équilibre nutritionnel. Idéale pour varier les menus en restauration collective, elle plaira à tous les publics.

## BON D'ÉCONOMAT

Denrées (poids bruts)	Maternelles	Elementaires	Secondaires	Unité
<b>FRUITS ET LÉGUMES FRAIS</b>				
Aubergines	10	12,5	15	Kg
Banane jaune	18	25	30	Kg
Oignon	2	2,5	3	Kg
Ail	300	400	500	g
Bouquet garni	150	200	250	g
<b>ÉPICERIE</b>				
Huile neutre	0,75	1	1,25	L
Tomates concassées	5	6,5	8	Kg
Bouillon de légumes déshydraté	450	600	750	g
Sel	150	200	250	Kg
Poivre	150	200	250	Kg
Quatre épices	150	200	250	g
Lait	5	6,5	8	L
Farine	1,5	2	2,5	Kg
Muscade	30	40	50	g
<b>SURGELE</b>				
<b>CRÈMERIE</b>				
Beurre	0,45	0,6	0,75	Kg
Emmental râpé	3	4	5	Kg
<b>GRAMMAGE PRODUIT FINAL</b> (poids net en g) pour une assiette				
	180	250	300	g
<b>VALEURS NUTRITIONNELLES (POUR 100g)</b>				
	Kcal	Protéine	Lipides	Glucides
	150	4	7	18
<b>APPORT PROTEINE/PORTION (g)</b>				
% DES AJR EN PROTEINES / PORTION	Maternelles	Elementaires	Secondaires	
	36%	33%	27%	

## MATÉRIEL

- Marmites et poêles de grande capacité.
- Plaques à lasagnes ou plats de cuisson adaptés.
- Mixeurs ou hachoirs pour l'ail et les oignons.
- Couteaux et planches à

- découper.
- Four professionnel pour la cuisson des lasagnes.
- Balance de cuisine pour peser les ingrédients.
- Fouets, spatules et louches pour la préparation de la béchamel.

## SUBSTITUTIONS POSSIBLES DES PRODUITS

Il est possible de remplacer les bananes jaunes par des légumes pays de type tinaïn, dachine par exemple.

## RÉALISATION

### 1. Mise en place

- Laver, éplucher et trancher les aubergines en fines rondelles.
- Éplucher et émincer les oignons et l'ail.
- Couper la banane jaune en fines lamelles dans le sens de la longueur.

### 2. Préparation de la garniture

- Faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Ajouter les rondelles d'aubergines et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Incorporer les tomates pelées, le bouillon de légumes, le bouquet garni, le sel, le poivre et les quatre épices. Laisser mijoter pendant 20 minutes à feu doux.

### 3. Préparation de la béchamel

- Faire fondre le beurre dans une marmite, ajouter la farine pour faire un roux.
- Ajouter progressivement le lait tout en remuant jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

- Assaisonner avec la muscade et incorporer l'emmental râpé.

### 4. Préparation des bananes jaunes

- Précuire les lamelles de banane jaune en les disposant sur une plaque huilée au four pendant environ 25-30min.

### 5. Montage des lasagnes

- Dans un plat à gratin, disposer une couche de banane jaune, une couche de garniture à l'aubergine.
- Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par une couche de béchamel parsemée d'emmental.

### 6. Cuisson

- Enfourner à 180°C pendant 35 à 45 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.



Télé de menu



Salade de chou façon thaï

Lasagne de banane  
jaune aux aubergines

Orange





# Parmentier de Ti-nain



Toute l'année

€€



1h45-2h30



100 couverts

Note : ★★★★☆

Ce hachis Parmentier végétarien à base de ti-nain (banane verte) et de lentilles est une alternative nutritive aux recettes classiques. Il associe des protéines végétales de qualité aux fibres des légumes tout en apportant une touche créole avec le ti-nain. Le fromage râpé et la béchamel ajoutent une texture onctueuse et gratinée, rendant ce plat à la fois équilibré et savoureux. Adapté aux besoins nutritionnels des enfants, il s'intègre parfaitement dans un menu de restauration collective.

## BON D'ÉCONOMAT

Denrées (poids bruts)	Maternelles	Elementaires	Secondaires	Unité
<b>FRUITS ET LÉGUMES FRAIS</b>				
Ti-nain	18	25	30	Kg
Carotte	1,5	2	2,5	Kg
Oignon	2	2,5	3	Kg
Ail	300	400	500	g
Persil frais	300	400	500	g
<b>ÉPICERIE</b>				
Huile	1,5	2	2,5	L
Lait demi-écrémé	2	2,25	3	L
Muscade en poudre	30	40	50	g
Lentilles vertes en conserve	10	15	20	Kg
Tomates concassées	3	4	5	Kg
Sel	200	300	400	g
Poivre	200	300	400	g
<b>Pour la béchamel</b>				
Lait demi-écrémé	3	4	5	L
Farine	0,6	0,8	1	Kg
Muscade en poudre	20	30	40	g
<b>SURGElé</b>				
<b>CRÈMERIE</b>				
Fromage râpé	2	2,5	3	Kg
Beurre doux	1,5	2	2,5	Kg
<b>GRAMMAGE PRODUIT FINAL</b>				
(poids net en g) pour une assiette	180	250	300	g
<b>VALEURS NUTRITIONNELLES (POUR 100g)</b>				
	Kcal	Protéine	Lipides	Glucides
	120	4	6	16
<b>APPORT PROTEINE/PORTION (g)</b>				
% DES AJR EN PROTEINES/ PORTION	Maternelles	Elementaires	Secondaires	
	36%	33%	26%	

## MATÉRIEL

- Grandes marmites ou casseroles pour cuire les ti-nains.
- Grandes poêles pour faire revenir les oignons, l'ail, les carottes, et préparer la garniture.
- Robot coupe ou hachoir pour émincer les oignons, l'ail, les carottes et le persil.

- Marmites pour préparer la béchamel.
- Plaques de cuisson ou grands plats à gratin pour assembler et cuire les hachis Parmentier.
- Balance pour peser les ingrédients.
- Couteaux, planches à découper, spatules, fouets et louches.

## SUBSTITUTIONS POSSIBLES DES PRODUITS

Il est possible de remplacer le ti-nain par de la banane jaune, et les lentilles par des haricots rouges, ou même des lentilles corail.



## RÉALISATION

### 1. Mise en place

- Éplucher et couper les ti-nains en morceaux, puis les faire cuire dans une grande marmite d'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Éplucher et émincer les oignons, l'ail et les carottes.
- Égoutter les lentilles vertes en boîte.
- Laver et hacher le persil.

### 2. Préparation de la garniture

- Dans une grande poêle, faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Ajouter les carottes, le coulis de tomate, les lentilles, le persil, le sel et le poivre. Laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes pour développer les saveurs.

### 3. Préparation de la béchamel

- Faire fondre le beurre dans une grande marmite, ajouter la farine pour faire un roux.

- Ajouter progressivement le lait tout en remuant jusqu'à obtenir une béchamel lisse.
- Assaisonner avec de la muscade, du sel et du poivre.

### 4. Montage du hachis Parmentier

- Écraser les ti-nains cuits avec un peu de lait et de muscade pour former une purée.
- Dans des plats à gratin, déposer une couche de garniture à base de lentilles et légumes, recouvrir de purée de ti-nain, puis de béchamel.
- Parsemer de fromage râpé sur le dessus.

### 5. Cuisson

- Enfourner à 180°C pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien gratiné.

Télé de menu



Souskay de mangue verte & papaye



Parmentier de ti-nain

Ananas à la vanille





# Patate douce façon cordon bleu



Toute l'année

€€



4h



100 couverts

Note : ★★★★☆

La recette de patate douce façon cordon bleu offre une option végétarienne équilibrée et attrayante pour les enfants de tous âges, en intégrant des féculents, des protéines végétales et des produits laitiers pour un apport nutritionnel complet. La panure offre une texture croustillante qui plaît généralement aux jeunes convives, et le fromage fondu à l'intérieur ajoute une touche gourmande. En respectant les besoins spécifiques en féculents pour chaque groupe, cette recette répond aux normes nutritionnelles tout en étant facile à adapter en restauration collective. La cuisson au four réduit l'apport en matières grasses par rapport à une friture, faisant de ce plat une option plus saine.

## BON D'ÉCONOMAT

Denrées (poids bruts)	Maternelles	Elementaires	Secondaires	Unité
<b>FRUITS ET LÉGUMES FRAIS</b>				
Patate douce	20	28	33	Kg
Piment végétarien	100	150	200	g
Persil	300	400	500	g
<b>ÉPICERIE</b>				
Muscade	3	4	5	g
Sel	150	200	250	g
Poivre	50	70	90	g
Chapelure	5	6	7	Kg
<b>SURGELE</b>				
<b>CRÈMERIE</b>				
Beurre	1	1.5	2	Kg
Fromage en bloc de type edam ou emmental	5	6	7	Kg
<b>GRAMMAGE PRODUIT FINAL (poids net en g) pour une assiette</b>				
	150	200	230	g
<b>VALEURS NUTRITIONNELLES (POUR 100g)</b>				
	Kcal	Protéine	Lipides	Glucides
	150	3	6	20
<b>APPORT PROTEINE/PORTION (g)</b>				
% DES AJR EN PROTEINES/ PORTION	Maternelles	Elementaires	Secondaires	
	34%	31%	20%	

## MATÉRIEL

- Marmites ou grands faitouts
- Robot coupe
- Grilles et plaques de cuisson pour le four
- Four à convection pour la cuisson
- Moules pour le façonnage (facultatif)
- Cuillères et spatules
- Balance pour peser les portions
- Bacs gastronom pour le stockage
- Ustensiles de base (couteaux, planches à découper)

## SUBSTITUTIONS POSSIBLES DES PRODUITS

Il est possible de remplacer la patate douce par de l'igname ou de la pomme de terre qui maintient une texture assez souple pour la préparation.

## RÉALISATION

### 1. Préparation des ingrédients

- Éplucher et couper les patates douces en morceaux.
- Cuire les patates douces dans une marmite d'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Égoutter et réduire en purée lisse avec le beurre, le sel, le poivre, le piment végétarien finement haché, la muscade, et le persil ciselé.

### 2. Façonnage

- Portionner la purée de patate douce en boules de la taille désirée selon les groupes (maternelle, primaire, secondaire).
- Creuser légèrement chaque boule et insérer un morceau de fromage à l'intérieur. Refermer soigneusement pour bien envelopper le fromage. Appuyer légèrement pour obtenir une forme de galette assez épaisse.

### 3. Panure

- Rouler chaque galette dans la chapelure jusqu'à ce qu'elle soit entièrement enrobée.

### 4. Cuisson

- Disposer les galettes sur des plaques de cuisson légèrement huilées.
- Cuire au four préchauffé à 180°C pendant environ 15-20 minutes, jusqu'à ce que la chapelure soit dorée et croustillante.



Salade de gombo vinaigrette

**Patate douce façon cordon bleu & haricots verts**

Banane dessert





# Pâtes aux légumes



Toute l'année

€



4h



100 couverts

Note : ★★★★☆

Le pâté aux légumes est une option nutritive et équilibrée pour la restauration collective, offrant une alternative savoureuse et riche en légumes à un large public. Adapté à chaque tranche d'âge, il assure une bonne proportion de nutriments essentiels tout en répondant aux besoins énergétiques variés des enfants. Son incorporation dans les menus favorise l'équilibre alimentaire et la diversité des plats proposés, tout en intégrant les légumes de manière appétissante. Sa préparation et sa valeur nutritionnelle en font un choix judicieux pour la santé des jeunes.

## BON D'ÉCONOMAT

Denrées (poids bruts)	Maternelles	Elementaires	Secondaires	Unité
<b>FRUITS ET LÉGUMES FRAIS</b>				
Carotte	4,5	6	7,5	Kg
Poireau	4,5	6	7,5	Kg
Courgette	4,5	6	7,5	Kg
Oignon	1,5	2	2,5	Kg
Piment végétarien	0,75	1	1,2	Kg
Ail	300	400	500	g
<b>ÉPICERIE</b>				
Huile d'olive	1,5	2	2,5	L
Sel	100	130	170	g
Poivre	100	120	150	g
Farine	9	12	15	Kg
Epices au choix (paprika, cumin)	30	45	60	g
Eau	0,75	1	1,25	L
<b>SURGELE</b>				
<b>CRÈMERIE</b>				
Oeuf	1,5	2	2,5	Kg
Beurre	4,5	6	7,5	Kg
<b>GRAMMAGE PRODUIT FINAL (poids net en g) pour une assiette</b>		100	150	200
				g
<b>VALEURS NUTRITIONNELLES (POUR 100g)</b>		Kcal	Protéine	Lipides
		150	4,4	6
				20
<b>APPORT PROTEINE/PORTION (g)</b>		Maternelles	Elementaires	Secondaires
% DES AJR EN PROTEINES / PORTION		34%	30%	21%

### MATÉRIEL

- Grande marmite ou casserole
- Poêle
- Robot culinaire ou râpe
- Fouet
- Spatule
- Plaques de cuisson
- Moules à pâté
- Papier sulfurisé

### SUBSTITUTIONS POSSIBLES DES PRODUITS

Il est possible de remplacer les carottes par du giraumon, les poireaux de la papaye verte



## RÉALISATION

### 1. Mise en place

- Préchauffer le four à 180°C.
- Préparer tous les ingrédients nécessaires : éplucher et émincer les oignons, carottes, courgettes, et poireaux.
- Hacher l'ail et le piment végétarien.
- Laisser la pâte reposer 1h30.

### 2. Cuisson de la garniture

- Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive.
- Ajouter les oignons et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajouter l'ail, les carottes, les poireaux, les courgettes, et le piment végétarien.
- Assaisonner avec le sel et le poivre.
- Faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Laisser refroidir.

### 3. Préparation de la pâte

- Dans un bol, mélanger la farine, le beurre, et les œufs jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Ajoutez le sel et de l'eau pour amalgamer la pâte.



### 4. Montage des chaussons

- Abaisser la pâte pour une épaisseur d'environ 1cm.
- Découper des cercles de pâte et déposer une quantité appropriée de garniture au centre de chaque disque de pâte (60g pour maternelles, 80g pour primaires, 100g pour secondaires).
- Replier la pâte sur la garniture pour former un chausson et pincer les bords pour les sceller.
- Badigeonner les chaussons avec un peu d'huile d'olive pour une dorure légère.

### 5. Cuisson

- Disposer les chaussons sur des plaques recouvertes de papier sulfurisé.
- Enfourner et cuire pendant environ 25-30 minutes, ou jusqu'à ce que les chaussons soient bien dorés.





# Pizza végétarienne



Toute l'année

€

4h30  
(levage de la  
pâte compris)

100 couverts

Note : ★★★★☆

Cette pizza végétarienne avec une pâte maison offre un repas savoureux et équilibré, riche en fibres et vitamines grâce aux légumes frais. La combinaison de fromage, sauce tomate, poireaux, champignons et carottes crée un mélange coloré et appétissant pour les enfants de tous âges. La pâte faite maison, légère et croustillante, garantit une qualité optimale. Ce plat est adapté aux besoins nutritionnels des différents publics tout en apportant une alternative saine à la pizza traditionnelle.

## BON D'ÉCONOMAT

Denrées (poids bruts)	Maternelles	Elementaires	Secondaires	Unité
<b>FRUITS ET LÉGUMES FRAIS</b>				
Poireaux	2,5	3,5	4,5	Kg
Carottes	2,5	3,5	4,5	Kg
Champignons frais	3	4	5	Kg
Ail	200	300	400	g
<b>ÉPICERIE</b>				
<b>Pour la pâte</b>				
Farine	7,5	10	12,5	Kg
Eau	4,5	6	7,5	L
Sel	150	200	250	g
Levure sèche boulangère	100	150	200	g
Huile d'olive	500	600	700	mL
<b>Pour la garniture</b>				
Sauce tomate	3	4	5	Kg
Huile d'olive	500	600	700	mL
Sel	200	300	400	g
Herbes de provence	150	200	250	g
<b>SURGELÉ</b>				
<b>CRÈMERIE</b>				
Fromage râpé	3,5	4,5	5,5	Kg
<b>GRAMMAGE PRODUIT FINAL</b> (poids net en g) pour une assiette				
	100	150	200	g
<b>VALEURS NUTRITIONNELLES (POUR 100g)</b>				
	Kcal	Protéine	Lipides	Glucides
	180	6	8	20
<b>APPORT PROTEINE/PORTION (g)</b>				
% DES AJR EN PROTEINES/ PORTION	Maternelles	Elementaires	Secondaires	
	31%	29%	23%	

### MATÉRIEL

- Pétrin pour la préparation de la pâte en grande quantité.
- Plaques de cuisson ou grandes plaques à pizza pour cuire plusieurs pizzas en même temps.
- Rouleaux à pâtisserie pour étaler la pâte.
- Couteaux et planches à découper pour les légumes.
- Poêles pour précuire les

- poireaux, carottes et champignons.
- Balance pour peser les ingrédients.
- Four professionnel à convection pour cuire les pizzas de manière homogène.
- Louches, spatules et pinceaux pour étaler la sauce tomate et l'huile.

### SUBSTITUTIONS POSSIBLES DES PRODUITS

Il est possible de remplacer les légumes de la garniture par des courgettes, giraumon, papaye par exemple.



## RÉALISATION

### 1. Préparation de la pâte à pizza

- Dans le pétrin, mélanger la farine, la levure sèche et le sel.
- Ajouter progressivement l'eau et pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
- Incorporer l'huile d'olive en dernier, puis pétrir à nouveau jusqu'à ce que la pâte soit souple.
- Laisser reposer la pâte sous un linge propre pendant 1 à 2 heures pour qu'elle double de volume.

### 2. Préparation de la garniture

- Éplucher et émincer les oignons, l'ail, les poireaux et les carottes.
- Dans une grande poêle, faire revenir les poireaux, carottes et champignons avec un filet d'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Assaisonner avec du sel, du poivre et des herbes de Provence.

- Mélanger la sauce tomate avec l'ail émincé et un peu d'huile d'olive.

### 3. Montage des pizzas

- Diviser la pâte en portions adaptées à la taille des plaques de cuisson.
- Étaler la pâte sur chaque plaque à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
- Répartir la sauce tomate uniformément sur la pâte.
- Ajouter la garniture précuite (poireaux, champignons, carottes) et parsemer de fromage râpé.

### 4. Cuisson

- Enfourner les pizzas dans un four préchauffé à 220°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et le fromage bien fondu.



Idée de menu



Betterave à la vinaigrette  
Pizza végétarienne &  
poêlée de légumes verts  
Goyave





# Poêlée de patate douce, Christophine et Carotte

Toute l'année

€€



2h-2h30



100 couverts

Note : ★★★★

Cette poêlée végétarienne de patates douces, christophines et carottes est un plat coloré, riche en vitamines, fibres et antioxydants, idéal pour les enfants et adolescents. En combinant des féculents et des légumes de saison, ce plat offre un équilibre parfait entre glucides et nutriments essentiels. Facile à préparer en grande quantité, il est adapté à la restauration collective, répondant aux besoins nutritionnels tout en offrant une saveur douce et légèrement relevée grâce au piment végétarien.

## BON D'ÉCONOMAT

Denrées (poids bruts)	Maternelles	Elementaires	Secondaires	Unité
<b>FRUITS ET LÉGUMES FRAIS</b>				
Patate douce	12	17	20	Kg
Christophine	5	5	7,5	Kg
Carotte	5	5	7,5	Kg
Oignon	1,5	2	2,5	Kg
Piment végétarien	200	300	400	g
Bouquet garni	100	150	200	g
Ail	200	300	400	g
<b>ÉPICERIE</b>				
Tomates concassées	3	4	5	Kg
Huile	1	1,5	2	L
Poivre	150	200	250	g
Sel	150	200	250	g
Curcuma en poudre	40	50	60	g
<b>SURGELE</b>				
<b>CRÈMERIE</b>				
<b>GRAMMAGE PRODUIT FINAL (poids net en g) pour une assiette</b>	220	270	350	g
<b>VALEURS NUTRITIONNELLES (POUR 100g)</b>	Kcal	Protéine	Lipides	Glucides
	90	1,5	4	12
<b>APPORT PROTEINE/PORTION (g)</b>	Maternelles	Elementaires	Secondaires	
% DES AJR EN PROTEINES/ PORTION	15%	12%	11%	

## MATÉRIEL

- Couteaux et planches à découper
- Marmites ou grandes poêles
- Cuillères en bois ou spatules
- Balance de cuisine
- Écumoire ou passoire
- Bols ou contenants

## SUBSTITUTIONS POSSIBLES DES PRODUITS

Il est possible de remplacer la christophine par de la papaye verte, ou des courgettes et les carottes par du giraumon par exemple. Les patates douces sont remplaçable également par de la pomme de terre.



## RÉALISATION

### 1. Mise en place

#### Préparation des légumes

- Laver, éplucher et couper les patates douces, christophines et carottes en dés de taille uniforme pour une cuisson homogène.
- Éplucher et émincer les oignons et l'ail. Épépiner et émincer le piment végétarien.
- Nettoyer le bouquet garni et émincer finement.

- Incorporer les tomates concassées, le piment végétarien, le bouquet garni, le sel et le poivre. Mélanger bien pour répartir les assaisonnements.

#### Mijotage

- Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Remuer de temps en temps pour éviter que les légumes ne collent au fond de la marmite.

### 2. Préparation de la poêlée

#### Cuisson des légumes

- Dans une grande marmite ou poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons et l'ail émincés, le bouquet garni puis faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajouter les patates douces, les carottes et les christophines dans la marmite. Mélanger pour enrober les légumes d'huile et d'aromates.

### 3. Finition et service

- Ajuster l'assaisonnement : ajouter le curcuma
- Goûter la poêlée et rectifier l'assaisonnement en sel et poivre si nécessaire





# Risotto de Champignons



Toute l'année

€€€



2h20- 2h45



100 couverts

Note : ★★★★★

Ce risotto végétarien aux champignons frais est un plat réconfortant et savoureux, qui apporte une source de glucides complexes et de protéines végétales. Les champignons frais ajoutent une touche umami et des fibres, tandis que le parmesan et le beurre créent une texture crémeuse et riche. Ce plat est bien équilibré, idéal pour les menus scolaires, offrant une solution nutritionnelle complète et adaptée aux besoins des enfants de tous âges.

## BON D'ÉCONOMAT

Denrées (poids bruts)	Maternelles	Elementaires	Secondaires	Unité
<b>FRUITS ET LÉGUMES FRAIS</b>				
Champignons frais	10	20	15	Kg
Oignon	2	2,5	3	Kg
Ail	300	400	500	g
Persil	300	400	500	g
<b>ÉPICERIE</b>				
Riz pour risotto	12	17	20	Kg
Bouillon de légumes	3	3,5	4	L
Huile d'olive	1	1,5	2,5	mL
Sel	100	150	200	g
Poivre	100	150	200	g
<b>SURGELÉ</b>				
<b>CRÈMERIE</b>				
Beurre	1	1,5	2	Kg
Emmental râpé	2	2,5	3	Kg
<b>GRAMMAGE PRODUIT FINAL (poids net en g) pour une assiette</b>		220	270	350
				g
<b>VALEURS NUTRITIONNELLES (POUR 100g)</b>		Kcal	Protéine	Lipides
		130	3	6
<b>APPORT PROTEINE/PORTION (g)</b>		Maternelles	Elementaires	Secondaires
% DES AJR EN PROTEINES/ PORTION		33%	27%	23%

## MATÉRIEL

- Grandes casseroles
- Marmites
- Poêles
- Couteaux et planches à découper
- Louches
- Balance de cuisine
- Cuillères

## SUBSTITUTIONS POSSIBLES DES PRODUITS

Il est possible de remplacer les champignons frais par des champignons surgelés pour l'apport en nutriments et la texture

## RÉALISATION

### 1. Mise en place

- Laver, éplucher et émincer les oignons et l'ail.
- Nettoyer les champignons frais et les couper en lamelles.
- Préparer le bouillon de légumes en le chauffant dans une grande casserole.
- Laver et hacher finement le persil.

### 2. Préparation des champignons

- Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive.
- Ajouter les champignons et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Assaisonner avec du sel et du poivre.
- Réserver les champignons cuits pour les ajouter au risotto plus tard.

### 3. Préparation du risotto

- Dans une grande marmite, faire fondre la moitié du beurre.

- Ajouter les oignons émincés et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- Incorporer le riz et remuer pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'il soit légèrement nacré.
- Ajouter une louche de bouillon chaud au riz, en remuant constamment. Répéter l'opération en ajoutant le bouillon petit à petit, jusqu'à ce que le riz soit crémeux et cuit al dente.

### 4. Incorporation des ingrédients

- Lorsque le riz est presque cuit, ajouter les champignons réservés et mélanger délicatement.
- Incorporer le reste du beurre, l'emmental râpé et le persil haché. Bien mélanger pour lier tous les ingrédients.
- Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre si nécessaire



Télé de menu



Haricots verts vinaigrette

Risotto de Champignons

Abricot pays





# Salade locale



Toute l'année

€€



2h-2h30



100 couverts

Note : ★★★★☆

Cette salade exotique associe la fraîcheur des légumes à la douceur de la papaye et au croquant des raisins secs, le tout relevé par une mayonnaise au colombo pour une touche locale. Ce plat riche en fibres, vitamines et antioxydants s'intègre parfaitement dans une alimentation équilibrée. Sa préparation simple et ses saveurs variées en font une option attrayante pour les enfants de tous âges, tout en respectant les contraintes nutritionnelles en restauration collective.

## BON D'ÉCONOMAT

Denrées (poids bruts)	Maternelles	Elementaires	Secondaires	Unité
<b>FRUITS ET LÉGUMES FRAIS</b>				
Carotte	5	5	7,5	Kg
Papaye verte	5	5	7,5	Kg
Chou rouge	5	5	7,5	Kg
Oignon rouge	1	1,5	2	g
<b>ÉPICERIE</b>				
Haricots rouges en boîte	12	17	20	Kg
Raisins secs	1,5	2	2,5	Kg
Mayonnaise	2	2,5	3	Kg
Pâte de colombo	300	400	500	g
Sel	150	200	250	g
Poivre	150	200	250	g
<b>SURGELÉ</b>				
<b>CRÈMERIE</b>				
<b>GRAMMAGE PRODUIT FINAL (poids net en g) pour une assiette</b>	220	270	350	g
<b>VALEURS NUTRITIONNELLES (POUR 100g)</b>				
	Kcal	Protéine	Lipides	Glucides
	120	3	6	14
<b>APPORT PROTEINE/PORTION (g)</b>	Maternelles	Elementaires	Secondaires	
% DES AJR EN PROTEINES/ PORTION	33%	27%	23%	

## MATÉRIEL

- Grandes bassines ou saladiers pour mélanger les légumes et la sauce.
- Râpes ou robots coupe pour râper les carottes, la papaye et le chou rouge.
- Couteaux et planches à découper pour émincer l'oignon rouge.
- Cuillères et spatules pour mélanger les ingrédients.
- Pots ou bols pour préparer et doser la sauce mayonnaise au colombo.
- Balance de cuisine pour peser les ingrédients.

## SUBSTITUTIONS POSSIBLES DES PRODUITS

Il est possible de remplacer la papaye verte par de la mangue verte, ou des courgettes rapées. La carotte peut être remplacée par du giraumon qui sera à peu près équivalente.



## RÉALISATION

### 1. Mise en place

- Laver et éplucher les carottes et la papaye, puis les râper.
- Laver et émincer finement le chou rouge.
- Éplucher et émincer l'oignon rouge.
- Égoutter les haricots rouges en boîte.
- Mettre les raisins secs à tremper dans de l'eau tiède pour les réhydrater.

### 2. Préparation de la sauce mayonnaise au colombo

- Dans un bol, mélanger la mayonnaise avec la pâte de colombo jusqu'à obtenir une sauce homogène.
- Ajuster l'assaisonnement en sel et poivre.

### 3. Assemblage de la salade

- Dans une grande bassine ou un saladier, mélanger les haricots rouges, les carottes râpées, la papaye, le chou rouge et les oignons émincés.
- Ajouter les raisins secs réhydratés.
- Incorporer la sauce mayonnaise au colombo et bien mélanger pour enrober tous les ingrédients



Dés de fromage et salade verte

Salade locale & ti-nain en blaff

Chadèque





# Salade de Lentilles au Giraumon



Toute l'année

€



1h30-2h



100 couverts

Note : ★★★★

Cette salade de lentilles au giraumon est un plat végétarien riche en protéines végétales, fibres et vitamines. Les lentilles fournissent une source de protéines de qualité, tandis que le giraumon rôti apporte douceur et nutriments essentiels. L'assaisonnement simple à base de vinaigre balsamique et de moutarde ajoute une note acidulée qui équilibre parfaitement les saveurs. Ce plat est idéal pour un menu scolaire, offrant à la fois goût et nutrition.

## BON D'ÉCONOMAT

Denrées (poids bruts)	Maternelles	Elementaires	Secondaires	Unité
<b>FRUITS ET LÉGUMES FRAIS</b>				
Giraumon	10	10	15	Kg
Oignon rouge	1,5	2	2,5	Kg
Ail	200	300	400	g
Persil	300	400	500	g
Piment végétarien	150	200	250	g
<b>ÉPICERIE</b>				
Lentilles en conserve	12	17	20	Kg
Huile d'olive	1	1,5	2	L
Vinaigre de vin rouge	0,5	0,7	0,9	L
Moutarde	300	400	500	g
Sel	150	200	250	g
Poivre	150	200	250	g
Chapelure	1	1,5	2	kg
<b>SURGElé</b>				
<b>CRÈMERIE</b>				
<b>GRAMMAGE PRODUIT FINAL (poids net en g) pour une assiette</b>				
	220	270	350	g
<b>VALEURS NUTRITIONNELLES (POUR 100g)</b>				
	Kcal	Protéine	Lipides	Glucides
	110	4	5	13
<b>APPORT PROTEINE/PORTION (g)</b>				
% DES AJR EN PROTEINES / PORTION	Maternelles	Elementaires	Secondaires	
	30%	27%	22%	

### MATÉRIEL

- Grandes casseroles ou marmites
- Plaques de cuisson
- Couteaux et planches à découper
- Saladiers ou bassines
- Fouets et bols
- Balance de cuisine
- Spatules et cuillères

### SUBSTITUTIONS POSSIBLES DES PRODUITS

Il est possible de remplacer le giraumon par de la carotte ou de la tomate par exemple.

## RÉALISATION

### 1. Mise en place

- Éplucher et couper le giraumon en dés d'environ 1 à 2 cm de côté.
- Éplucher et émincer les oignons rouges et l'ail.
- Laver, égoutter et hacher finement le persil frais.
- Laver, couper le pédoncule du piment et l'émincer finement.

### 2. Cuisson des lentilles

- Dans une grande marmite, faire cuire les lentilles dans une grande quantité d'eau salée pendant environ 20-25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore fermes.
- Égoutter les lentilles et les laisser refroidir.

### 3. Cuisson du giraumon :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Disposer les dés de giraumon sur une plaque de cuisson, arroser d'huile d'olive, assaisonner avec du sel et du poivre.

- Faire rôtir le giraumon au four pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement caramélisées.

### 4. Préparation de la vinaigrette

- Dans un bol, mélanger la moutarde, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre.
- Ajouter progressivement l'huile d'olive en fouettant pour émulsionner la vinaigrette.

### 5. Assemblage de la salade

- Dans un grand saladier, mélanger les lentilles cuites, le giraumon rôti, les oignons rouges et l'ail émincés.
- Ajouter la vinaigrette et bien mélanger pour enrober tous les ingrédients.
- Incorporer le persil frais haché juste avant de servir.



Télé de menu



Champignons à la grecque  
Salade de Lentilles au  
Giraumon  
Ananas





# Tarte Epinard au Fromage

Toute l'année

€



3h15-3h45



100 couverts



Note : ★★★★

Cette tarte aux épinards et fromage avec une pâte maison est un plat complet et savoureux, riche en protéines, fibres et calcium. Les épinards apportent des vitamines et des minéraux essentiels, tandis que le fromage et les œufs assurent un bon apport en protéines. Cette recette est idéale pour les menus scolaires, offrant un repas équilibré et apprécié des enfants tout en respectant les normes nutritionnelles.

## BON D'ÉCONOMAT

Denrées (poids bruts)	Maternelles	Elementaires	Secondaires	Unité
<b>FRUITS ET LÉGUMES FRAIS</b>				
Epinards frais	5	7	9	Kg
Oignon	1	1,5	2	Kg
Ail	200	300	400	g
<b>ÉPICERIE</b>				
<b>Pour la pâte brisée</b>				
Farine	7,5	10	12,5	Kg
Eau	3	4	5	L
Sel	150	200	250	g
<b>Pour la garniture</b>				
Muscade	50	70	90	g
Sel	200	300	400	g
Poivre	200	300	400	g
<b>SURGELE</b>				
<b>CRÈMERIE</b>				
Beurre	3,8	5	6,3	Kg
Fromage râpé	3,5	4,5	5,5	Kg
Oeufs	1,5	2	2,5	Kg
Crème fraîche	4	5	6	Kg
<b>GRAMMAGE PRODUIT FINAL (poids net en g) pour une assiette</b>				
	100	150	200	g
<b>VALEURS NUTRITIONNELLES (POUR 100g)</b>				
	Kcal	Protéine	Lipides	Glucides
	180	6	12	14
<b>APPORT PROTEINE/PORTION (g)</b>				
% DES AJR EN PROTEINES / PORTION	Maternelles	Elementaires	Secondaires	
	40%	35%	27%	

### MATÉRIEL

- Pétrin ou robot culinaire
- Plaques à pâtisserie ou moules à tarte
- Rouleaux à pâtisserie
- Couteaux et planches à
- découper
- Poêles
- Grandes marmites ou bassines
- Fouets et spatules

### SUBSTITUTIONS POSSIBLES DES PRODUITS

Il est possible de remplacer les épinards par n'importe quel légume vert: giraumon, courgette, papaye par exemple



## RÉALISATION

### 1. Préparation de la pâte brisée

- Dans le pétrin, mélanger la farine et le sel.
- Ajouter le beurre coupé en morceaux et pétrir jusqu'à obtenir une consistance sableuse.
- Incorporer l'eau froide progressivement jusqu'à ce que la pâte se forme. Pétrir jusqu'à obtenir une boule homogène.
- Laisser reposer la pâte au frais pendant 30 minutes.

### 2. Préparation de la garniture :

- Laver, égoutter et hacher grossièrement les épinards.
- Éplucher et émincer les oignons et l'ail.
- Dans une grande poêle, faire revenir les oignons et l'ail dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

- Ajouter les épinards et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Assaisonner avec du sel, du poivre et de la muscade.

- Dans une bassine, mélanger les œufs, la crème fraîche et le fromage râpé. Ajouter les épinards cuits et bien mélanger.

### 3. Montage des tarte

- Préchauffer le four à 180°C.
- Étaler la pâte brisée et foncer les moules à tarte.
- Répartir la garniture aux épinards et fromage dans chaque fond de tarte.
- Enfourner pendant 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que la tarte soit dorée et bien cuite.



Télé de menu



Salade coleslaw locale  
(chou, papaye, giraumon)

Tarte épinard au fromage  
& ratatouille

Mangue





# Tomate façon cocotte



Toute l'année

€



2h20-2h50



100 couverts

Note : ★★★★

Cette recette de tomates façon cocotte au four avec un œuf cassé à l'intérieur est un plat complet et équilibré, idéal pour un repas végétarien. La combinaison de tomates juteuses, d'œufs riches en protéines, de fromage et de chapelure crée une texture à la fois fondante et croustillante. Adaptée à tous les âges, cette recette est parfaite pour les menus scolaires, offrant à la fois saveur et apport nutritionnel essentiel.

## BON D'ÉCONOMAT

Denrées (poids bruts)	Maternelles	Elementaires	Secondaires	Unité
<b>FRUITS ET LÉGUMES FRAIS</b>				
Tomates fraîches	10	10	15	Kg
Oignon	2	2,5	3	Kg
Ail	200	250	300	g
Persil frais	300	400	500	g
<b>ÉPICERIE</b>				
Herbes de provence	150	200	250	g
Huile	1	1,2	1,5	L
Sel	300	300	400	g
Poivre	200	300	400	g
<b>SURGELÉ</b>				
<b>CRÈMERIE</b>				
Œuf	100	130	160	Unités
<b>GRAMMAGE PRODUIT FINAL (poids net en g) pour une assiette</b>				
	150	200	250	g
<b>VALEURS NUTRITIONNELLES (POUR 100g)</b>				
	Kcal	Protéine	Lipides	Glucides
	70	5	4	4
<b>APPORT PROTEINE/PORTION (g)</b>				
% DES AJR EN PROTEINES/ PORTION	Maternelles	Elementaires	Secondaires	
	57%	52%	37%	

## MATÉRIEL

- Couteaux et planches à découper
- Mixeurs ou hachoirs
- Grandes poêles
- Saladiers
- Cuillères à café ou cuillères à melon
- Plaques de cuisson ou grands plats à gratin
- Four professionnel
- Bols ou contenants

## SUBSTITUTIONS POSSIBLES DES PRODUITS

Il est possible de remplacer la tomate par du poivron ou des courgettes rondes



## RÉALISATION

### 1. Mise en place

- Laver les tomates, puis couper le chapeau de chaque tomate et les évider délicatement à l'aide d'une cuillère. Réserver la chair des tomates.
- Éplucher et émincer finement les oignons et l'ail.
- Laver et hacher finement le persil frais.

### 2. Préparation de la farce

- Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen.
- Ajouter les oignons émincés et l'ail, et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Dans un saladier, mélanger les oignons et l'ail revenus avec le fromage râpé, la chapelure, la chair des tomates réservée, les herbes de

Provence et le persil haché. Assaisonner avec du sel et du poivre.

### 3. Montage des tomates façon cocotte

- Farcir chaque tomate évidée avec le mélange de farce préparé.
- Casser un œuf dans chaque tomate farcie.
- Disposer les tomates farcies dans de grands plats à gratin ou sur des plaques de cuisson.
- Remettre le chapeau sur chaque tomate.

### 4. Cuisson

- Préchauffer le four à 180°C.
- Enfourner les tomates et les cuire pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et que le fromage soit fondu et légèrement gratiné





# Wok de Haricots Blancs



Toute l'année

€



1h-1h130



100 couverts

Note : ★★★★☆

Ce wok de haricots blancs végétarien est un plat équilibré, riche en fibres, protéines végétales et vitamines. Il apporte une source d'énergie durable grâce aux haricots blancs, tout en offrant des saveurs relevées avec des épices locales. Ce plat sain, économique et simple à réaliser est adapté aux différents publics scolaires, contribuant à un apport nutritionnel essentiel tout en introduisant des légumineuses dans le menu.

## BON D'ÉCONOMAT

Denrées (poids bruts)	Maternelles	Elementaires	Secondaires	Unité
<b>FRUITS ET LÉGUMES FRAIS</b>				
Carotte	3	4	5	Kg
Céleri branche	2,5	3,5	5	Kg
Oignon	1,5	2	2,5	Kg
Ail	200	300	400	g
Bouquet garni	100	150	200	g
Piment végétarien	200	250	300	g
<b>ÉPICERIE</b>				
Tomates oncassées	5	6,5	8	Kg
Haricots Blancs en boîte	12	17	20	Kg
Huile	1,5	2	2,5	L
Sel	100	150	200	g
Poivre	100	150	200	g
Sucre	300	400	500	g
<b>SURGELE</b>				
<b>CRÈMERIE</b>				
<b>GRAMMAGE PRODUIT FINAL (poids net en g) pour une assiette</b>	150	200	250	g
<b>VALEURS NUTRITIONNELLES (POUR 100g)</b>	Kcal	Protéine	Lipides	Glucides
	90	5	4	12
<b>APPORT PROTEINE/PORTION (g)</b>	Maternelles	Elementaires	Secondaires	
% DES AJR EN PROTEINES / PORTION	40%	33%	29%	

## MATÉRIEL

- Grandes marmites ou woks professionnels pour sauter les légumes et les haricots.
- Poêles pour précuire les légumes (carottes, céleri, oignons).
- Mixeur ou hachoir pour les oignons, ail et piment.
- Grandes cuillères en bois ou spatules pour remuer le plat.
- Couteaux, planches à découper, spatules et louches.

## SUBSTITUTIONS POSSIBLES DES PRODUITS

Il est possible de remplacer les haricots blancs par n'importe quelle légumineuse: lentilles, haricots rouges, pois cassés par exemple.



## RÉALISATION

### 1. Mise en place

- Éplucher et émincer les oignons et l'ail.
- Laver et tailler les carottes et les branches de céleri en brunoise.
- Hacher le piment végétarien.
- Préparer le bouquet garni.

### 2. Préparation de la base du wok

- Chauffer l'huile dans un grand wok ou une marmite.
- Faire revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Ajouter les carottes et le céleri, puis cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

### 3. Ajout des ingrédients principaux

- Incorporer le coulis de tomates, le bouquet garni, le piment, le sel, le poivre et le sucre. Laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes pour développer les saveurs.

### 4. Ajout des haricots blancs

- Ajouter les haricots blancs égouttés dans la préparation. Mélanger délicatement pour bien enrober les haricots de la sauce.
- Laisser mijoter encore 10 minutes à feu doux pour que les saveurs se mélangent bien.



Télé de menu



Cœur de palmier vinaigrette



**Wok de haricots blancs**



Salade de fruits à la menthe





# Remerciements

**Promotion Santé Martinique** est une structure d'expertise en prévention et promotion de la santé. Elle a pour principale mission l'accompagnement des acteurs de terrain dans le but de contribuer à améliorer la santé globale des populations.

La création de ce livret résulte d'un travail de co-construction et collaboration avec divers partenaires. Nous tenons à remercier chacun d'eux pour leur participation et implication dans la création du livret, tout particulièrement :

- **Le LEGTA de Croix Rivail :**

- Madame Marie-Josée EUPHRASIE - Cheffe de cuisine
- Madame Léa MAROUS - Seconde de cuisine
- Madame Françoise NERO - Enseignante en Biologie-Ecologie
- Monsieur Philippe SIVATTE - Professeur principal
- Les élèves des classes de STAV 1 et STAV 2  
(Science et technologie de l'agronomie et du vivant) :
  - Dayan CLERIX
  - Ketsya GROS-DESORMEAUX
  - Morgane LAMIC
  - Elyah MAURAY
  - Chelsea NODIN
  - Ilyana PRIVAT
  - Edwin ZENON

- **EPICUR DIET :**

- Madame Charlène GOINDIN - Diététicienne

Nous remercions également le PARM pour son expertise.

Mesdames Héltsy ARNAUD (Cerise Péyi), Christine HABRICOT (SOGES), Sabina MIKART (ESPACE SUD), Mélissa NARAÏNIN (DAAF-SFD) et Marie-Line PETIT-CHARLES (AGORES) pour leurs conseils.

Sans oublier les financeurs : l'**ADEME** et la **DAAF** ; et l'ensemble de l'équipe de **Promotion Santé Martinique**.



## *Notes*



Immeuble « Les Amandiers »  
Voie numéro 1 - Zone Industrielle La Lézarde - 97232 Le Lamentin

Standard 05 96 63 82 62  
[contact@promotion-sante-martinique.fr](mailto:contact@promotion-sante-martinique.fr)