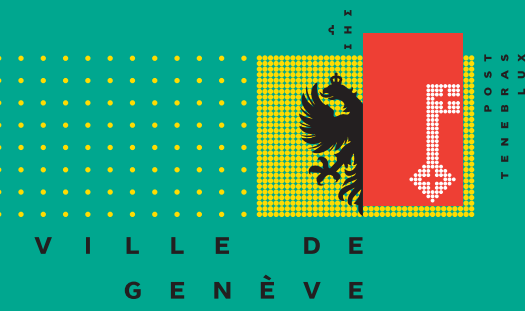
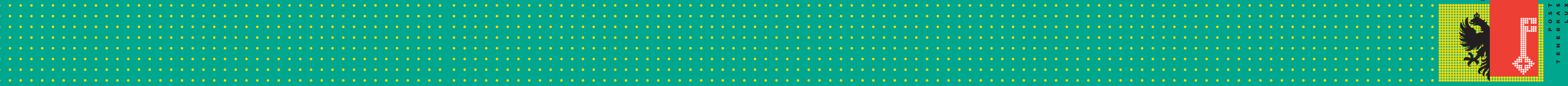




DÉPARTEMENT DES AFFAIRES SOCIALES,
DES ÉCOLES ET DE L'ENVIRONNEMENT
DÉLÉGATION À LA PETITE ENFANCE

L'alimentation des tout-petits

L'alimentation des tout-petits

Guide pour une alimentation
de qualité à l'usage des institutions
de la petite enfance



RÉPUBLIQUE ET CANTON DE GENÈVE
Département de l'instruction publique
Office de la Jeunesse
Service de la santé de la Jeunesse

PRÉFACE ET INTRODUCTION	
L'ALIMENTATION DES TOUT-PETITS	Avant-propos
	Pour une alimentation favorable au maintien d'un bon état de santé
	L'équilibre des menus
	Evaluer les menus
	Pour en savoir plus
Annexes	
L'AUTOCONTRÔLE	Concept
	Directives
	Repas livrés
	Pour en savoir plus
	Annexes
RECETTES	Légumes crus
	Légumes cuits
	Féculents
	Aliments protéinés
	<i>Viandes</i>
	<i>Volailles</i>
	<i>Poissons</i>
	<i>Œufs, tofu</i>
	Fruits cuits et crus
	Desserts lactés
	Pâtisseries
	Recettes de base



V I L L E D E
G E N È V E

DÉPARTEMENT DES AFFAIRES SOCIALES,
DES ÉCOLES ET DE L'ENVIRONNEMENT
DÉLÉGATION À LA PETITE ENFANCE

L'alimentation des tout-petits

Guide pour une alimentation
de qualité à l'usage des institutions
de la petite enfance

Ce document peut être obtenu auprès de

la Délégation à la petite enfance de la Ville de Genève

Case postale 394

1211 Genève 12

Téléphone +41(0)22 418 81 00

le Service de la santé de la Jeunesse

Case postale 3682

1211 Genève 3

Téléphone +41(0)22 327 61 50

Prix de vente: **CHF 20.–**



POST TENEBRAS LUX

RÉPUBLIQUE ET CANTON DE GENÈVE
Département de l'instruction publique
Office de la Jeunesse

Service de la santé de la Jeunesse

REMERCIEMENTS

Réalisation

Service de santé de la Jeunesse, Office de la Jeunesse, Département de l'instruction publique,
République et canton de Genève
Dr Paul Bouvier, directeur

Délégation à la petite enfance, Département des affaires sociales, écoles et environnement, Ville de
Genève
Marie-Françoise de Tassigny, déléguée

Conception et rédaction

Marie-Pierre Theubet, diététicienne, SSJ

Collaborations

Francine Koch, collaboratrice pédagogique, DPE
Pascale Grivel, collaboratrice pédagogique, DPE

Recettes élaborées par les cuisinières et les cuisiniers des institutions de la petite enfance subventionnées par la Ville de Genève

Mesdames et Messieurs

Christophe Absolonne, Monique Agathe, Solange Aeby, Christian Beuchat, Laurent Bocquet, Anabela
Da Silva, Hervé Girard, Marc Juille, Eric Kretschmer, Marie Longo, Jean-Louis Martin, Nicholas
Muhlethaler, Alexandre Olivier, Giuseppe Pitzalis, Régis Salansonnet, Bruno Sautreuil, Philippe Sinner,
Sophie Skuy, Luce Villano, Anne-Marie Zocca

Remerciements à :

Céline Liver, diététicienne, Service des écoles de la Ville de Genève pour sa collaboration à la rédaction
du chapitre "Autocontrôle".

André Cominoli, Adjoint au chimiste cantonal, Service de protection de la consommation, pour sa
collaboration à la relecture du chapitre "Autocontrôle"

PREFACE

Donner l'exemple... et du plaisir !

Durant leurs premières années, les tout-petits développent leur personnalité et acquièrent progressivement une certaine autonomie. En matière alimentaire, ils sont très vite en mesure de contrôler leur décision de manger - ou de ne pas manger - tel ou tel aliment. Mais ils peuvent aussi très bien réclamer leur plat favori un jour, pour le rejeter avec une moue dégoûtée le lendemain. Dotés d'un appétit qui varie sensiblement, les petits enfants ont besoin d'un cadre sécurisant pour faire l'apprentissage d'une nourriture équilibrée.

Evidemment, c'est dans le cadre familial que cet apprentissage doit se faire en priorité. Les enfants se nourriront correctement s'ils voient les autres membres du cercle familial en faire de même. Pour cela, la plupart des parents veillent à manger régulièrement en famille, à préparer des plats variés et sains et à donner l'exemple.

La Ville est partenaire des familles qui confient leurs petits à des institutions de la petite enfance. Ces institutions s'efforcent donc de proposer des repas et des collations qui s'inscrivent dans cet objectif que le docteur Bouvier n'hésite pas, dans ce guide, à qualifier « d'objectif de santé publique prioritaire ».

En tant que partenaire d'une politique de la petite enfance qui veut prendre en compte le bien-être global des enfants, la Ville de Genève apporte sa contribution pour participer à ce cadre sécurisant, offrir des conditions matérielles optimales et développer chez les petits le sentiment de partager, en même temps qu'un repas, un moment précieux de détente et de contact entre enfants, et avec les adultes.

A Genève, pour une majorité d'enfants d'origine étrangère, manger c'est découvrir petit à petit ce qu'on mange ici. C'est donc un facteur d'intégration tout à fait primordial. Pour que la nourriture puisse jouer ce rôle d'intégration, il importe aussi de laisser aux familles étrangères l'opportunité de proposer leurs propres spécialités culinaires, par exemple à l'occasion de fêtes ou de moments privilégiés dans les institutions.

Dans cet apprentissage, les cuisiniers sont des acteurs principaux. Mais l'ensemble des collaboratrices et des collaborateurs des institutions participe à ces moments de plaisir. Donner l'exemple, laisser le temps, laisser goûter aujourd'hui pour mieux faire apprécier demain, initier les enfants à la nourriture sur le mode ludique, leur permettre même de participer à la préparation des repas, tels sont, entre autres, des moyens dont disposent les collaboratrices et les collaborateurs des institutions pour guider les petits sur la voie d'une nourriture saine et variée.

Merci aux cuisiniers qui ont mis leur imagination et leur savoir au service de ce guide. Merci à la diététicienne cantonale qui a complété leurs recettes avec des éléments de référence intéressants. Par le biais de ce guide, la Ville de Genève tient à afficher le fait qu'avec des cuisiniers formés et sensibilisés, grâce à l'appui des services cantonaux compétents, les institutions de la petite enfance sont en mesure de proposer aux tout-petits des moments de plaisir et une alimentation de qualité.

Manuel TORNARE
Conseiller administratif

INTRODUCTION

Une alimentation saine, équilibrée et... plaisante !

Une alimentation saine et équilibrée : c'est un objectif de santé publique prioritaire, dès le premier âge et tout au long de la vie. L'alimentation de l'enfant dès les premiers âges contribue à sa santé actuelle, à sa croissance et à son développement, et à sa santé future. Nourrir un enfant c'est non seulement lui donner une alimentation adaptée à ses besoins, mais aussi participer à son éducation alimentaire, et poser les bases des habitudes alimentaires futures. De fait, les institutions d'accueil de la petite enfance jouent un rôle déterminant pour l'alimentation et la santé des enfants, en complément au rôle des familles. Ainsi, l'alimentation en lieu d'accueil doit répondre à divers objectifs au plan sanitaire :

- nourrir les enfants, par des apports correspondant à leurs besoins pour leurs activités quotidiennes
- garantir une sécurité alimentaire, comme dans toute collectivité, par une attention renforcée à la qualité des produits et aux conditions d'hygiène de la préparation et du service
- promouvoir un bon état de santé et de nutrition, un développement et une croissance harmonieuse, par une alimentation équilibrée
- prendre en compte des problèmes d'allergie alimentaire, et répondre à certaines demandes de régime adapté à des besoins de santé spéciaux
- contribuer à prévenir l'obésité et des maladies chroniques de l'adulte, en offrant une alimentation équilibrée, et en favorisant le développement d'habitudes alimentaires adaptées et une éducation nutritionnelle.

En pratique, la tâche est complexe... La personne chargée de préparer à manger pour une collectivité d'enfants doit déployer des trésors d'inventivité, de jour en jour, pour répondre à ces exigences, tout en restant dans le cadre des contraintes de l'institution et d'un budget imparti... et tout cela en proposant une alimentation attrayante, appréciée et variée, dans des conditions agréables et conviviales !

Pour faciliter ce travail, le présent guide va rapidement devenir un auxiliaire précieux, voire indispensable en proposant un cadre clair, simple et pratique. Il se base en effet sur les compétences professionnelles et la riche expérience sur le terrain de son auteure, diététicienne communautaire au service de santé de la jeunesse. Je me réjouis vivement de la parution de cet ouvrage, et j'espère qu'il répondra aux attentes de celles et ceux qui, de jour en jour, préparent pour les enfants une alimentation de qualité, bonne pour la santé et savoureuse !

Dr. Paul BOUVIER

Médecin directeur du Service de santé de la jeunesse

2-1 AVANT-PROPOS

Je, tu, il, nous, vous, elles mangent

Si l'acte de manger assure avant tout un but de sécurité, tant biologique au sein de notre organisme qu'hygiénique par la consommation d'aliments sains, *le manger* implique un nombre de choix importants qui répondent à des codes sociaux et culturels liés à la région d'où vient l'individu. L'histoire de chaque personne ou de chaque groupe social, vivant ou ayant vécu dans un environnement déterminé, se lit dans les habitudes alimentaires lorsqu'on procède à une enquête détaillée qui révèle aussi le niveau de vie et le niveau d'instruction de chacune et de chacun.

L'acte de manger englobe ainsi de nombreux paramètres dont la seule énumération indique l'importance que prennent les prestations culinaires dans une collectivité d'enfants réunis autour de la table pour partager les repas. Mais surtout, l'acte de manger prend tout son sens lorsqu'il y a une rencontre avec l'autre, avec les autres. Une mémoire des moments partagés, des perceptions sensorielles exprimées, du plaisir éprouvé se construit grâce aux expériences communes.

La cuisine en collectivités des tout-petits participe à l'intégration de toutes et de tous car elle est vecteur de lien social et elle est source de savoir lorsque le choix des mets proposés fait partie d'un projet pédagogique mettant en évidence les différentes cultures alimentaires vécues par les enfants présents. Cette approche est particulièrement cohérente en matière d'alimentation favorable au maintien d'un bon état de santé. Elle est facilitée par les outils que les sciences de la nutrition et de la diététique mettent à disposition.

Marie-Pierre Theubet
Diététicienne

2-2 POUR UNE ALIMENTATION FAVORABLE AU MAINTIEN D'UN BON ETAT DE SANTE

Le but de ce document est de déterminer les conseils pratiques d'une alimentation favorisant le maintien d'un bon état de santé destinés à la population des tout-petits qui fréquentent les institutions de la petite enfance. Ces conseils découlent des connaissances disponibles et relatives à l'état de santé de la population, à ses ressources, à son environnement, à ses habitudes alimentaires. Ce document est un outil pour le personnel des institutions de la petite enfance.

Objectifs

- Proposer des aliments en qualité et en quantité assurant la couverture des apports nutritionnels conseillés.
- Choisir les aliments selon leurs spécificités et leurs rôles nutritionnels en tenant compte des priorités de santé.
- Appliquer le principe de composition de repas équilibrés sur la journée dans une collectivité.
- Varier les aliments sur une période déterminée.

Pour répondre à ces objectifs, plusieurs critères sont pris en compte dans un ensemble de connaissances indissociables de l'acte de manger. Ce sont les connaissances :

- Des nutriments : spécificité, digestion, métabolisme,
- Des besoins nutritionnels de l'organisme et des apports conseillés en nutriments et micronutriments.
- Des aliments : modes de production, valeur nutritionnelle, digestion, hygiène et conservation, qualités sensorielles, modes de préparation.
- Des habitudes alimentaires de la populations considérée.
- Des problèmes de santé en lien avec l'alimentation des populations concernées.
- Des équipements et installations culinaires.
- Du budget disponible.

2-3 L'EQUILIBRE DES MENUS

La/le chef(fe) de cuisine, la direction de l'établissement, les éducatrices et les éducateurs de la petite enfance s'engagent à :

- Concevoir et préparer des menus variés et équilibrés.
- Proposer dans la matinée des collations composées d'aliments ou de boissons sans sucre, sans graisse.
- Proposer des goûters variés et complémentaires aux menus de midi.
- Afficher les menus dans l'établissement.

2-3-1 L'équilibre qualitatif des menus

Pour aborder l'équilibre qualitatif, des groupes d'aliments sont constitués. Chaque groupe est représenté par une couleur définie par convention. Les aliments d'un groupe ont des compositions nutritionnelles équivalentes pour une quantité précisée. Ainsi, ils se remplacent (annexe 2).

1. Fréquences alimentaires

Chaque jour, entre la collation de la matinée, le repas de midi et le goûter de l'après-midi, les menus des enfants se composent de :

1. **Au moins deux aliments riches en fibres et en éléments protecteurs** (antioxydants et vitamine C), dont au moins un cru.
A choix : légumes crus, légumes cuits, fruits crus, fruits cuits, jus de légumes ou jus de fruits 100%.
2. **Au moins deux aliments énergétiques riches en hydrates de carbone sous forme d'amidon.**
A choix : les céréales (complètes surtout), les légumes féculents (pommes de terre, manioc, petits pois), les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots, ...)
3. **Au moins un produit laitier riche en calcium, favorable à la croissance et à la densification osseuse.**
A choix : lait, yogourt, fromage blanc frais (0 – 20% m.g.), séré, fromage à pâte dure ou molle, entremets (crèmes, flans, poudings).
4. **Un aliment constructeur riche en protéines.**
A choix : viande, volaille, poisson, œuf, légumineuses.
Le poisson figure au menu au minimum 1 fois par semaine.
5. Un dessert.
A choix : le plus souvent un fruit ou un produit laitier.
6. **Des matières grasses de bonne qualité nutritionnelle et en quantités limitées pour préparer les repas.**
A choix : huiles de colza, de soja, d'olives, ...

Les matières grasses sont composées d'acides gras. Ils sont nombreux et variés. Il existe des acides gras saturés, monoinsaturés, polyinsaturés. Un rapport adéquat entre eux est recherché avec une attention particulière pour certains acides gras polyinsaturés appelés oméga 3 (*huiles de colza, de soja, de noix, de poissons*) ou en acides gras monoinsaturés (*huiles d'olives*).

Les huiles riches en acides gras polyinsaturés appelés oméga 6 (*huiles de tournesol, de maïs, de carthame par exemple*) peuvent être employées ponctuellement.

Ces recommandations tiennent compte des connaissances actuelles.

7. **Mets gras : fréquence dans les menus : de zéro à une fois par jour, plutôt zéro** entre la collation de la matinée, le repas de midi et le goûter.
Ils ne sont pas proposés plus de trois fois par semaine, si possible.

Nota Bene : un mets gras contient au moins 10 g de lipides pour 100 g d'aliment prêt à manger.

Ce sont : fritures, pommes rissolées, charcuteries (saucisses de veau, de volaille, aux choux, saucisson, pâtés...), lard, mets panés, fromages frais fondus double et triple crème, sauces et préparations à la crème, mayonnaise, pâtes à gâteau (feuilletée, brisée, sablée), pâtisseries sèches et à la crème, viennoiseries, certaines crèmes glacées, chocolat, biscuits salés ou sucrés.

Précisions : La pâte à pain et la pâte à pizza ne sont pas des préparations grasses.

8. **Mets et aliments sucrés riches en hydrates de carbone sous forme de saccharose : une à deux fois par jour, plutôt une fois.**

Ils ne sont pas proposés plus de dix fois par semaine.

A choix : produits laitiers sucrés, chocolat, biscuits, confiture, pâtisserie, fruits pochés, barres de céréales autres que nature, tarte aux fruits, etc.

9. **Boisson : de l'eau**

Nota Bene : les boissons sucrées telles les limonades, les sodas, les thés froids, les nectars de fruit, les boissons light sont déconseillées. Elles ne remplacent ni ne complètent aucune autre boisson. C'est pourquoi elles ne seront pas proposées à la crèche sauf dans le cas exceptionnel d'une fête.

Ces fréquences correspondent aux critères du label Fourchette verte des tout-petits.

2. Comment utiliser les matières grasses ?

matières grasses	utilisation à froid	cuisson à chaleur moyenne	cuisson à chaleur élevée
	saucés à salade, huile ajoutée sur les aliments après cuisson	moins de 180°C étuver, braiser, cuire à feu doux	au maximum 190°C saisir, sauter, rissoler, poêler
huile d'olives vierge ou extra-vierge			
huile de colza			
huile de noix	oui	non	non
huile de soja			
huile de colza raffinée	oui	oui *	non
huile d'olives raffinée, huile de tournesol high oleïc	(oui)	oui	oui

** sensible à la chaleur (présence d'acide alpha-linolénique = acide gras oméga 3). Chauffer avec prudence.*

() pour une utilisation à froid, préférer les autres huiles conseillées.

L'huile d'arachide est réservée aux fritures uniquement. Ce sont des mets gras à préparer très occasionnellement, voire pas du tout.

Le beurre et les margarines sont à utiliser pour les tartines.

Nota Bene : La liste des margarines conseillées est actualisée régulièrement. Certaines ont une composition nutritionnelle favorable à la santé, d'autres sont déconseillées. Demander la liste de référence à votre diététicienne.

Toute autre matière grasse est déconseillée.

3. Recommandations

a) Alcool et préparations culinaires

En principe, dans la cuisine, le vin et tout autre alcool sont interdits. Cependant, le déglacage au vin suivi d'une cuisson d'au moins 45 à 60 minutes peut être admis. En aucun cas, le déglacage de dernière minute ne doit être réalisé.

b) Sel

Toutes les préparations culinaires sont **peu salées**. Par contre, les herbes aromatiques, l'oignon, l'ail et les épices parfument et caractérisent agréablement les mets.

Les salières et les autres condiments (*par exemple les aromates, le ketchup*) ne sont pas à disposition des enfants.

Tableau récapitulatif des aliments et des fréquences recommandées

A la crèche, chaque jour, entre matin, midi et après-midi

Fruit/légume cru	1 - 2 x dont au moins 1 au repas de midi
Fruit/légume cuit	minimum 1 x
Féculents	2 - 3 x
Produit laitier	minimum 1 x, maximum 2 x
Viande, poisson, œufs, tofu	maximum 1 x
Huiles conseillées	peu, pour cuisiner
Mets gras	0 - 1 x maximum, le plus souvent 0 x
Aliment sucré	1 - 2 x maximum, le plus souvent 1 x

4. Pourquoi ces fréquences alimentaires ?

Les habitudes et les comportements alimentaires s'acquièrent dès le plus jeune âge. Une alimentation variée et bien composée favorise le maintien d'un bon état de santé. Sous nos latitudes, l'augmentation de pathologies liées à des habitudes alimentaires peu favorables (maladies cardiovasculaires, certains cancers, diabète, obésité, ostéoporose) détermine les recommandations pratiques énumérées ci-dessus. La composition des menus des tout-petits se justifie de la manière suivante :

1. La consommation de **légumes** et de **fruits** est inférieure aux recommandations et doit être augmentée (5 parts de légumes et fruits par jour). Les légumes et les fruits apportent des fibres et certains éléments protecteurs (vitamines, minéraux, antioxydants) indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. La vitamine C présente dans les crudités permet une meilleure absorption du fer.

2. La consommation d'aliments riches en **hydrates de carbone** sous forme d'**amidon** (*pommes de terre, pain, pâtes, céréales et légumineuses*) est inférieure aux recommandations nutritionnelles en

quantités. Ces aliments sont le carburant du travail musculaire et la source principale d'énergie. Ils sont riches en minéraux, en vitamines du groupe B, et en fibres alimentaires lorsqu'ils sont complets.

3. La consommation d'aliments riches en **calcium** (*lait, yogourt, entremets, fromages*) est inférieure aux recommandations, notamment chez l'enfant et chez l'adolescent. Le calcium est indispensable à la croissance et à l'entretien du squelette. Il est conseillé d'en consommer plusieurs fois par jour.

4. La consommation d'aliments riches en **protéines et graisses cachées** (*viandes, œufs, fromages à pâte dure et à pâte molle*) est en constante augmentation. Chaque jour pourtant, seule une quantité modérée suffit à l'organisme.

5. La consommation de **matières grasses** (graisses = riches en lipides constitués d'acides gras) est trop élevée dans notre alimentation habituelle par rapport aux recommandations. Il y a excès de graisses riches en acides gras saturés (*graisses animales surtout*), et insuffisance de graisses riches en acides gras mono ou polyinsaturés (*graisses végétales surtout*). Parmi les graisses végétales, la consommation d'acides gras oméga 3 est trop faible par rapport à celle des oméga 6 (*voir 2-3 page 1, point 6*).

6. Les **mets gras** sont consommés en trop grande fréquence. Pour le plaisir, quelques aliments gras par semaine, si possible pas plus de trois fois, font partie d'une alimentation variée.

7. La consommation d'aliments riches en **hydrates de carbone** sous forme de **saccharose** (*biscuiterie, confiseries, pâtisseries, biscuits, céréales sucrées, barres chocolatées, boissons sucrées, etc.*) est supérieure aux recommandations. Ils contiennent principalement du sucre et pour certains d'entre eux de la graisse cachée en quantité trop importante selon nos besoins (*pâtisseries, viennoiseries, biscuits, barres de céréales, etc.*).

8. Les préparations culinaires peu salées à base de produits frais ou naturels sont à favoriser contrairement aux mets précuisinés souvent trop salés et trop gras.

9. L'eau est la boisson principale de notre corps.

5. En résumé, bien manger c'est :

- cuisiner en variant les aliments, en valorisant les produits de saison et les produits frais du terroir, les goûts, les couleurs, les textures, les parfums.
- favoriser les légumes et les fruits à chaque repas en privilégiant les aliments crus ;
- favoriser les féculents en quantité suffisante à chaque repas ;
- favoriser la consommation de produits laitiers dans le respect des apports nutritionnels recommandés ;
- contrôler les quantités d'aliments protéinés contenant de la graisse cachée (*viandes, volailles, poissons, œufs, fromages à pâte dure et à pâte molle*) ;

- proposer des sources variées de matières grasses riches en acides gras mono ou polyinsaturés en privilégiant les graisses riches en acides gras oméga 3 ;
- limiter les graisses saturées, les mets gras ;
- contrôler la consommation de produits sucrés ;
- manger peu salé ;
- boire surtout de l'eau.

2-3-2 L'équilibre quantitatif des menus

1. Collation de la matinée

Complément au petit déjeuner, la collation est composée d'un **aliment nature** en petite quantité. Il se choisit parmi les fruits, les légumes, les féculents et les produits laitiers. Sans sucre et sans graisse, l'aliment assure un peu d'énergie, ne coupe pas l'appétit de l'enfant au repas de midi, et préserve l'hygiène dentaire.

	Composition	Aliments	1 an	2 à 4 ans
à choix	1 aliment riche en fibres et en éléments protecteurs	fruit cru ou légume cru ou jus de fruits, jus de légumes	70 g ou 1 dl	100 - 150 g ou 1 dl - 1,5 dl
	1 aliment riche en énergie	<u>féculent sans sucre ajouté, sans graisse</u> pain, biscotte, pain croustillant, pop corn naturels, petit pain au lait, etc.	<i>En petite quantité et en complément du petit déjeuner selon l'âge, l'appétit et l'activité de l'enfant. Certains enfants n'en ont pas besoin.</i>	
	1 aliment riche en calcium	<u>produit laitier nature</u> lait, fromage blanc frais, yogourt nature.	<i>En petite quantité pour les enfants n'ayant pas pris de petit déjeuner à la maison.</i>	
	1 boisson	eau	<i>Selon les besoins individuels</i>	

Le règlement des institutions de la petite enfance à Genève prévoit que l'enfant est accueilli à la crèche en ayant déjà pris un petit déjeuner.

En pratique, trois situations se présentent :

1. A la maison, l'enfant a consommé un petit déjeuner complet, soit un produit laitier + un féculent + un fruit. Il n'a pas besoin de collation particulière, sinon une petite portion de légume ou de fruit cru, et de l'eau.
2. A la maison, l'enfant a consommé une partie de son petit déjeuner, soit un ou deux aliments parmi les aliments cités dans la situation 1. Pour la collation, il reçoit le complément de son petit déjeuner, et particulièrement un fruit ou un légume cru complété si nécessaire par un féculent nature, et de l'eau.
3. L'enfant n'a rien mangé avant d'arriver à la crèche. Pour la collation et selon son heure d'arrivée, il reçoit un, deux ou trois aliments en petite quantité afin de ne pas le priver d'appétit pour manger le repas principal.

2. Repas principal

Composition du menu	Aliments	1 an	2 à 4 ans
<i>Quantité prête à la consommation (poids cuit)</i>			
1 aliment constructeur riche en protéines	viande, volaille, poisson, ou crustacés	20 g	30 g
	ou œuf	1/2 pièce	1/2 pièce
	ou tofu,	30 g	40 g
	ou légumineuses	40 g	60 g
	ou fromage	15 g	20 g
1 ou 2 aliments riches en fibres et en éléments protecteurs	légumes crus (salades) et/ou légumes cuits	50 g	80 g
1 aliment riche en énergie	féculent et/ou pain	80 à 150 g <i>Cette quantité varie et peut augmenter selon l'âge et l'activité de l'enfant.</i>	
1 dessert	fruit cru ou cuit ou dessert lacté		100 g ou 100 à 125 g
matières grasses	huile, margarine (selon liste conseillée)	5 g	10 g
1 boisson	eau	Selon les besoins individuels	

Références : Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3^{ème} édition, CNERNA-CNRS, 2001

Recommandation

Selon ses besoins et son appétit, l'enfant peut désirer une deuxième assiette. Dans ce cas, servir **des légumes crus, cuits** et **des féculents, du pain** mais pas d'aliments riches en protéines.

3. Goûter

Le goûter complète le repas principal. Selon l'âge et l'activité physique de l'enfant, il se compose d'**un ou deux aliments** et d'eau.

Dans la limite des apports recommandés en saccharose (= sucre) et des fréquences conseillées sur la journée, la **tradition** est de consommer **un produit sucré** pour les quatre-heures. C'est un plaisir.

Nota Bene : Parmi les aliments proposés au sein de chaque groupe nutritionnel, plusieurs sont déjà sucrés.

Exemples : *féculeux* : céréales (en flocons ou en bâton), pain aux fruits, pain d'épices, biscuits, cake, etc.
produits laitiers : yogourt aux fruits ou aromatisé, lait chocolaté ou aromatisé au sirop, flan ou crème, pouding, riz au lait, etc.
fruits : frappé aux fruits frais, compote, tarte aux fruits.

Et parmi les féculents habituellement proposés, certains aliments sont gras et sucrés.

Exemples : biscuits, chocolat, pâtisseries sèches, etc.

A choix : un ou deux aliments	Composition	Aliments	1 an	2 à 4 ans
	1 aliment riche en fibres et en éléments protecteurs	fruit cru ou légume cru ou jus de fruits	70 g ou 1 dl	100 - 150 g ou 1 - 1,5 dl
	1 aliment riche en calcium	lait ou yogourt ou entremets ou fromage		1 dl 80 g 100 g 15 g
	1 aliment riche en énergie	féculent sans sucre ajouté pain, pain croustillant, pop corn nature, petit pain au lait, biscotte nature féculent sucré pain d'épices, petits pains au sucre, céréales, meringues, pèlerines ou biscuits à la cuillère, biscuits « barquettes », etc. féculent gras et sucré pain + chocolat, biscuits, cake, madeleine, bâton de céréales, tartes, etc.		20 - 30 g <i>Selon l'âge, l'appétit et l'activité de l'enfant, les quantités de féculents natures peuvent augmenter.</i>
	1 boisson	eau, tisane ou thé aux fruits sans sucre	<i>selon les besoins individuels</i>	

2-3-3 La conception des menus

1. Comment procéder ?

- Utiliser les schémas 1 et 2 pour concevoir les menus ;
- S'inspirer des exemples de menus proposés sur quatre semaines, dont les recettes sont répertoriées dans ce document ;
- Respecter les quantités d'aliments recommandées par tranches d'âge (point 2-3-2) ;
- Varier les aliments et les modes de cuisson ;
- Privilégier les produits de saison de production locale (point 2-6, annexe 3) ;
- Afficher et écrire les menus en précisant le libellé exact de chaque recette ;
- Préciser sur les menus la provenance des viandes, des volailles, des poissons (loi fédérale).

2. Comment réaliser la variété des menus ?

L'aspect sensoriel est un critère de variété. Les sens de la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher et le goût interviennent dans l'acte de manger. L'aspect sensoriel de l'alimentation détermine le plaisir de manger, le plaisir de découvrir de nouveaux goûts, le plaisir de partager des perceptions et des émotions.

La variété et la présentation des mets sur la table permet leur acceptation par les convives.

Les aliments de chaque famille sont :

- différents à chaque repas.

Exemples : famille des féculents : pommes de terre, riz complet, semoule de blé, galettes de maïs, etc.

- préparés selon différents modes de cuisson.

Exemples : cuisson au blanchiment, en papillote, au four, ou sauter, rissoler, braiser, rôti.

- variés dans leur texture.

Exemples : blé concassé (boulgour), blé en semoule (gnocchi, couscous,...), blé en farine (pâte à pizza, quenelles, toute la gamme des pâtes...), etc.

- variés dans les consistances

Exemples : du mou, du croquant, du fondant, du lisse, du granuleux, du fibreux, du craquant, du croustillant, etc.

- variés dans les couleurs : chaque menu doit être multicolore.

- variés dans les saveurs

Exemples : du salé, de l'acide, de l'amer, du sucré

- variés dans les arômes

Exemples : tomate, épinard, poulet, oeuf, pomme de terre, lait, caramel.

- variés dans les stimulants chimiques

Exemples : pour les enfants : piquant ou brûlant de faible intensité, astringent.

3. Conception des menus

Deux schémas de repas - 2 semaines de menus

Schéma 1	Repas	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Collation de la matinée	Légume ou fruit cru ou jus de fruit Eau	Légume ou fruit cru ou jus de fruit Eau	Légume ou fruit cru ou jus de fruit Eau	Légume ou fruit cru ou jus de fruit Eau	Légume ou fruit cru ou jus de fruit Eau
	Repas de midi	Fromage Crudités Féculent Fruit cuit Eau	Viande (bœuf) Légumes cuits Féculent Fruit frais Eau	Poisson Crudités Féculent Produit laitier Eau	Œufs Légumes cuits Crudités Dessert-féculent Eau	Volaille Crudités Féculent Produit laitier Eau
	<i>peu de matière grasse pour cuisiner</i>					
Schéma 2	Goûter	Produit laitier Féculent Eau	Fruit cuit Produit laitier Féculent Eau	Fruit cuit Féculent Eau	Produit laitier Féculent Eau	Fruit cuit/cru Féculent Eau

Schéma 2	Repas	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Collation de la matinée	Légume ou fruit cru ou jus de fruit Eau	Légume ou fruit cru ou jus de fruit Eau	Légume ou fruit cru ou jus de fruit Eau	Légume ou fruit cru ou jus de fruit Eau	Légume ou fruit cru ou jus de fruit Eau
	Repas de midi	Volaille Légumes cuits Féculent Fruit frais Eau	Poisson Crudités Féculent Produit laitier Eau	Viande (veau, agneau) Légumes cuits Féculent Fruit frais Eau	Viande (porc) Crudités Féculent Produit laitier Eau	Fromage Légumes cuits Féculent Fruit frais Eau
	<i>peu de matière grasse pour cuisiner</i>					
Schéma 3	Goûter	Produit laitier Féculent Eau	Fruit cru/cuit Féculent Eau	Produit laitier Féculent Eau	Fruit cuit Féculent Eau	Produit laitier Féculent Eau

La provenance des viandes, des volailles et des poissons est indiquée sur le plan de menu.

4. Printemps – Eté

Exemples de deux semaines de menus en crèches.

Toutes les viandes et les volailles sont d'origine suisse sauf indication mentionnée.

Repas		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Schéma 1 – semaine 1	Collation de la matinée	Jus de carottes frais <i>Eau</i>	Nectarine <i>Eau</i>	Quartiers de pommes <i>Eau</i>	Melon <i>Eau</i>	Abricots <i>Eau</i>
	Repas de midi	Trio de salades vertes	Brochette de bœuf basquaise Haricots verts	Roquette en vinaigrette	Jus d'abricot	Salade verte
	<i>peu de matière grasse pour cuisiner</i>	Risotto aux asperges	persillés Epi de maïs grillé	Pot-au-feu safrané de la mer (Norvège)	Œufs brouillés au fromage Ratatouille	Blanc de dinde roulé aux légumes Nouilles aux deux couleurs
	<i>et du pain selon habitude</i>	Gratin de pêche et son coulis de vanille <i>Eau</i>	Salade de fruits frais <i>Eau</i>	Blanc-manger aux petits fruits <i>Eau</i>	Tarte aux mûres <i>Eau</i>	Flan caramel <i>Eau</i>
Schéma 2 - semaine 2	Goûter	Lait frappé aux fraises Tresse <i>Eau</i>	Blanc battu à la compote d'abricots Biscotte <i>Eau</i>	Cerises cuites Pain d'épices <i>Eau</i>	Petit Suisse aux fruits Galette de riz <i>Eau</i>	Pêche Madeleine <i>Eau</i>
	Repas	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Collation de la matinée	Poire <i>Eau</i>	Fraises <i>Eau</i>	Bâtonnets de courgettes <i>Eau</i>	Jus de pommes <i>Eau</i>	Nectarine <i>Eau</i>
	Repas de midi	Epinards frais en salade	Salade de tomate au basilic	Corolle d'artichauts à la crème de chèvre et ciboulette	Salade de courgettes crues à la menthe	Salade de haricots verts
Schéma 2 - semaine 2	<i>peu de matière grasse pour cuisiner</i>	Suprême de poulet au thym à la vinaigrette de courgette tiède	Pojarski de saumon et cabillaud, blanc battu aux fines herbes (Norvège)	Gigôt de sept heures	Filet de porc rôti au miel	Gratin de rigatoni aux légumes d'été
	<i>et du pain selon habitude</i>	Riz basmati	Millet au bouillon	Pommes de terre à l'anolienne	Blé persillé	Salade de fraises <i>Eau</i>
		Pastèque <i>Eau</i>	Yogourt nature + miel <i>Eau</i>	Cerises <i>Eau</i>	Fromage blanc + sucre de canne <i>Eau</i>	
	Goûter	Ile flottante Pain de mie toasté <i>Eau</i>	Compote de rhubarbe Cake <i>Eau</i>	Verre de lait Petits beurres <i>Eau</i>	Croûte aux pêches <i>Eau</i>	Blanc battu Pain et chocolat <i>Eau</i>

5. Automne - Hiver

Exemples de deux semaines de menus en crèches.

Toutes les viandes et les volailles sont d'origine suisse sauf indication mentionnée.

Repas		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Schéma 1 – semaine 3	Collation de la matinée	Jus de raisin <i>Eau</i>	Tranches de kiwi <i>Eau</i>	Bâtonnets de concombre <i>Eau</i>	Jus d'orange <i>Eau</i>	Quartiers de pomme <i>Eau</i>
	Repas de midi	Chou blanc émincé cru et salade verte	Steak haché de bœuf et son coulis de tomates	Salade verte	Carottes râpées	Salade de chou de chine
	<i>peu de matière grasse pour cuisiner</i>	Crêpes de boulgour et sarrasin farcies au fromage et épinards	Courgettes étuvées	Filet de pangasius au four sur lit de poireaux et carottes (Australie)	Œufs pochés florentine	Poulet à la cardamome et citron vert
	<i>et du pain selon habitude</i>	Polenta	Pruneaux <i>Eau</i>	Pommes macaires	Pain complet	Riz créole
		Compote de pommes <i>Eau</i>		Tourte au séré <i>Eau</i>	Tarte aux poires <i>Eau</i>	Yogourt nature et groseilles à grappe <i>Eau</i>
Schéma 2 – semaine 4	Goûter	Riz au lait <i>Eau</i>	Verre de lait Crumble aux pommes <i>Eau</i>	Croûte aux prunes <i>Eau</i>	Yogourt à boire Bâton de céréales nature <i>Eau</i>	Verre de lait Biscuit roulé <i>Eau</i>
	Repas	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Collation de la matinée	Bâtonnets de carottes <i>Eau</i>	Quartiers de poire <i>Eau</i>	Prune <i>Eau</i>	Raisin <i>Eau</i>	Mandarines <i>Eau</i>
	Repas de midi	Magret de canard au miel et aux agrumes	Betteraves crues et rampon	Sauté de veau au paprika	Assiette de crudités de saison	Gnocchi à la romaine, sauce tomate aux légumes
	<i>peu de matière grasse pour cuisiner</i>	Potiron aux petits pois	Mérou mariné (P)	Polenta à la courge	Dartois au jambon	Salade de fruits d'hiver <i>Eau</i>
	<i>et du pain selon habitude</i>	Pommes du terroir, duo sucré-acide <i>Eau</i>	Flan vanille-noix de coco et son coulis de mangue <i>Eau</i>	Mandarines <i>Eau</i>	Frappé à la banane <i>Eau</i>	
	Goûter	Verre de lait Crêpe à la confiture <i>Eau</i>	Mousse de pommes Galette de riz <i>Eau</i>	Blanc battu Pain et chocolat <i>Eau</i>	Pomme au four Pain toasté <i>Eau</i>	Verre de lait Pain d'épices <i>Eau</i>

2-4 EVALUER LES MENUS

Chaque mois, les menus sont évalués selon une procédure très simple qui permet de vérifier l'équilibre alimentaire qualitatif pratiqué dans l'institution.

Selon les résultats obtenus, les menus d'une journée ou d'une semaine peuvent être modifiés jusqu'à ce qu'ils correspondent aux recommandations d'une alimentation favorable au maintien d'un bon état de santé.

2-4-1 Comment procéder ?

- Concevoir 4 semaines de menus sur papier.
Nota Bene :
L'évaluation se pratique au moment de la conception des menus, chaque semaine ou chaque mois selon la pratique de l'institution.
- Se munir de 5 crayons de couleur : vert, brun, bleu, rouge, jaune, rose.
- Souligner chaque aliment et chaque préparation avec la ou les couleurs correspondant aux groupes nutritionnels. Les ingrédients incorporés dans les recettes doivent être connus de l'évaluateur.

VERT : légumes et fruits crus et cuits, jus de fruit, jus de légumes.

BRUN : céréales et dérivés (toutes préparations à base de farine : pains, pâtes ..), légumes-féculents (pommes de terre, petits pois...), légumineuses.

BLEU : lait, yogourt, fromage blanc frais (0 – 20% m.g.), entremets (crèmes, flans ...) fromages.

ROUGE : viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses.

JAUNE : tous les mets gras (préparations contenant 10 g et plus de lipides pour 100 g d'aliments prêt à manger.

ROSE (ou autre couleur) : toutes les préparations contenant du sucre ajouté lors de l'élaboration.

Nota Bene :

- L'huile ajoutée pour cuisiner n'est pas signalée. Il est évident qu'un peu de graisses est nécessaire à la préparation de chaque repas.
- Tous les aliments contenant du sucre ajouté sont aussi soulignés.
- Une préparation peut être soulignée de plusieurs couleurs. Exemple : tarte aux pommes : pâte (brun + jaune), pommes (vert), sucre (rose), soit 4 couleurs.
- Compter chaque semaine le nombre d'aliments soulignés par couleur et reporter le chiffre obtenu dans le tableau de la page suivante (à photocopier au gré de ses besoins).
- Vérifier le total des chiffres obtenus chaque semaine, puis chaque mois.
- Modifier les menus si nécessaire.

2-4-2 Résultats de l'évaluation qualitative - 4 semaines de menus

Institution :

Cuisinier

Période :

Famille d'aliments	Totaux	Vos résultats chaque semaine (5 jours par semaine)				Fréquences conseillées 1 semaine	
	Résultats	Fréquences conseillées 4 semaines	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3		Semaine 4
légumes et fruits crus <i>(vert)</i>		20 à 40 x					5 à 10 x
légumes et fruits cuits <i>(vert)</i>		20 x minimum					5 x minimum
féculents <i>(brun)</i>		40 à 60 x					10 à 15 x
produits laitiers <i>(bleu)</i>		20 à 40 x					5 à 10 x
viandes volailles poissons œufs légumineuses <i>(rouge)</i>		20 x maximum					5 x maximum
mets gras <i>(jaune)</i>		12 x maximum					3 x (= critère fourchette verte)
aliments sucrés <i>(rose)</i>		20 x (40 x maximum)					5 x (10 x maximum)

2-5. POUR EN SAVOIR PLUS

Omnivore, l'homme doit se nourrir de plusieurs aliments différents.

Tous les aliments contiennent plusieurs nutriments. Chaque nutriment agit sur le fonctionnement de l'organisme. Lorsque des aliments contiennent un ou plusieurs mêmes nutriments en quantité importante, ils sont classés ensemble et forment un groupe nutritionnel. Ils se remplacent. Ainsi, il est possible de manger varié et équilibré en respectant les goûts de chacun.

En Suisse et dans plusieurs pays, la classification habituelle s'organise en sept groupes.

Pour faciliter l'éducation alimentaire ou l'analyse de menus, ces groupes sont souvent identifiés par des codes-couleurs. Ces couleurs ont été définies par convention entre les associations des diététiciens/nes de plusieurs pays dans le but de produire du matériel pédagogique commun.

2-5-1 Les légumes et les fruits (vert)

Les fruits et les légumes sont riches en substances protectrices ou antioxydantes (flavonoïdes, anthocyanes, caroténoïdes, ...), en fibres, en vitamines dont la vitamine C, en matières minérales.

A quoi ça sert ?

Les fruits et les légumes favorisent le bon fonctionnement de l'intestin et sont favorables à la prévention de certains cancers.

Combien ?

5 parts de fruits et de légumes crus et cuits par jour.

Pour assurer les besoins en fibres, en substances protectrices et en vitamines favorables à la prévention de certains cancers, chaque personne devrait manger des légumes crus et/ou cuits à chaque repas (midi et soir) et deux à trois fruits dans la journée, associés ou non aux repas. La portion est adaptée à l'âge de la personne.

Nota Bene :

- Les fruits secs : les pommes séchées, les abricots secs, les raisins secs, ... sont concentrés en sucre. Ils sont classés avec la famille des aliments sucrés. Pauvres en eau, ils ne contiennent pas de vitamine C.
- Les fruits oléagineux (= qui donnent de l'huile) : les olives, les amandes, les noisettes, les noix, les pistaches, les cacahuètes sont classées avec le groupe des graisses (cachées). Leur composition nutritionnelle n'est pas comparable à celle des fruits et des légumes crus.

2-5-2 Les féculents (brun)

Les féculents contiennent essentiellement de l'**amidon**. L'amidon est un **hydrate de carbone** ou un glucide (les deux définitions sont courantes). En bouche, on reconnaît l'amidon à sa perception tactile

"de farine".

Les féculents sont aussi appelés "farineux".

Quels aliments ?

Toutes les céréales et leurs dérivés (pain, pâtes, toutes les préparations à base de farine), les légumes féculents (pommes de terre, petits pois), les légumineuses (lentilles, pois chiches, fèves, haricots noirs, flageolets...)

A quoi ça sert ?

Une fois digéré, l'amidon est devenu du glucose. Il libère de l'énergie dans l'organisme. Cette énergie est indispensable au fonctionnement des systèmes musculaires, nerveux et métaboliques.

En plus de l'amidon, les céréales contiennent aussi des fibres favorables au transit intestinal, d'autant plus lorsqu'elles sont complètes. Les céréales apportent également des vitamines, particulièrement du groupe B, et des minéraux.

Combien ?

Les quantités dépendent des besoins énergétiques propres à chaque personne. Elles augmentent avec l'âge de l'enfant et l'activité physique. Consommés en quantités adéquates, les féculents régulent l'appétit et préviennent ainsi les grignotages. C'est pourquoi ils sont intégrés dans chaque repas, y compris le goûter.

2-5-3 Les produits laitiers (bleu)

Ils sont riches en **calcium**, en **protéines** et en plusieurs **vitamines**.

Les produits laitiers contiennent également des **lipides cachés** constitués surtout d'acides gras saturés.

Quels aliments ?

Le lait, les yogourts, les yogourts à boire, le séré, le fromage blanc frais, le blanc battu, les fromages à pâte dure et à pâte molle, les flans, les crèmes, les poudings.

Nota Bene :

- Le beurre et la crème sont logiquement des produits laitiers. Cependant, constitués essentiellement de lipides et de vitamines liposolubles (solubles dans les graisses), ils sont classés avec le groupe des graisses. Ils ne contiennent ni calcium, ni protéines.
- Les fromages frais fondus *triple crème* sont classés avec les mets gras.
- Plus un fromage est dur et plus il est riche en graisses cachées. Rappel : le pourcentage de matières grasses (m.g.) écrit sur les emballages indique les grammes de lipides pour 100 g d'extrait sec (e.s.) du produit.
- Les produits laitiers sont aussi riches en vitamines liposolubles (solubles dans les graisses) A et D. Pour cette raison, les enfants en pleine croissance consomment du lait et des yogourts au lait entier selon les quantités adaptées à leur âge.

A quoi ça sert ?

Le calcium est indispensable à la croissance et à l'entretien des os. Une consommation suffisante de calcium pendant l'enfance et l'adolescence favorise une bonne ossification du squelette et assure la prévention de l'ostéoporose qui survient des années plus tard, d'autant plus lorsque la consommation est associée à la pratique régulière d'activités physiques.

Les produits laitiers sont aussi riches en protéines nécessaires à la croissance et à l'entretien de l'organisme. C'est pourquoi ils peuvent remplacer la viande, le poisson, les œufs.

Combien ?

Deux à cinq portions quotidiennes de produits laitiers sont nécessaires selon l'âge : 2 portions par jour pour un enfant dès 3 ans, 3 pour un enfant de 6 ans, 4 pour un enfant de 10 ans, 5 pour un adolescent dès quatorze ans, et 3 pour un adulte.

Chaque jour à la crèche, au moins une portion complète de produit laitier est servie aux enfants. Cette portion peut être répartie dans plusieurs préparations servies sur une journée.

Nota Bene :

- Une portion est égale à 230 mg de calcium.
Exemples d'une portion : 2 dl de lait, un yogourt de 180 g, 2 flans de 125 g, 30 g de fromage à pâte dure, 40 g de fromage à pâte molle et 200 g de fromage blanc frais.
- D'autres aliments contiennent du calcium, mais il faut en manger beaucoup pour obtenir la même quantité de calcium. Par exemple, il faut manger 1 kg d'oranges ou 7 rangées de chocolat au lait (1 plaque + 1 rangée) ou la moitié (100 g) d'un paquet d'amandes pour obtenir la même quantité de calcium qu'un verre de lait de 2,5 dl.

2-5-4 Les viandes, les poissons, les oeufs, les légumineuses (rouge)

Ils sont riches en **protéines**, en **fer**, en vitamines, en minéraux.

A l'exception des légumineuses, ils contiennent aussi des **graisses cachées** (lipides riches acides gras saturés) en plus ou moins grande quantité.

Quels aliments ?

Toutes les viandes et les volailles, les poissons, les crustacés, les fruits de mer, les oeufs, les légumineuses, le tofu (obtenu à partir de la graine de soja).

A quoi ça sert ?

Les protéines assurent la croissance et l'entretien de l'organisme. Elles sont à la base des milliards de cellules du corps qui meurent et se remplacent en permanence.

Le fer est nécessaire au transport de l'oxygène dans l'organisme. Ces aliments en sont riches.

Nota Bene :

- Le fer d'origine animale est mieux assimilé dans le sang que le fer d'origine végétale, d'autant plus lorsqu'il est associé à la vitamine C. C'est pourquoi, il est conseillé de manger une crudité à chaque repas.

Combien ?

Une part d'aliment une fois par jour (midi ou soir) est suffisante.

Chaque jour, l'aliment peut varier. La quantité servie dépend de l'âge.

Nota Bene :

- D'autres aliments apportent aussi des protéines à l'organisme (produits laitiers, céréales), c'est pourquoi une seule portion d'aliment de ce groupe suffit quotidiennement.
- Une préférence sera accordée à la consommation de poissons dont les lipides qui les constituent favorisent le maintien d'un bon état de santé cardiovasculaire.
- Les végétariens accorderont leurs préférences aux oeufs, aux produits laitiers ou aux légumineuses (également riches en amidon et en fibres), ou au tofu.

2-5-5 Les graisses et les matières grasses (jaune)

Elles sont constituées de **lipides** et de **vitamines liposolubles**.

Les lipides sont constitués d'acides gras. Il existe des acides gras saturés, monoinsaturés, polyinsaturés. Parmi ces derniers, on distingue des acides gras oméga 3 et oméga 6.

Quels aliments ?

Les graisses sont présentes dans des aliments d'origine végétale et d'origine animale. Elles sont visibles ou cachées dans les aliments.

origine végétale visible : les huiles (colza, soja, olives, noix, noisettes, maïs, carthame, tournesol...), les margarines, la mayonnaise, la graisse de coco, ...

origine végétale cachée : les fruits oléagineux (olives, amandes, pipas, noisettes, noix, cacahuètes, pistaches,...), avocat, chocolat, et tous les mets gras lorsqu'ils sont fabriqués avec de la graisse végétale (fritures, pâtisserie, biscuiterie, feuilletés, viennoiserie, mets panés...)

origine animale visible : crème, beurre, lard, saindoux, graisse d'oie,...

origine animale cachée : tous les aliments riches en protéines animales (groupes rouge et bleu) et les mets gras : saucisses, charcuteries, pâtés, fromages fondus frais triple crème, sauces à la crème, ainsi que les pâtisseries, viennoiseries et biscuits confectionnés à la crème et au beurre.

Nota Bene : Graisses riches en :

- Acides gras saturés : graisses animales visibles et cachées
- Acides gras monoinsaturés : huile d'olive
- Acides gras polyinsaturés oméga 3 : huiles de colza, de soja
- Acides gras polyinsaturés oméga 6 : huiles de tournesol, maïs, carthame, pépins de raisins, etc.

A quoi ça sert ?

Les lipides, et surtout les acides gras qui les constituent, assurent plusieurs rôles métaboliques. Ils sont constituants de nos milliards de cellules. Ils apportent aussi des vitamines liposolubles (A, E, D).

Mais surtout, les lipides libèrent de l'énergie et constituent principalement le tissu adipeux de l'organisme. Parmi tous les nutriments, les lipides sont les plus énergétiques (les plus riches en kilojoules (kJ) ou en kilocalories (kcal)).

Combien ?

Pour faire la cuisine ou pour préparer la tartine, une faible quantité de matière grasse ajoutée à chaque repas assure le maintien d'un bon état de santé. On compte une part d'huile ou de graisse conseillée par repas et par personne en moyenne : 5 g ou l'équivalent d'une cuillère à café pour les petits et 10 g ou l'équivalent d'une cuillère à soupe d'huile pour un adulte.

Nota Bene

- Peu de graisses dans l'alimentation habituelle, et des choix de graisses riches en acides gras mono et polyinsaturés contribuent à la prévention des maladies cardiovasculaires, de certains cancers, de l'excès de poids. Actuellement, nous en mangeons beaucoup plus, beaucoup trop.
- Privilégier les huiles de colza, soja, olives, noix... (voir 2-3-1, point 2)
- On appelle « mets gras » un aliment prêt à manger dont la composition nutritionnelle indique une quantité égale ou plus à 10 g de lipides pour 100 g.
- La crème sera réservée aux occasions exceptionnelles.
- La cuisine au beurre est déconseillée. Celui-ci sera consommé cru, en petite quantité.

2-5-6 Les boissons

L'eau est constituée d'hydrogène et d'oxygène. Sa formule chimique est H_2O . Plate ou gazeuse, du robinet ou minérale, elle ne libère aucune énergie dans l'organisme.

Quelles boissons ?

L'eau, le lait et toutes les boissons lactées, les jus de fruits et de légumes, les potages, les tisanes sont des boissons recommandées aux enfants.

Nota Bene :

- Quelques boissons sont intégrées dans l'un ou l'autre groupe nutritionnel : par exemple, les boissons lactées font partie de la famille des produits laitiers, les jus de légumes et les jus de fruits font partie de la famille des légumes et des fruits.
- Les boissons sucrées : les sirops, les limonades, les sodas, les thés froids commercialisés sont déconseillés ; elles contiennent 2, 4 à 6 morceaux de sucre par verre, soit en moyenne 25 morceaux de sucre par litre.
- Les boissons *light* sont déconseillées : elles favorisent l'habitude de boire *le goût du sucré*.
- L'alcool est interdit aux enfants.
- Les boissons excitantes : le café, le thé noir, le thé froid sont déconseillés aux enfants.

A quoi ça sert ?

L'organisme est composé de 60 % d'eau. Par exemple, le corps d'un enfant de 15 kg est constitué de 9 kg d'eau, celui d'une femme de 55 kg contient 33 kg d'eau. L'eau sert à transporter les nutriments, à assurer les réactions métaboliques, à compenser les pertes quotidiennes (respiration, métabolisme, élimination (rein, tube digestif), transpiration), à assurer la régulation de la température corporelle.

Régulièrement, chacun a besoin de s'hydrater.

Sans eau, il n'y a pas de vie.

Combien ?

Toute personne devrait boire au moins un litre à un litre et demi de liquide chaque jour, toutes boissons confondues.

Le besoin augmente lors d'activité physique, lorsque les températures extérieures sont élevées (grandes chaleurs, locaux surchauffés) et dans certaines situations pathologiques (diarrhées, vomissements ..)

L'eau est la seule boisson indispensable.

En restauration collective, et particulièrement au sein des institutions de la petite enfance, de l'eau sera servie aux enfants. Le lait et les boissons lactées, les jus de fruits, les tisanes non sucrées sont également de bonnes boissons.

2-5-7 Les produits sucrés

On entend par produit sucré, toute préparation obtenue avec l'ingrédient sucre dans sa recette. Le nom du sucre de betterave ou de canne à sucre est le saccharose. C'est un hydrate de carbone (ou glucide).

Quels aliments, quelles boissons ?

Le sucre blanc, le sucre brun en poudre, en morceaux, le miel, la confiture, le chocolat, le cacao en poudre, la pâte à tartiner aux noisettes, les biscuits, les pains au chocolat, les madeleines, les cakes, les pâtisseries à la crème, les bonbons, les glaces, les sodas, le thé froid, le sirop, les limonades appartiennent à cette famille.

Nota Bene :

- De nombreux aliments classés dans les autres familles contiennent aussi du sucre. D'un point de vue nutritionnel, ils sont plus intéressants car ils contiennent d'autres nutriments. Ce sont, par exemple, les yogourts aux fruits et aromatisés, les crèmes, les flans, les céréales en flocons, le pain d'épice, etc.

A quoi ça sert ?

Les produits sucrés sont des aliments du plaisir, émotion essentielle perçue par ce que nous mettons en bouche.

Comme tous les hydrates de carbone, le sucre libère de l'énergie dans l'organisme. En tant que tel, il n'est pas un nutriment indispensable à consommer. Dans l'organisme, le glucose (= sucre du sang) est obtenu par la digestion d'autres hydrates de carbone contenus dans les féculents, les fruits, le lait, certains légumes.

Combien ?

Le moins possible mais au maximum deux aliments ou boissons sucrés par jour. Lorsque nous pratiquons une activité physique régulière et intensive, il est possible d'en manger un peu plus.

Nota Bene :

- Par tradition, nous consommons une boisson ou un aliment sucré au petit déjeuner, et nous en consommons un autre au goûter. Dans nos habitudes alimentaires européennes, nous en mangeons beaucoup plus, à une plus grande fréquence.
- Les aliments et les boissons sucrés favorisent les caries dentaires. Une bonne hygiène dentaire nécessite le brossage des dents après chaque repas et après la prise d'aliments sucrés surtout.
- Certains aliments sucrés sont aussi riches en graisses. Consommés trop souvent, ils favorisent la prise de poids. Ce sont : les cakes, les tartes aux fruits (pâte à gâteau), les biscuits, les barres de céréales, les produits chocolatés, le chocolat, les pains au chocolat, etc.

L'alimentation du nourrisson de 0 à 12 mois

Selon les recommandations 2008 de la Société Suisse de Pédiatrie

Le guide est indicatif et s'adresse au nourrisson né à terme, en santé et sans risque d'allergie.

Recommandations avant 12 mois :

- Introduire un seul aliment à la fois.
- Sel : pas de sel durant la 1^{ère} année, ni au moment de l'élaboration des plats, ni à table en ajout sur les aliments.
- Sucre: sucre et produits sucrés ne sont pas introduits.
- Produits laitiers: Aucun produit laitier (sauf yogourt nature dès 7 mois).

Age	Choix des laits Introduction des aliments	En pratique
0 à 4 mois (moins de 4 mois vécus)	Lait maternel Lait initial: Aliment lacté pour nourrissons	L'allaitement maternel exclusif est recommandé jusqu'à 6 mois, poursuivi si possible jusqu'à 2 ans avec une alimentation adaptée à l'âge. Apport hydrique : 1/6 du poids corporel (120 – 130 ml/kg/jour). En cas de grande chaleur ou de fièvre proposer de l'eau. Pour préparer les biberons : Dans le canton de Genève, l'eau du robinet sans ébullition convient à la préparation des biberons.
Début 5^{ème} mois (plus de 4 mois vécus)	Lait maternel Lait initial Lait de suite Céréales sans gluten <i>riz, maïs, millet, avoine</i> Légumes* : en purée Pommes de terre : en purée Fruits* : en purée <i>* de préférence de saison et du terroir</i>	Il est recommandé de commencer au début du 7 ^{ème} mois. Toutefois si des aliments sont proposés, en introduire un seul à la fois. Observer l'enfant et choisir en fonction de sa tolérance et de son plaisir. Les céréales sans gluten peuvent être ajoutées dans les biberons constitués de lait initial. Par contre, les laits de suite contiennent déjà de l'amidon et il n'est pas nécessaire d'y ajouter des céréales. Quantité : environ 50 g = 1 – 3 cuillères à soupe (c.s.) par jour. Les quantités sont petites car le lait est l'aliment essentiel. Préparation : cuisson à la vapeur ou avec très peu d'eau, sans adjonction de sel. Quantité : quelques cuillères à café (c.c.) par jour. Préparation : les fruits seront bien mûrs, épluchés et mixés, ou cuits sans sucre et mixés.

2-6 L'ALIMENTATION DES TOUT-PETITS - ANNEXE 1

Age	Choix des laits Introduction des aliments	En pratique
Entre 6 et 7 mois	Lait maternel Lait initial Lait de suite Bouillie non lactée Viandes ou volailles, ou <u>œuf entier</u> ou poissons Huiles riches en acides gras insaturés (exemples: olive, colza)	Le lait est toujours l'aliment de base jusqu'à 2 ans : au moins 5 dl par jour. Dès cet âge, un repas-purée remplace un repas-lait une fois par jour, puis progressivement une deuxième fois. Les aliments sont toujours cuits à l'eau, sans adjonction de sel. La bouillie est préparée à l'eau ou au lait initial. Quantité : environ 10 g = 1 à 2 c.c. par jour. Fréquence conseillée: 2 à 3 x par semaine <i>Eviter le jambon = trop salé et riche en nitrates Dans l'assiette, vérifier que le poisson ne contient pas d'arêtes.</i> ½ c.c. est ajoutée sur les aliments (www.fourchetteverte.ch)
Début 7^{ème} mois <i>(plus de 6 mois vécus)</i>	Farines et céréales avec gluten : blé, froment, orge, épeautre, seigle, ... Yaourt nature	<u>Seul produit laitier</u> introduit avant l'âge d'un an.
Autour du 9^{ème} mois	Lait maternel Lait initial Lait de suite Pain Croûte de pain	Observer le développement des réflexes de déglutition de l'enfant et modifier la texture des repas en proposant des aliments hachés très finement, des céréales de petites formes (polenta, petites pâtes à potage, etc.).
Dès 13^{ème} mois	Lait maternel Lait de croissance (Junior) Lait de vache entier Fromage blanc frais Séré Tous les fromages Toutes les céréales Légumineuses Sel iodé et fluoré	Stimulation à l'alimentation variée et équilibrée. L'enfant poursuit les apprentissages et goûte progressivement à l'alimentation de toute la famille. <i>Lait de vache, fromages et autres produits laitiers (excepté le yogourt au début du 7^{ème} mois) sont introduits seulement dès 1 an.</i> Les céréales complètes et les légumineuses sont recommandées dans le cadre d'une alimentation favorable au maintien d'un bon état de santé. Toutefois, elles sont proposées à l'enfant selon sa tolérance intestinale Les préparations culinaires sont peu salées.

Les équivalences alimentaires

Les équivalences alimentaires sont conçues par groupe nutritionnel. Comment ça marche ? Un aliment de référence est choisi au sein d'un groupe. Il est quantifié en fonction de sa composition nutritionnelle, soit d'un nutriment contenu en grande quantité. Les autres aliments du même groupe sont ensuite quantifiés afin d'apporter le nutriment considéré dans la même quantité. Ainsi, chaque aliment peut en remplacer un autre. Il est équivalent.

Nota Bene : tous les légumes se remplacent dans les mêmes quantités.

Equivalent FECULENT	Equivalent FRUIT	Equivalent CALCIUM	Equivalent PROTEINES	Equivalent SUCRE <i>(saccharose ajouté)</i>
<i>Aliment de référence :</i> 50 g pain = 25 g hydrates de carbone/amidon <i>On remplace par :</i>	<i>Aliment de référence :</i> 150 g pomme = 15 g hydrates de carbone <i>On remplace par :</i>	<i>Aliment de référence :</i> 2 dl lait = 230 mg calcium <i>On remplace par :</i>	<i>Aliment de référence :</i> 100 g viande = 20 g protéines <i>On remplace par :</i>	<i>Aliment de référence :</i> 1 boule de sorbet = 15 g sucre/saccharose <i>On remplace par :</i>
60 g pain complet = 1 1/2 tranche 4 biscottes 35 g céréales « petit déjeuner » = 1 bol à riz 40 g céréales « bircher » 3 tr. pain croustillant 1 grand ballon 2 petits ballons 1 pain au lait 2 bâtons de céréales	1 poire 1 petite grappe de raisin (100 g) 4 pruneaux 4 abricots 1,5 kiwi 2,5 figues 200 g baies 1 pêche 1 nectarine 1/2 ou 1/4 melon selon volume du fruit 1 petite banane (70 g) 2 mandarines 1 orange 1/2 mangue 100 g compote = 1 coupe 100 g salade de fruits 1,5 dl jus de fruits frais ou 100% naturel	1 yogourt de 180 g 2 dl yogourt à boire 180 g yogourt 200 g fromage blanc frais (20% m.g.) 30 g fromage à pâte dure = 1 petit morceau de gruyère 40 g fromage à pâte molle = 1 part de camembert 250 g entremets = 2 flans ou 1 coupe de crème vanille ou autre arôme	100 g volaille s/peau, gibier, lapin... 50 g viande séchée = 10 tranches 100 g poissons, crustacés, fruits de mer = 100 g de chair 2 œufs 100 g abats 6 dl lait 60 g fromage à pâte dure 80 g fromage à pâte molle 150 g fromage blanc frais 350 g yogourts = 2 ou 3 pots selon le volume 150 g tofu 200 g légumineuses cuites 300 g céréales + 60 g légumineuses cuites 100 g pain + 40 g fromage dur	30 g chocolat = 6 carrés 20 g petits beurres = 3 pièces 1 c.c. miel ou confiture 3 bonbons 1/2 barre chocolatée 1 petite tranche cake 1 madeleine 2 verres de sirop 1,5 dl soda = 1 verre de table 1,5 dl thé froid = 1 verre de table
100 g pâtes cuites (35 g crues) = 1 tasse de 2 dl 100 g céréales cuites (30 g crues) : riz, polenta, semoule de blé, boulgour, etc. = 3/4 tasse de 2 dl 150 g pommes de terre cuites 1 grande ou 2 moyennes 150 g légumineuses cuites = 3/4 tasse de 2 dl petits pois, grains de maïs = 1 tasse de 2 dl				

Les produits frais de saison et du terroir

Légumes

Printemps	Eté	Automne	Hiver
Asperge	Artichaut Aubergine	Betterave Brocoli	Betterave à salade
Betterave Brocoli	Bette à tondre Betterave Brocoli	Carotte Céleri Chicorée scarole Chicorée pain de sucre	Carotte Céleri Chicorée pain de sucre Chou
Carotte Céleri Chicorée endive Chou chinois Chou - fleur Chou frisé Chou - pomme Colrave Concombre Côte de bette	Carotte Céleri branche Céleri – pomme Chicorée pain de sucre Chicorée scarole Chou Chou frisé Chou de Chine Chou-fleur Colrave	Chou Chou de Bruxelles Chou chinois Chou-fleur Chou frisé Colrave Courge Endive Epinard	Chou de Bruxelles Chou chinois Chou frisé Courge Endive Oignon
Epinard	Concombre Côte de bette	Fenouil	Panais Poireau Pomme de terre
Laitue iceberg Laitue pommée	Courge Courgette	Laitue iceberg	Rampon
Oignons de printemps	Fenouil	Oignon	Scorsonère
Pois mange - tout Pomme de terre	Haricot vert	Pain de sucre Panaïs Poireau Pomme de terre	Topinambour
Radis Radis blanc Rampon ou doucette	Laitue iceberg Laitue romaine Oignon	Radis blanc Rampon ou doucette	
	Petit pois Poireau Pois mange – tout Poivron Pomme de terre	Scorsonère Topinambour	
	Radis Radis long blanc Rampon ou doucette		
	Tomate		

Les produits frais de saison et du terroir

Fruits

Printemps

Fraises

Poires
Pommes

Été

Abricots

Cerises

Fraises
Framboises

Groseilles à grappes
Groseilles à maquereau

Mûres

Nectarines

Pêches
Prunes
Pruneaux

Automne

Poires
Pommes

Hiver

Poires
Pommes

3-1 CONCEPT

3-1-1 Présentation de l'entreprise

La crècheet sa cuisine sont gérées par :

Nom de l'association/ la commune :

La direction est assurée par : *Nom, prénom :*

Cuisinier/ cuisinière : *Nom, prénom :*

L'autocontrôle est placée sous la responsabilité de : *M. :*

et en cas d'absence de M. :

Une à plusieurs personnes travaillent en cuisine : Ce sont : *(préciser):*

1.

2.

3.

.....

Les locaux de cuisine sont mis à disposition par :

Les repas de midi, les collations de la matinée et les goûters de l'après-midi sont servis aux enfants du lundi au vendredi, soit 5 jours par semaine.

Durant l'année, environ repas de midi sont produits dans cette institution.

Durant l'année scolaire/.....

Le/la cuisinier-e produit quotidiennement en moyenne repas de midi.

Ces repas sont destinés à environ bébés âgés de 5 à 12 mois, à environ enfants âgés de 1 à 4 ans et à environ..... adultes.

3-1-2 L'autocontrôle

L'autocontrôle est une série de mesures applicables à chaque établissement en matière d'identification des risques liés à la contamination des denrées alimentaires. La loi fédérale sur les denrées alimentaires (9 octobre 1992-LDA) et sa mise en application dans l'ordonnance des denrées alimentaires (ODAI) rendent l'autocontrôle obligatoire.

Son but est de :

- a) Protéger les consommateurs contre les denrées pouvant mettre la santé en danger.
- b) Assurer la manutention des denrées alimentaires dans les bonnes conditions d'hygiène.
- c) Protéger le consommateur contre les tromperies relatives aux denrées alimentaires.

L'autocontrôle est un système appelé H.A.C.C.P.

H azard	=	danger, risque
A nalysis	=	analyse, recherche
C ritical	=	difficile, critique
C ontrol	=	contrôle
P oints	=	points, échelons

Le système HACCP permet de vérifier les points de contrôle critique dans un processus de fabrication, de stockage, de transport et de vente des denrées alimentaires, c'est-à-dire d'éliminer, ou du moins de réduire, un risque identifié en tant que tel par des mesures contrôlées et ciblées.

Les denrées manipulées sont de toutes natures :

- les viande, les volailles et les poissons crus et cuits ;
- les mets à base d'œufs (omelette, mayonnaise, desserts, etc.) ;
- les fromages et mets à base de fromage ;
- les légumes crus et cuits ;
- les céréales sèches et cuites (pâtes, blé, riz, maïs, etc.) ;
- les pâtisseries et les glaces ;
- les préparations et les desserts lactés ;
- les fruits ;
- les matières grasses.

3-1-3 Risques identifiés

Les risques identifiés sont les suivants (*ils sont détaillés au point 3-2*) :

- ❖ **Approvisionnement** : livraison par fournisseur et achats en grande surface.
Risques :
 - marchandise périmée
 - élévation de la température des denrées durant le transport
- ❖ **Lieu de stockage des marchandises** : un ou plusieurs réfrigérateurs, un ou plusieurs congélateurs, un économat.
Risques :
 - dépassement des dates de péremption
 - températures trop élevées des appareils de froid
 - contamination des denrées non protégées
 - altération des denrées par le récipient
 - contamination par des produits toxiques
 - apparition de parasites
- ❖ **Production - préparations** :
Risques :
 - refroidissement inadéquat entraînant la multiplication de micro-organismes (pré-cuissons)
 - re-contamination après cuisson
 - contaminations croisées
 - stockage trop long
 - dégradation de l'huile de friture

❖ **Hygiène du personnel :**

Risque : - contamination par le personnel

❖ **Nettoyage :**

Risque : - nettoyage et désinfection insuffisants

3-1-4 Déclaration – information

Provenance de quelques denrées alimentaires :

Obligation légale de préciser l'origine des viandes et volailles par écrit.

La provenance des poissons peut aussi être précisée et répertoriée.

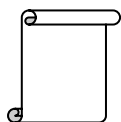
Combien de temps faut-il garder les feuilles de contrôle ?

Les formulaires et feuilles de contrôle des denrées alimentaires doivent être archivées pendant **une année au minimum**, et deux ans au mieux.

3-2 DIRECTIVES

3-2-1 Approvisionnement

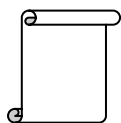
Les denrées périssables sont livrées ou achetées chez :



Etablir une liste précise de tous les fournisseurs

- A) fruits et légumes
- B) poissons
- C) viandes et volailles
- D) produits laitiers et œufs
- E) épicerie
- F) produits surgelés

A la réception de la marchandise, l'aspect, l'odeur, la consistance et la température de chaque lot de marchandises livrées sont contrôlés par M..... et en cas d'absence par M.....



*Le contrôle est noté sur la feuille de contrôle **Réception des marchandises**.*

Lorsque les denrées alimentaires sont achetées directement au magasin par le responsable des achats de l'institution, le temps écoulé entre l'achat et le stockage des aliments réfrigérés doit être très court. Les aliments seront transportés dans des sacs isothermes.

Les aliments congelés seront toujours transportés dans une glacière.

La température à la réception doit être de :

- **2°C** maximum pour le poisson
- **6°C** maximum pour les produits laitiers
- **7°C** maximum pour la viande
- **- 15°C** minimum pour les surgelés
- **- 18°C** pour la viande et les produits à base de viande en surgelé. *Ces aliments peuvent être transportés dans une glacière pour autant que le temps de transport soit compris dans une durée de 15 à 60 minutes.*

Si les marchandises sont conformes, ou présentent des non-conformités jugées peu importantes, la feuille de contrôle est remplie en précisant la nature des non-conformités.

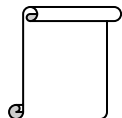
Si la marchandise est jugée non-conforme, elle est refusée. Le refus est noté sur la feuille de contrôle. Après 3 refus, le fournisseur est changé.

Les dates de péremption des produits achetés en grande surface sont systématiquement contrôlées lors de l'achat.

3-2-2- Stockage des denrées alimentaires

1. Réfrigérateurs, congélateurs

Les réfrigérateurs à 5°C et les congélateurs à -18°C sont tous équipés d'un thermomètre.



*La température de chaque appareil de froid doit être relevée **tous les jours en début de journée** et notée sur la feuille de contrôle **Stockage des marchandises**.*

La température doit être de 5°C ± 1°C max. pour le réfrigérateur et la chambre froide, et -18 °C ± 2°C pour les congélateurs.

La/le responsable des appareils de froid est M..... et en cas d'absence M.....

Si une panne est détectée, appeler le frigoriste M..... au numéro de téléphone :

Toutes les denrées non préemballées doivent être emballées dans des sachets de congélation alimentaire.

Les denrées devant être réfrigérées sont toutes transvasées dans des récipients conformes au stockage, couverts ou filmés.

Les dates de péremption des aliments stockés au réfrigérateur et au congélateur doivent être contrôlées **1 fois par semaine**.

Nota Bene :

- Le stockage des **œufs** doit se faire sur un rayon dans le réfrigérateur, ou sur le rayon spécifique des œufs sans aucun autre aliment ou emballage sur le rayon. Il faut veiller à l'absence totale de dégoulinement de liquide(s) du haut en bas du réfrigérateur.
- Les **médicaments** sont stockés dans une boîte en plastique avec couvercle. Eviter tout contact physique entre les denrées alimentaires et les médicaments. Le réfrigérateur de cuisine ne doit pas se transformer en pharmacie, sinon prévoir une installation réservée à cet usage.
- Les denrées alimentaires congelées dans l'institution doivent être clairement étiquetées (nom du produit, date de la congélation).
- Les légumes sous vide sont conservés 4 jours au réfrigérateur. Puis ils seront consommés ou jetés (*déchet compostable*). En principe, dès qu'un sachet sous vide est ouvert, les aliments doivent être consommés rapidement.

2. Economat

Les denrées alimentaires de moyennes et longues conservations sont stockées à l'économat.

La/le responsable de l'économat est M..... et en cas d'absence M.....

Les dates de péremption de ces denrées sont contrôlées **1 à 2 fois par mois au minimum**.

3. Parasites

L'absence de signes évoquant la présence de parasites doit être vérifiée régulièrement. En cas de présence de parasites, des produits anti-parasitaires sont employés. Si les ravageurs persistent, l'entreprise doit être contactée au numéro de téléphone suivant :

3-2-3 Production - préparation

1. Préparations

Plusieurs planches (*à découper, émincer, préparer, etc.*) de couleurs différentes font partie de l'équipement de la cuisine de collectivités.

Chaque planche d'une couleur définie est utilisée exclusivement pour un type d'aliments. Par exemple, la planche bleue est réservée à la préparation des poissons, la rouge aux viandes, la jaune aux volailles, la verte aux légumes.

Chaque opération est effectuée dans un endroit spécifique. Aucune autre activité n'est effectuée pendant ce travail.

Nota Bene :

- Nettoyage : les planches peuvent être nettoyées à l'eau de javel en prenant la précaution de les rincer abondamment. Sur le marché suisse en 2005, l'eau de javel est vendue à un taux de concentration de 2,49%.

Dilution : 4 décilitres d'eau de javel dans 4 litres d'eau.

Préparations à base d'œufs

Sitôt l'élaboration terminée des mets très périssables tels les mayonnaises, les crèmes, les mousses, etc., ces dernières seront réfrigérées à 5°C.

Dans ces conditions, les préparations peuvent être conservées, puis consommées dans les 24h, pour autant qu'elles ne subissent pas de rupture de la chaîne du froid.

Alcool dans la cuisine

En collectivité des tout-petits, tout alcool ajouté dans des mets est interdit. Cependant, le déglacage au vin suivi d'un cuisson d'au moins 45 à 60 minutes peut être admis. En aucun cas, le déglacage de dernière minute ne doit être réalisé.

2. Cuissons

Les plats cuisinés et cuits la veille de la consommation sont déposés dans des récipients propres et **refroidis à 10°C le plus rapidement possible**. Ils sont filmés, datés et réfrigérés.

Nota Bene :

- Il faut éviter de maintenir un aliment ou un mets à une température comprise entre 10 et 60°C. La contamination est rapide à ces températures.

Le jour de la consommation, ils sont remis en température : **passage de 10°C à 65°C en moins d'une heure**.

Pour les denrées chaudes maintenues à **plus de 65°C, un délai maximum de 2 heures** doit être respecté entre la cuisson et le service.

3. Fritures

Quelques conseils :

- La température de l'huile ne doit pas dépasser 180°C. Vérifier le fonctionnement du thermostat.
- Eviter de frire des aliments trop mouillés ou assaisonnés.
- Eviter de faire frire différents types d'aliments dans le même bain de friture.
- Choisir des huiles résistant mieux à l'oxydation (p.ex. arachide). Eviter les huiles de tournesol, soja, colza.
- Les bains de friture doivent être filtrés et changés régulièrement.

Nota Bene :

- Une huile mal utilisée peut se dégrader. Dans ce cas, les effets de cette dégradation entraînent une diminution de certains composés d'intérêt nutritionnel, l'apparition de composés volatils responsables d'odeurs désagréables, l'apparition de composés non volatils qui s'avèrent toxiques à fortes doses.
- Les fritures seront proposées exceptionnellement en collectivités des tout-petits, ce mode de cuisson étant déconseillé dans le cadre d'une alimentation favorable au maintien d'un bon état de santé.

4. Manipulations et service

Lors du service, les ustensiles utilisés doivent être propres.

A la fin du service, les ustensiles sont aussitôt évacués vers la plonge, le plan de travail est nettoyé, les mains sont soigneusement lavées.

5. Restes

Les "*restes*" sont déposés le plus rapidement possible dans un récipient propre, filmé, daté et réfrigéré.

Les "*restes*" réutilisables le lendemain sont :

- les plats chauds maintenus à plus de 65°C au maximum durant 2 heures, puis refroidis à 10°C le plus rapidement possible.
- Les préparations froides dont la température n'a pas dépassé 10°C.

Il sont consommés au maximum dans les 48 heures, sinon ils sont jetés (*déchet compostable*).
Les autres restes doivent être jetés (*déchet compostable*).

Pour les bébés dès 5 mois et jusqu'à un an :

- Les légumes cuits à l'eau, sans sel, mixés ou hachés fins, et réservés aux bébés de 5 à 12 mois **sont consommés dans les 24 heures qui suivent leur préparation, sinon ils seront congelés, ou encore jetés (*déchet compostable*).**
- En aucun cas, ils ne peuvent être conservés plusieurs jours au réfrigérateur avant de les servir à nouveau aux bébés.

6. Production d'aliments à congeler en grandes quantités

Des quantités importantes d'aliments cuisinés pour les bébés, par exemple 10 à 15 kg de purée de légumes ou de viandes, peuvent être conditionnés sitôt la préparation terminée dans des boîtes de congélation d'une capacité de quelques centaines de grammes.

Les aliments seront immédiatement congelés selon les règles inhérentes à ce mode de conservation, après les avoir étiquetés et datés.

La durée de stockage est de 6 mois au maximum.

7. Autocontrôle et conservation d'échantillons cuisinés

Aucune exigence au niveau de la loi indique qu'il faut garder au congélateur des échantillons de nourriture servie aux consommateurs. Néanmoins, celles et ceux qui préfèrent garder au congélateur des échantillons-témoins auront la possibilité de permettre l'identification de la source d'une éventuelle contamination.

3-2-4 Cas particuliers

Pique-niques ou goûters

Le temps de déplacement du lieu d'achat des aliments réfrigérés à la crèche doit être le plus court possible. Idéalement, **ne pas dépasser 15 minutes**.

De même, une fois le pique-nique (ou le goûter) préparé, **le temps de déplacement** entre la crèche, le lieu du pique-nique et la prise du repas **doit être court**.

Cette mesure s'applique davantage encore en été.

Les aliments réfrigérés et destinés au pique-nique ou au goûter sont transportés dans des récipients réservés à l'usage des mets congelés (sac isotherme, glacière, etc.).

3-2-5 Hygiène du personnel

1. Tenue et hygiène personnelle

Tout collaborateur doit porter une tenue propre, en bon état, spécifique au travail, ainsi que des chaussures adaptées (antidérapantes).

Les cheveux doivent être propres et maintenus s'ils sont longs.

Les ongles doivent être propres.

Les bijoux aux mains, bracelets et montres-bracelets sont interdits pendant le travail.

2. Lavage des mains

Tout collaborateur **doit se laver et se désinfecter les mains** aussi souvent que nécessaire :

- à la prise du travail ;
- après tout travail salissant (contact avec des déchets, des poubelles, du matériel souillé etc.) ;
- entre deux opérations de travail (réception, phase de nettoyage ponctuel, etc.) ;
- avant le début du service.

Tout collaborateur doit également se laver les mains au sortir des toilettes, après avoir éternué, toussé, après s'être mouché ou gratté.

Seul du papier jetable ou un système renouvelable d'essuie-mains doit être utilisé pour se sécher les mains.

- **Ne jamais tousser ou éternuer sur des aliments ou ustensiles.**
- **Il est interdit de fumer dans tous les locaux, y compris ceux dans lesquels se trouvent des aliments.**

3. Blessures et maladies

Les collaborateurs doivent soigner et protéger *immédiatement* et *avec attention* les blessures et les égratignures.

Tout collaborateur est tenu de signaler immédiatement les signes avant-coureurs d'une maladie contagieuse ou infectieuse (diarrhée, vomissements, fièvre, eczéma) à M.....

Les collaborateurs connaissent et respectent les règles fondamentales d'hygiène personnelle (voir en annexe l'aide-mémoire pour le personnel) et sont conscients de leurs responsabilités concernant l'obligation de déclaration de maladies.

Deux personnes au moins sont responsables de l'autocontrôle et doivent être désignées au sein de chaque institution. En cas de maladie d'une des deux personnes, l'autre doit assurer le suivi des procédures.

3-2-6 Nettoyage

Un savon et un désinfectant universel sont à disposition pour les ustensiles, appareils et autres. L'eau de javel est réservée pour le sol et les murs. Elle peut être utilisée aussi pour le nettoyage des planches à découper dans une dilution définie au chapitre 3-2-3, point 1.

Elle est utilisée uniquement lorsque les manipulations des denrées alimentaires sont terminées.

Dosages et utilisations sont effectués selon le mode d'emploi ou l'indication du fabricant.

Les nettoyages ponctuels se font par chaque utilisateur le plus rapidement possible après utilisation (ouvre-boîtes, marmites, sauteuses, four steamer, trancheuse, éviers, vaisselle, ustensiles, services, récipients, four micro-ondes, seau de nettoyage, torchons etc.).

Les autres nettoyages sont programmés de la façon suivante et sont visés sur la feuille de contrôle "Nettoyages" par M..... et en cas d'absence M.....

Quoi ?	Quand ?	Responsable <i>Remplaçant</i>
Cuisine : surfaces de travail et comptoir, sols, surfaces en inox Matériel : chariots etc. Salle : sol et tables	Chaque jour après utilisation	M..... (M.....)
Récipients à ordures	Chaque jour, après avoir été vidé	M..... (M.....)
Balance, réfrigérateurs, chambre froide, cuisinière, four, murs, étagères et intérieur des armoires	Une fois par semaine	M..... (M.....)
Congélateur, hotte de ventilation	Une fois par mois	M..... (M.....)

Produits de nettoyage et d'entretien

Les produits de nettoyage et d'entretien ainsi que les réserves de vaisselle et de matériel sont rangés dans un local réservé à cet usage. En aucun cas, ils sont entreposés dans le même endroit que les denrées alimentaires.

3-2-7 Déclaration - information

L'Ordonnance fédérale sur les denrées alimentaires rend obligatoire la mention par écrit du pays de production des viandes et volailles.

Ces précisions peuvent figurer sur les menus ou sur un autre écriteau, et dans tous les cas, le document doit être affiché dans chaque lieu de repas.

3-3 REPAS LIVRES

3-3-1 Liaison chaude

L'institution..... est livrée en liaison chaude par la cuisine de production..... appartenant à (*préciser : association, autre institution, entreprise, école, etc.*) : La confection et la livraison des repas sont déléguées à ce/cette dernier(e). Les directives *sécurité et qualité alimentaires* sont appliquées par le fournisseur.

Les denrées manipulées dans l'institution sont les plats préparés cuits, les crudités, les sauces à salade et les desserts.

1. Risques identifiés et directives

Les risques identifiés sont identiques à ceux décrits dans le chapitre 3-1-3.

Quelques précisions supplémentaires relatives à la livraison des repas en liaison chaude sont relevées ci-dessous.

Nota Bene :

- Les directives sont décrites au chapitre 3-2.
- Comme pour les risques identifiés, seules les directives particulières applicables à la liaison chaude sont précisées ci-dessous, en plus de celles décrites.

❖ Approvisionnement :

- Risques :
- diminution de la température des plats chauds durant le transport
 - élévation de la température des plats froids durant le transport

Les plats cuisinés sont livrés entre et heures.

Les préparations alimentaires sont livrées dans des plats en inox fermés avec un couvercle (ni papier aluminium, ni film plastique n'est admis) et transportés dans des bacs isothermes. (*feuille de contrôle : voir chapitre 3-2-2*)

La température à la réception doit être de :

- **65°C** minimum pour les plats cuisinés
- **6°C** maximum pour les desserts lactés
- **- 15°C** maximum pour les produits surgelés
- **- 18°C** pour la viande et les produits à base de viande en surgelé. *Ces aliments peuvent être transportés dans une glacière pour autant que le temps de transport soit compris dans une durée de 15 à 60 minutes.*

Si les plats sont conformes ou ne présentent que des non-conformités jugées peu importantes, la feuille de contrôle est remplie en précisant la nature des non-conformités dans les remarques.

Si les plats sont jugés non-conformes, la réception est refusée. Le motif du refus est noté sur la feuille de contrôle.

- ❖ **Stockage des marchandises :** (*idem chapitres 3-1-3 et 3-2-2*)
- ❖ **Hygiène du personnel :** (*idem chapitre 3-2-5*)
- ❖ **Nettoyage :** (*idem chapitres 3-1-3 et 3-2-6*)

2. Service

Plats chauds

Avant de commencer le service, la température de chaque plat est mesurée. **Elle doit être supérieure à 65°C.** Elle est visée sur la feuille de contrôle.

Les plats chauds ne doivent pas rester plus d'une demi-heure à température ambiante.

Préparations froides

Avant de commencer le service, la température de chaque préparation est mesurée. **Elle doit être inférieure à 10°C.** Elle est visée sur la feuille de contrôle.

Les plats froids ne doivent pas rester plus d'une demi-heure à température ambiante.

3-3-2 Liaison froide

L'institution.....est livrée en liaison froide par la cuisine de production appartenant à (*préciser : association, autre institution, entreprise, école, etc.*) :

La confection et la livraison des repas sont déléguées à ce/cette dernier(e).

Les directives *sécurité et qualité alimentaires* sont appliquées par le fournisseur.

Les denrées manipulées dans l'institution sont les plats préparés cuits, les crudités, les sauces à salade et les desserts. L'institution se charge de la remise en température des plats préparés cuits.

1. Risques identifiés et directives

Les risques identifiés sont identiques à ceux décrits dans le chapitre 3-1-3.

En plus, quelques précisions relatives à la livraison des repas en liaison froide sont relevées ci-dessous.

Nota Bene :

- Les directives sont décrites au chapitre 3-2.
- Comme pour les risques identifiés, seules les directives particulières applicables à la liaison froide sont précisées ci-dessous, en plus de celles décrites.

❖ **Approvisionnement :**

Risques : - élévation de la température des plats froids durant le transport

Les plats cuisinés sont livrés entre et heures.

Les mets sont présentés dans des plats en inox fermés avec un couvercle (ni papier aluminium, ni film plastique n'est admis) et transportés dans des bacs isothermes. (*feuille de contrôle : voir chapitre 3-2-2*)

La température à la réception doit être de :

- **5°C** maximum pour les plats cuisinés froids
- **6°C** maximum pour les desserts lactés
- **- 15°C** maximum pour les produits surgelés
- **- 18°C** pour la viande et les produits à base de viande en surgelé. *Ces aliments peuvent être transportés dans une glacière pour autant que le temps de transport soit compris dans une durée de 15 à 60 minutes.*

Si les plats sont conformes ou ne présentent que des non-conformités jugées peu importantes, la feuille de contrôle est remplie en précisant la nature des non-conformités dans les remarques.

Si les plats sont jugés non-conformes, la réception est refusée. Le motif du refus est noté sur la feuille de contrôle.

❖ **Stockage des marchandises :** (*idem chapitres 3-1-3 et 3-2-2*)

❖ **Hygiène du personnel :** (*idem chapitre 3-2-5*)

❖ **Nettoyage :** (*idem chapitres 3-1-3 et 3-2-6*)

2. Service**Plats chauds**

La remise en température est assurée par l'institution selon les modalités dictées par le fournisseur. Avant de commencer le service, la température de chaque plat est mesurée. **Elle doit être supérieure à 65°C.** Elle est visée sur la feuille de contrôle.
Les plats chauds ne doivent pas rester plus d'une demi-heure à température ambiante.

Préparations froides

Avant de commencer le service, la température de chaque préparation est mesurée. **Elle doit être inférieure à 10°C.** Elle est visée sur la feuille de contrôle.
Les plats froids ne doivent pas rester plus d'une demi-heure à température ambiante.

3-4 POUR EN SAVOIR PLUS

GastroSuisse
Blumenfeldstrasse 20
8046 Zurich
site internet : www.gastrosuisse.ch

Service de Protection de la Consommation - SPCo
Quai Ernest-Ansermet 22
Case postale 76
1211 Genève 4
Téléphone : +4122 327 39 00
Fax : +4122 327 39 89
site internet : www.geneve.ch/consommation

Office fédéral de la santé publique
3003 Berne
site internet : www.bag.admin.ch/f/index.htm

RECEPTION DES MARCHANDISES

Contrôle de l'état et des températures

Annexe 1

Personne responsable : _____

[illegible]

Annexe 2

[illegible]

Annexe 4

[illegible]

NETTOYAGES

Annexe 5

Personne responsable : _____

Date	Nettoyages quotidiens	Remarques

Dates	Nettoyages hebdomadaires	Remarques

Dates	Nettoyages mensuels	Remarques

Exemple

Annexe 6

Personne responsable : [Amandine Cuillère](#)**NETTOYAGES**

Date	Nettoyages quotidiens	Remarques
26.05.03	AC	-
27.05.03	AC	-
28.05.03	AC	-
29.05.03	AC	-
30.05.03	AC	-
2.06.03	AC	-
3.06.03	AC	-
4.06.03	AC	-

Dates	Nettoyages hebdomadaires	Remarques
28.05.03	AC	Mercredi : four à finir jeudi
4.06.03	AC	-

Dates	Nettoyages mensuels	Remarques
2.06.03	AC	-

REPAS LIVRES EN LIAISON CHAUDE **Feuille de contrôle**

Semaine duau

Institution:Fournisseur :.....

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Semaine	Mois	Remarques
Contrôles quotidiens								
Température de réception (min. 65°C pour les plats chauds; max. 5°C pour les desserts lactés; max. -15°C pour les surgelés)								
Température de service des plats chauds (min. 65°C)						T° =		
Température de service des préparations froides (max. 10°C)						T° =		
Température réfrigérateur (5°C ± 1°C)						T° =		
Température congélateur (-18°C ± 2°C)						T° =		
Nettoyages quotidiens								

Contrôles hebdomadaires							
Dates de péremption							
Nettoyages hebdomadaires							

Contrôle après chaque utilisation							
Huile de friture							

Chaque rubrique doit contenir le visa de la personne responsable .*Les mesures prises en cas d'écarts doivent être signalées immédiatement*

M.....

Exemple

REPAS LIVRES EN LIAISON CHAUDE
Feuille de contrôle

Semaine du au

Institution:Fournisseur :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Semaine	Mois	Remarques
Contrôles quotidiens								
Température de réception (min. 65°C pour les plats chauds; max. 5°C pour les desserts lactés; max. -15°C pour les surgelés)	<i>Grady</i>	<i>Grady</i>	<i>Grady</i>	<i>Grady</i>	<i>Grady</i>			Yogourt à 9°C le lundi
Température de service des plats chauds (min. 65°C)	<i>Grady</i>	<i>Grady</i>	<i>Grady</i>	<i>Grady</i>	<i>Grady</i>	T°= 68°C		Jeudi 60 °C : signalé par téléphone à la cuisine de production et au comité
Température de service des préparations froides (max. 10°C)	<i>Grady</i>	<i>Grady</i>	<i>Grady</i>	<i>Grady</i>	<i>Grady</i>	T° = 5 °C		
Température réfrigérateur (5°C ± 1°C)	<i>Grady</i>	<i>Grady</i>	<i>Grady</i>	<i>Grady</i>	<i>Grady</i>	T° = 6 °C		
Température congélateur (-18°C± 2°C)	<i>Grady</i>	<i>Grady</i>	<i>Grady</i>	<i>Grady</i>	<i>Grady</i>	T°= -20 °C		
Nettoyages quotidiens	<i>Grady</i>	<i>Grady</i>		<i>Grady</i>	<i>Grady</i>			

Contrôles hebdomadaires							
Dates de péremption					<i>Grady</i>		
Nettoyages hebdomadaires					<i>Grady</i>		Vendredi : murs à finir lundi

Contrôle après chaque utilisation							
Huile de friture						-	Pas de friture ce mois

Chaque rubrique doit contenir le visa de la personne responsable. **Les mesures prises en cas d'écarts doivent être signalées immédiatement à M.....**

Menu

Rémoulade d'endives aux olives noires

Tortilla
Haricots verts persillés

Crème pralinée

Proposition de : Luce Villano

Recette : **Rémoulade d'endives aux olives noires**

Groupe d'aliment : légumes (vert), graisses (jaune)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Endives	5
Olives noires	20
Echalote	1
Citron	1
Huile olives	3 c.s.
Sel, poivre	

Préparation

1. Effeuiller complètement les endives, éliminer les feuilles abîmées.
2. Laver et essuyer les feuilles une par une dans un torchon.
3. Presser le citron.
4. Emincer les feuilles d'endives en très fins bâtonnets.
5. Arroser les feuilles de jus de citron pour les garder bien blanches et réserver au frais.
6. Dénoyer les olives et les hacher grossièrement avec un petit couteau pointu.
7. Peler et hacher l'échalote finement.
8. Verser le jus de citron restant dans un saladier, saler et poivrer.
9. Ajouter l'échalote, les olives et les endives.
10. Servir.

Menu

Roquette en vinaigrette et jus de viande

Echine de porc citronnée

Petits pois persillés

Pâtes

Yogourt aux fruits frais

Proposition de : Laurent Bocquet

Recette : **Roquette en vinaigrette et jus de viande**

Groupe d'aliment: légumes (vert)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Roquette	300 g
Laitue romaine	1 pièce
Ciboulette	1 bouquet
Moutarde	2 c.c.
Jus de rôti	2 c.s.
Jus de citron	1 c.s.
Huile d'olive	5 c.s.
Orange	1 zeste
Sel, poivre	

Préparation

1. Couper la roquette et la laitue en lanières et les disposer dans un saladier.
2. Répartir la ciboulette ciselée et le zeste d'orange coupé en julienne sur la salade.
3. Sauce : mélanger le reste des ingrédients et verser sur la salade avant de servir.

Menu

Salade de carottes à l'orange

Risotto à l'artichaut

Blanc battu

Proposition de : Christophe Absolonne

Recette : **Salade de carottes à l'orange**

Groupe d'aliment : légumes, fruits (vert)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Carottes	800 g
Oranges douces	3
Citron vert	1
Cannelle en poudre	1 c.c.
Sucre en poudre	1 pincée
Sel, poivre	
Huile d'olive	3 c.s.
Feuilles de menthe	Quelques-unes

Préparation

1. Peler à vif les oranges, lever les filets, réserver dans un saladier et ajouter le jus restant des oranges pelées.
2. Presser le jus du citron, ajouter dans le saladier.
3. Ajouter tous les assaisonnements.
4. Râper les carottes, les mélanger à la sauce et aux oranges, rectifier l'assaisonnement.
5. Décorer de quelques feuilles de menthe.

Menu

Salade de chou rouge aux pommes « granny smith »

Steak de veau haché, sauce forestière

Brocolis à la vapeur

Pommes de terre persillées

Yogourt à la vanille

Proposition de : Marc Juille

Recette : **Salade de chou rouge aux pommes granny smith**

Groupe d'aliment : légumes (vert)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Chou rouge	700 g
Pommes granny smith	100 g
Vinaigre aux herbes	1 dl
Huile de colza	1,5 dl
Sel, poivre	

Préparation

1. Faire chauffer le vinaigre.
2. Emincer très finement le chou rouge.
3. Dans le saladier, ajouter aux choux rouges le vinaigre chaud. Laisser refroidir.
4. Couper les pommes en petits dés.
5. Ajouter les pommes et les assaisonnements au chou rouge avant de mélanger le tout.

Nota Bene : cette salade est encore meilleure lorsqu'elle est préparée tôt le matin et réservée au réfrigérateur quelques heures.

Menu

Salade de courgettes à la grecque

Dartois au saumon fumé
Laitue vapeur
Pommes de terre à la ciboulette

Pommes au four

Proposition de : Eric Kretchmer

Recette : **Salade de courgettes à la grecque**

Groupe d'aliment : légumes (vert), produits laitiers (bleu)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Courgettes	600 g
Ail	1 gousse
Fromage blanc	200 g
Huile d'olives	2 c.s.
Vinaigre de vin	2 c.s.
Sel, poivre	
Feta	100 g

Préparation

1. Laver les courgettes et les râper avec la râpe à gros trous.
2. Mélanger le vinaigre, l'huile, les assaisonnements et l'ail écrasé dégermé dans un bol.
3. Ajouter le mélange aux courgettes râpées. Mariner 10 minutes.
4. Ajouter le fromage blanc à la préparation et placer la salade au réfrigérateur.
5. Au moment de servir, disposer des petits morceaux de fêta sur la salade.

Servir très frais.

Menu

Salade de courgettes à la menthe

Brochette d'agneau aux 3 poivrons
Couscous

Yogourt nature + miel

Proposition de : Anne-Marie Zocca

Recette : Salade de courgettes à la menthe

Groupe d'aliment : légumes (vert)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Petites courgettes d'été	800 g
Feuilles de menthe fraîches	10
Huile d'olive	6 c.s.
Vinaigre balsamique	1 c.s.
Vinaigre de vin blanc	1 c.s.
Moutarde	2 c.c.
Sel, poivre	

Préparation

1. Laver soigneusement les courgettes, les sécher et les couper en rondelles fines.
2. Préparer la vinaigrette en y ajoutant les feuilles de menthe finement ciselée.
3. Mélanger la vinaigrette aux courgettes et servir rapidement.

Menu**Salade d'épinards et pamplemousse**

Rôti de jambon
Haricots et blé noir

Crème au chocolat

Proposition de : Laurent Bocquet

Recette : Salade d'épinards et pamplemousse

Groupe d'aliment : légumes, fruits (vert)

Ingrédients	Quantité 10 enfants <i>Achat (aliment cru)</i>
Épinards	300 g
Pamplemousse rose	2
Lard en tranches	50 g
Oignon rouge	2
Feta	200 g
Moutarde	2 c.c.
Jus de pamplemousse	2 c.s.
Vinaigre	2 c.s.
Cerneaux de noix hachés	10
Huile de noix	3 c.s.
Huile d'olive	3 c.s.
Sel, poivre	

Préparation

1. Nettoyer et laver les épinards frais dans un saladier.
2. Peler et nettoyer les filets du pamplemousse avant de les déposer sur les épinards.
3. Rôtir le lard, l'égoutter et le répartir sur le pamplemousse.
4. Emietter et éparpiller la feta sur le tout.
5. Ajouter l'oignon coupé en anneaux.

Sauce : délayer le reste des ingrédients et verser le tout sur la salade avant de servir.

Menu**Salade mexicaine**

Pavé de saumon grillé
Haricots verts persillés

Pomme

Proposition de : Anne-Marie Zocca

Recette : **Salade mexicaine**

Groupe d'aliment : féculent (brun), aliment protéiné (rouge)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Haricots rouges	300 g
Maïs doux	300 g
Poivrons verts	2 petits
Sauce :	
Ail	1 gousse
Oignon	1 petit
Vinaigre	2 c.s.
Huile d'olive	4 c.s.
Persil haché	1 c.s.
Sel, poivre, thym	

Préparation

1. Egoutter le maïs et les haricots rouges.
2. Laver, épépiner le poivron et le détailler en petits dés.
3. Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients. Ajouter l'ail et l'oignon hachés très finement.
4. Verser la sauce sur le mélange de légumes.
5. Laisser mariner 30 minutes au frigo avant de servir.

Menu**Salade miseria**

Couscous d'agneau à l'orientale

Orange

*Proposition de : Régis Sallansonnet*Recette : **Salade miseria***Groupe d'aliment : légumes (vert)*

[Ingédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Concombre	2 pièces
Tomate	600 g
Cerfeuil	50 g
Aneth	50 g
Fromage blanc frais 20% m.g.	200 g
Sel, poivre	

Préparation

1. Eplucher, épépiner et couper les concombres en cubes d'environ 1 cm.
2. Couper, épépiner et couper de la même façon les tomates.
3. Hacher les fines herbes
4. Dans un saladier, mélanger les fines herbes au fromage blanc.
5. Assaisonner.
6. Ajouter les légumes, bien mélanger.
7. Réserver au réfrigérateur jusqu'au moment du service.

Menu

Corolle d'artichauts à la crème de chèvre et ciboulette

Galette d'épeautre et tofu aux légumes
Salade de carottes

Charlotte aux pommes

Proposition de : Luce Villano

Recette : Corolle d'artichauts à la crème de chèvre et ciboulette

Groupe d'aliment : légumes (vert), produit laitier (bleu)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Artichauts	10 pièces
Fromage de chèvre frais	300 g
Crème	1 dl
Ciboulette	2 bottes
Tomate	1
Gros sel	1 c.c.
Huile d'olive	2 c.s.
Sel, poivre	
Vinaigre	1 c.s.

Préparation

1. Cuire les artichauts dans l'eau bouillante salée durant 20 minutes.
2. Les refroidir sous l'eau froide et dégarnir le cœur en supprimant toutes les feuilles.
3. Eliminer le foin du fond d'artichaut puis lisser les parois à l'aide d'un couteau.
4. Détailler les fonds afin d'obtenir des quartiers réguliers. Réserver sur une assiette.
5. Dans un bol, écraser le fromage de chèvre à l'aide d'une fourchette, puis ajouter la crème en mélangeant au fouet.
6. Ajouter un peu d'huile et de vinaigre.
7. Saler et ajouter la ciboulette ciselée.
8. Disposer les quartiers d'artichauts en corolle au centre du plat en intercalant des quartiers de tomates.
9. Garnir le centre du plat avec la crème de chèvre.
10. Décorer avec des brins de ciboulette et servir.

Menu

Tranche de dinde grillée
Côtes de bettes en sauce béchamelle
 Riz créole
 Raisin

Proposition de : Marie Longo

Recette : **Côtes de bettes en sauce béchamelle**

Groupe d'aliment : légumes (vert), produit laitier (bleu)

Ingrédients	Quantité 10 enfants <i>Achat (aliment cru)</i>
Côtes de bettes	1 kg 500
Huile de colza	2 c.s.
Farine	2 c.s.
Lait	5 dl
Gruyère râpé	30 g
Sel, poivre	
Noix de muscade	

Préparation

1. Préparer les côtes de bettes en gardant les feuilles. Laver. Détailler en tronçons de 2 cm.
2. Blanchir quelques minutes dans l'eau bouillante salée.
3. Egoutter et réserver.

Préparation de la sauce béchamelle

1. Préparer un roux blond avec l'huile de colza et la farine. Retirer du feu.
2. Mouiller avec le lait, bien mélanger avec le fouet.
3. Remettre la casserole sur le feu et faire épaissir tout en remuant.
4. Assaisonner.
5. Ajouter le gruyère râpé.

Terminer la préparation en mélangeant les légumes avec la béchamelle.
 Servir très chaud.

Nota Bene : le plat se gratine très bien également.

Menu

Salade de fromage

Couscous végétarien

Semoule de blé dur

Salade d'oranges aux dattes

Proposition de : Christophe Absolonne

Recette : **Couscous végétarien**

Groupe d'aliment : légumes (vert), féculent (brun)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Carottes	300 g
Oignon	100 g
Rave	150 g
Courgettes	200 g
Aubergines	200 g
Poivrons	100 g
Pois - chiches	300 g
Safran	1 dose
Concentré de tomates	2 c.c.
Huile d'olive	3 c.s.
Sel, épices à couscous	

Préparation

La veille de la préparation du repas :

Mettre à tremper les pois-chiches.

Le jour même :

1. Cuire les pois chiches dans l'eau salée une petite heure. Les rincer puis réserver.
2. Laver les légumes. Eplucher les carottes, la rave et l'oignon.
3. Détailler les carottes en biseau et en tronçons de 2 cm, couper la rave par la moitié et faire 10 demi-lunes, émincer grossièrement l'oignon.
4. Eplucher les courgettes et les aubergines puis couper des rondelles de 2 cm.
5. Détailler le poivron en fines lamelles.
6. Faire colorer légèrement les oignons dans l'huile d'olive, ajouter les lamelles de poivron, laisser étuver 2 - 3 minutes, ajouter le safran et le concentré de tomate, bien mélanger puis ajouter 2 litres d'eau.
7. Porter à ébullition.
8. Saler et ajouter les épices à couscous.
9. Introduire les légumes chaque 10 minutes dans l'ordre suivant : carottes, raves, courgettes et aubergines. Contrôler la cuisson de ces dernières (écumer de temps en temps).
10. Ajouter les pois- chiches. Chauffer le tout.
11. Vérifier l'assaisonnement et servir.

Menu

Salade de carottes

Pavé de cabillaud au court-bouillon, sauce tartare

Pommes vapeur persillées

Fenouils gratinés au parmesan

Fromage blanc frais

Proposition de : Anne-Marie Zocca

Recette : **Fenouils gratinés au parmesan**

Groupe d'aliment: légumes (vert), produit laitier (bleu)

Ingrédients	Quantité 10 enfants <i>Achat (aliment cru)</i>
Fenouil	1 kg
Parmesan	100 g
Sel, poivre	
Huile d'olive	1 filet
Aneth	Quelques brins

Préparation

1. Couper la base des bulbes des fenouils sur 1/2 cm environ et retirer le cône dur à l'intérieur du bulbe.
2. Couper les bulbes en deux dans le sens de la longueur et de sa plus grande largeur. Laver.
3. Cuire les fenouils à la vapeur jusqu'à une consistance « al dente ».
4. Une fois cuits, disposer les moitiés de fenouils dans un plat à gratin.
5. Saler, poivrer.
6. Saupoudrer de parmesan.
7. Faire dorer au four préchauffé environ 10 minutes à une température de 250°C.
8. A la sortie du four, parsemer le plat d'aneth finement ciselé.
9. Servir immédiatement.

Menu

Mignon de porc, sauce à l'orange

Flan de brocolis

Cornettes

Salade de mandarines et bananes

*Proposition de : Bruno Sautreuil*Recette : **Flan de brocolis***Groupe d'aliment : légumes (vert), aliment protéiné (rouge), graisse (jaune)*

Ingédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Brocolis	1 kg 800
Œufs entiers	3 oeufs
Crème	2 dl
Sel, poivre, muscade	

Préparation

1. Enlever les tiges des brocolis puis séparer le légume en fleurs.
2. Cuire les légumes 15 minutes à la vapeur.
3. Dans un récipient, mélanger la crème, les œufs, les assaisonnements et les brocolis. Mixer le tout.
4. Disposer le mélange dans un ou plusieurs moules à cake.
5. Cuire au bain-marie dans le four pendant 45 à 60 minutes (180°C).

Terminer la préparation

1. Démouler le flan et servir chaud.

Menu

Salade de carottes persillées

Carré de porc rôti au romarin

Gratin de poireaux

Boulgour

Yogourt nature + miel

Proposition de : Eric Kretschmer

Recette : **Gratin de poireaux**

Groupe d'aliment : légumes (vert), produit laitier (bleu)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Poireaux	1 kg 500
Lait	5 dl
Fécule de maïs	2 c.s.
Gruyère râpé	50 g
Sel, poivre, muscade	

Préparation

1. Couper en deux les poireaux dans le sens de la longueur et laver à grande eau pour éliminer tout le sable.
2. Les couper en tronçons de 1 cm
3. Blanchir les poireaux pendant 10 à 15 minutes. Egoutter.
4. Préparer la béchamelle : chauffer le lait avec les assaisonnements.
5. Délayer la fécule dans un peu de lait froid et ajouter ce mélange au lait chaud.
6. Remuer au fouet pendant que la préparation épaissit.
7. Dans un plat à gratin, mélanger les poireaux à la béchamelle.
8. Parsemer la préparation de gruyère râpé.
9. Chauffer le four à 220°C puis gratiner la préparation.

Menu

Potage de courgettes à « la vache-qui-rit »

Choix de sandwiches (jambon, thon, poulet)

Salade de pêches à la menthe

Proposition de : Bruno Sautreuil

Recette : **Potage de courgettes à « la vache-qui-rit »**

Groupe d'aliment : féculent (brun), légumes, fruits (vert), produit laitier (bleu),

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Courgettes	1 kg
Pommes de terre	600 g
Oignon	1
Bouillon de légumes	5 dl
Vache qui rit	10 portions
Sel, poivre	

Préparation

1. Eplucher l'oignon et le couper en morceaux
2. Bien laver les courgettes. Les couper en grosses lamelles.
3. Eplucher, laver et couper les pommes de terre dans la même dimension que les courgettes.
4. Réunir les légumes dans une casserole haute.
5. Mouiller à hauteur avec le bouillon de légumes. Cuire à petit feu pendant 30 à 45 minutes.
6. Mixer en ajoutant petit à petit les portions de vache-qui-rit.
7. Assaisonner.
8. Chauffer quelques minutes avant de servir.

Menu

Radis, beurre

Rôti de porc

Potiron aux petits pois

Crème vanille

*Proposition de : Christian Beuchat*Recette : **Potiron aux petits pois***Groupe d'aliment : féculent (brun), légumes (vert)*

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Potiron	1 kg
Pommes de terre	700 g
Petits pois	350 g
Thym frais	Un bouquet
Huile olive	0,5 dl
Sel, poivre	
Persil	Un bouquet

Préparation

1. Eplucher, laver et couper les pommes de terre et le potiron en cubes.
2. Déposer les pommes de terre dans une casserole, les recouvrir d'eau, ajouter l'huile d'olive et porter à ébullition pendant 15 minutes.
3. Ajouter le potiron et le thym aux pommes de terre, saler, poivrer et laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes.
4. Ajouter les petits pois et laisser encore cuire 5 à 10 minutes.
5. Au moment de servir, parsemer la préparation de persil haché.

Menu

Salade de rampon

Cuisse de lapin braisée

Purée de céleri et pommes de terre

Cocktail de fruits frais

Proposition de : Marc Juille

Recette : **Purée de céleri et pommes de terre**

Groupe d'aliment : féculent (brun), légumes (vert), produit laitier (bleu)

Ingrédients

Quantité 10 enfants

Achat (aliment cru)

Céleri-pomme	500 g
Pommes de terre	1 kg 500
Bouillon de légumes	5 dl
Lait	Environ 3 dl (<i>selon consistance désirée</i>)
Margarine conseillée (voir liste)	20 g
Assaisonnements	

Préparation

1. Eplucher puis laver le céleri-pomme et les pommes de terre.
2. Couper les légumes en cubes épais.
3. Cuire dans le bouillon environ 45-60 minutes.
4. Egoutter et mixer.
5. Chauffer le lait et l'ajouter aux légumes.
6. Assaisonner, ajouter la noix de margarine et lisser la purée.

Menu

Quenelles de brochet à la dugléré

Terrine de carottes

Coquillettes

Fruit frais de saison

Proposition de : Bruno Sautreuil

Recette : Terrine de carottes

Groupe d'aliment : légumes (vert), matière grasse (jaune)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Carottes	1 kg
Œufs entiers	2
Crème 35%	2dl
Sel, poivre, muscade	
Persil haché	

Préparation

1. Eplucher, laver et cuire environ 15 minutes les carottes coupées en gros tronçons.
2. Les refroidir à l'eau froide.
3. Mettre les carottes dans un récipient, ajouter les œufs, la crème, les assaisonnements.
4. Mixer le tout. Le mélange doit être lisse et assez épais.
5. Disposer le tout dans un moule à cake.
6. Cuire au bain-marie au four à 180°C durant 30 à 40 minutes.
7. Un couteau piqué dans la masse et ressorti propre indique que la cuisson est terminée.
8. Servir en parsemant de persil haché.

Menu

Pojariski de poisson et fromage blanc aux fines herbes

Tomates et courgettes à la provençale

Riz pilav

Nectarine

*Proposition de : Régis Sallansonnet*Recette : **Tomates et courgettes à la provençale***Groupe d'aliment : légumes (vert)***Ingédients****Quantité 10 enfants***Achat (aliment cru)*

Courgettes	500 g
Tomates	500 g
Huile d'olives	3 c.s.
Thym	1 c.s.
Origan	1 c.s.
Sel, poivre	

Préparation

1. Couper les courgettes en rondelles, puis les blanchir à l'eau bouillante une minute. Egoutter.
2. Laver puis couper les tomates en rondelles.
3. Dans un plat à gratin, dresser en alternant une rangée de courgettes, une rangée de tomates jusqu'à ce que le plat soit bien garni.
4. Saler et poivrer modérément, puis ajouter les herbes aromatiques et l'huile d'olive.
5. Cuire à four chaud (210°C) pendant environ 30 minutes.

Menu

Salade de chou blanc

Crêpes de boulgour et sarrasin farcies au fromage et aux épinards

Compote de pommes

Proposition de : Christophe Absolonne

Recette : **Crêpes de boulgour et sarrasin farcies au fromage et aux épinards**

Groupe d'aliment : féculent (brun), produit laitier (bleu), légumes (vert)

Ingrédients

Quantité 10 enfants

Achat (aliment cru)

Pâte à crêpes :

Boulgour	60 g
Farine de sarrasin	100 g
Œuf	2
Lait	4 dl
Bouillon de légumes	2,5 x le volume de boulgour

Farce :

Epinards en branches	500 g
Ricotta	150 g
Parmesan râpé	50 g
Sel, poivre, muscade	
Huile de soja	

Préparation

La veille du repas :

1. Faire cuire le boulgour dans le bouillon de légumes. Réserver au frais.
2. Préparer la pâte à crêpes. Dans une terrine, mélanger la farine de sarrasin, le boulgour. Saler.
3. Faire une fontaine, casser les œufs au milieu.
4. Mélanger au fouet en ajoutant progressivement le lait.
5. Couvrir et laisser reposer au frais.

Le jour même :

1. Laver, équeuter et hacher les épinards frais.
2. Mélanger dans un saladier les épinards, la ricotta et le parmesan.
3. Saler, poivrer et assaisonner d'un peu de noix de muscade.
4. Tiédir cette farce au bain-marie.
5. Chauffer le four à 100°C pour maintenir les crêpes.
6. Sauter les crêpes.
7. Une fois retournée, garnir chaque crêpe de farce, replier le haut de la crêpe, puis le bas et enfin chaque côté.
8. Retourner la crêpe, poursuivre la cuisson quelques instants et dresser.
9. Réserver au chaud.

Menu

Salade mêlée

Galettes d'épeautre et tofu aux légumes

Fromage blanc frais et nectarines au sirop

Proposition de : Jean-Louis Martin

Recette : Galettes d'épeautre et tofu aux légumes

Groupe d'aliment : féculent (brun), légumes, fruits (vert), aliment protéiné (rouge)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Epeautre	180 g
Eau	1 litre
Carottes	150 g
Courgettes	150 g
Champignons de Paris	100 g
Oignons	100 g
Margarine conseillée (<i>voir liste</i>)	50 g
Œuf entier	4
Farine	100 g
Estragon	1 bouquet
Cerfeuil	1 bouquet
Persil	1 bouquet
Tofu	200 g
Huile de colza	
Sel, poivre	

Préparation

1. Cuire l'épeautre dans l'eau salée pendant 40 à 45 minutes. Goûter et tester la consistance avant de terminer la cuisson.
2. Détailler les légumes en petits cubes, les cuire à l'eau salée. Réserver.
3. Hacher finement les oignons et les faire suer dans la margarine. Réserver.
4. Dans une terrine, mélanger l'épeautre, les oignons cuits et les légumes.
5. Ajouter au mélange le tofu émietté, les œufs entiers, la farine et les herbes hachées.
6. Assaisonner.
7. Façonner les galettes à l'aide d'une cuillère à soupe.
8. Chauffer l'huile dans une poêle et dorer à feu doux les galettes de tous les côtés.
9. Egoutter sur du papier ménage avant de servir très chaud.

Menu

Salade mêlée

Gnocchi à la romaine, sauce tomate aux légumes

Compote d'abricots

Proposition de : Hervé Girard

Recette : **Gnocchi à la romaine, sauce tomate aux légumes**

Groupe d'aliment : féculent (brun), légumes, fruits (vert), produit laitier (bleu)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
<i>Achat (aliment cru)</i>	

Lait	1 litre
Semoule de blé	200 g
Margarine (<i>voir liste</i>)	40 g
Gruyère râpé	150 g
Jaunes d'œufs	3
Œufs entiers	2
Sel, poivre, muscade	

Sauce tomate

Tomates	1 kg
Oignon	1
Ail	2 gousses
Carottes	2
Courgettes	1
Concentré de tomates	50 g
Huile d'olive	3 c.s.
Sel, poivre, sucre	
Thym, laurier, basilic	

Préparation

1. Porter à ébullition le lait, la margarine et les assaisonnements (sel, poivre, muscade).
2. Hors du feu, ajouter la semoule en pluie fine en remuant.
3. Cuire pendant 10 minutes à feu doux sans cesser de remuer.
4. Ajouter le gruyère râpé et les œufs.
5. Cuire encore 1 minute
6. Laisser refroidir 2 heures au minimum. Nota Bene : on peut préparer les gnocchis la veille.
7. Détailler les gnocchis à l'emporte-pièce en forme de demi-lunes.
8. Déposer les gnocchis dans un plat à gratin légèrement huilé.
9. Cuire au four à 200°C (ou 6 – 7) pendant 15 minutes.
10. Servir avec la sauce tomate aux légumes.

Préparation de la sauce tomate aux légumes

11. Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive.
12. Ajouter les tomates entières, les carottes et les courgettes coupées en dés, ainsi que tous les assaisonnements.
13. Laisser mijoter pendant 30 minutes au minimum. Rectifier l'assaisonnement. Mixer le tout.

D'origine italienne, la recette se prépare avec le fromage Pecorino. En préparant les gnocchis avec du gruyère, la recette est adaptée aux produits du terroir.

Menu

Salade mêlée

Gratin de millet
Coulis de tomates

Salade de fruits frais

*Proposition de : Anabela da Silva*Recette : **Gratin de millet***Groupe d'aliment : féculent (brun), produit laitier (bleu), aliment protéiné (rouge)*

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Millet	350 g
Bouillon de légumes	1,5 litre
Œuf	3
Gruyère râpé	150 g
Sel, poivre, muscade	
Huile de soja	

Préparation

1. Porter à ébullition le bouillon de légumes.
2. Ajouter le millet. Laisser cuire 10 minutes.
3. Retirer la casserole du feu, couvrir et laisser gonfler le millet pendant 10 minutes.
4. Dans une terrine, casser les œufs, ajouter le fromage râpé et les assaisonnements. Bien mélanger.
5. Dans un plat à gratin légèrement huilé, répartir le millet.
6. Verser l'appareil sur le millet et bien mélanger.
7. Cuire à four chaud (200°C) pendant 30 minutes.

Menu

Jus de fruit

Blanc de poulet aux fines herbes
Gratin de millet aux légumes

Crème vanille

Proposition de : Solange Aeby

Recette : **Gratin de millet aux légumes**

Groupe d'aliment : féculent (brun), légumes, fruits (vert), produit laitier (bleu)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Millet	300 g
Carottes	3
Courgettes	3
Poireau	1
Oignons	2
Huile d'olive	3 c.s.
Bouillon	1 litre
Poivre, sel	
Marjolaine	2 c.c.
Parmesan	100 g

Préparation

1. Peler, laver et émincer finement les légumes.
2. Chauffer l'huile d'olive et faire revenir rapidement l'oignon émincé, puis les légumes.
3. Ajouter le millet, le mélanger aux légumes.
4. Ajouter le bouillon, assaisonner, et laisser cuire à petit feu pendant 10 minutes.
5. Verser le tout dans un plat à gratin.
6. Répartir le parmesan râpé, ajouter la marjolaine.
7. Gratiner environ 20 minutes dans un four à 200°C.

Menu

Salade de carottes râpées

Filets de cabillaud à la provençale

Millet au bouillon

Flan aux pommes

Proposition de : Monique Agathe

Recette : **Millet au bouillon**

Groupe d'aliment : féculent (brun)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Millet doré	300 g
Oignon	1
Huile de colza	3 c.s.
Bouillon de légumes	7 dl
Sel, poivre	

Préparation

1. Eplucher, émincer et faire revenir l'oignon dans l'huile de colza.
2. Ajouter le millet et remuer jusqu'à ce qu'il grille légèrement.
3. Ajouter le bouillon.
4. Cuire à feu moyen jusqu'à ébullition, puis réduire le feu au minimum.
5. Remuer et laisser cuire à couvert jusqu'à absorption complète du bouillon.
6. Vérifier l'assaisonnement.
7. Retirer la casserole du feu, remuer encore une fois et laisser gonfler durant 5 minutes avant de servir.

Menu

Salade verte

Gratin de rigatoni aux légumes d'été

Yogourt nature et pêches fraîches

Proposition de : Anabela da Silva

Recette : **Gratin de rigatoni aux légumes d'été**

Groupe d'aliment : féculent (brun), légumes (vert), produit laitier (bleu)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Rigatoni	350 g
Aubergines	400 g
Courgettes	400 g
Tomates	400 g
Oignon	1
Mozzarella	200 g
Parmesan râpé	100 g
Sel, poivre	
Origan	
Huile d'olive	

Préparation

1. Préparer les légumes. Laver les aubergines et les couper en gros dés. Laver les courgettes et les émincer. Concasser les tomates. Hacher l'oignon.
2. Faire revenir dans l'huile d'olive l'oignon, les aubergines, les courgettes pendant environ 5 minutes.
3. Ajouter les tomates et les assaisonnements. Laisser mijoter 20 minutes.
4. Faire cuire les pâtes pendant 10 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée, sans terminer la cuisson. Egoutter.
5. Disposer les pâtes dans un plat à gratin. Verser les légumes dessus.
6. Parsemer avec la mozzarella coupée en dés. Bien mélanger le tout.
7. Saupoudrer le plat avec le parmesan râpé.
8. Dorer au four à 250°C pendant 10 minutes.

Menu

Salade m  lee

Farfalle thongette

Pomme au four

*Proposition de : Giuseppe Pitzalis***Recette : Farfalle thongette***Groupe d'aliment : féculent (brun), légumes, fruits (vert), produit laitier (bleu), aliment protéiné (rouge)*

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Pâtes farfalle	500 g
Thon naturel en boîte	300 g
Tomates	1 kg
Courgettes	500 g
Echalottes	2
Ail	2 gousses
Huile d'olive	2 c.s.
Sel, poivre	
Basilic, thym, romarin	
Parmesan râpé	100 g

Préparation

1. Laver les courgettes, les couper en petits d  s.
2. Les faire revenir dans peu d'huile d'olive puis réserver.
3. Faire revenir les échalotes et l'ail hachés dans un peu d'huile d'olive.
4. Peler et concasser les tomates avant de les ajouter.
5. Assaisonner, ajouter les herbes aromatiques et laisser mijoter 30 minutes.
6. Ajouter le thon   miet   et les courgettes à la sauce tomates et chauffer.
7. Cuire les farfalle à l'eau salée, égoutter.
8. Mélanger les pâtes et la sauce.
9. Parsemer de parmesan et décorer de basilic haché.
10. Servir très chaud.

Menu

Salade aux trois feuilles

Pasta alla pugliese

Yogourt aux fraises fraîches

Proposition de : Luce Villano

Recette : **Pasta alla pugliese**

Groupe d'aliment : féculent (brun), légumes (vert), aliment protéiné (rouge)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Pâtes	400 g
Crevettes décortiquées	150 g.
Saumon en filet	150 g
Anchois	1 petite boîte
Brocolis	500 g
Choux-fleurs	500 g
Oignon	1
Gousse d'ail	1
Tomates fraîches	300 g
Huile d'olive	3 c.s.
Persil haché	

Préparation

1. Laver, couper les brocolis et les choux-fleurs.
2. Blanchir les légumes à l'eau salée durant quelques minutes.
3. Egoutter et réserver.
4. Peler et concasser les tomates.
5. Cuire les pâtes (degré de cuisson *al dente*). Réserver.
6. Faire revenir l'ail et l'oignon haché dans l'huile d'olive.
7. Ajouter les anchois coupés finement et les crevettes. Mélanger durant deux minutes.
8. Ajouter le saumon découpé en petits cubes.
9. Ajouter les tomates concassées ainsi que les légumes.
10. Assaisonner et cuire quelques minutes.
11. Mélanger la sauce de poisson et de légumes aux pâtes.
12. Servir et décorer de persil haché.

Menu

Salade de roquettes

Pâtes à la sicilienne

Fraises

*Proposition de : Christian Beuchat***Recette : Pâtes à la sicilienne***Groupe d'aliment : féculent (brun), légumes (vert)*

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Pâtes	350 g
Courgettes	400 g
Aubergines	250 g
Oignon moyen émincé	1 pièce
Gousse d'ail pilée	1 pièce
Tomates fraîches	400 g
Poivron vert	300 g
Sauce tomates	300 g
Huile d'olive	2 c.s.
Basilic frais	Quelques feuilles
Parmesan râpé	40 g

Préparation

1. Préparer les légumes : peler, laver et couper en morceaux les courgettes et les aubergines.
2. Monder les tomates, les éplucher et les émincer.
3. Couper en lanières le poivron vert.
4. Dans une casserole, faire revenir l'ail et l'oignon dans l'huile d'olive.
5. Ajouter tous les légumes et cuire pendant 20 minutes.
6. Dans une grande casserole, cuire « al dente » les pâtes dans l'eau salée, les égoutter et les disposer dans un grand plat profond.
7. Ajouter la sauce aux légumes et mélanger.
8. Garnir de basilic ciselé et ajouter le parmesan râpé au moment de servir.

Menu

Salade de concombre

Rigatoni Emiliana

Nectarine

*Proposition de : Giuseppe Pitzalis*Recette : **Rigatoni Emiliana***Groupe d'aliment : féculent (brun), légumes, fruits (vert), produit laitier (bleu), aliment protéiné (rouge)*

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Rigatoni	400 g
Champignons de Paris	300 g
Viande hachée	300 g
Tomates	400 g
Oignon	1
Ail	2 gousses
Petits pois	300 g
Huile d'olive	Quelques c.s.
Sel, poivre	
Basilic, romarin, thym	
Parmesan	100 g

Préparation

1. Laver et émincer les champignons, hacher l'oignon et l'ail.
2. Faire revenir le tout dans l'huile d'olive.
3. Peler, concasser puis ajouter les tomates.
4. Assaisonner et laisser mijoter environ 20 minutes.
5. Ajouter les petits pois.
6. Dans une poêle, faire revenir la viande hachée, assaisonner et ajouter les herbes aromatiques.
7. Mélanger la viande hachée à la sauce aux légumes.
8. Cuire les pâtes à l'eau salée, les égoutter.
9. Mélanger la sauce et les pâtes.
10. Servir très chaud. Parsemer de parmesan râpé.

Menu

Salade verte

Jambon à l'os

Polenta à la courge

Compote de pruneaux

Proposition de : Marie Longo

Recette : **Polenta à la courge**

Groupe d'aliment : féculent (brun), légumes (vert), produit laitier (bleu)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Semoule de maïs	300 g
Courge	350 g
Lait	1 litre
Eau	1 litre
Huile de colza	1 c.s.
Sel, poivre du moulin	

Préparation

1. Râper grossièrement la courge.
2. Chauffer l'huile dans une grande casserole, faire revenir la courge.
3. Ajouter le lait et l'eau et porter à ébullition.
4. Assaisonner.
5. Verser la semoule de maïs en pluie, faire cuire 20 minutes à très petit feu en remuant de temps à autre pour obtenir une texture épaisse.
6. Servir avec du jambon à l'os chaud.

Menu

Tsatziki

Lentilles paysanne

Salade de fruits frais

*Proposition de : Alexandre Olivier*Recette : **Lentilles paysanne***Groupe d'aliment : féculent (brun), légumes (vert)*

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Lentilles vertes ou blondes	400 g
Huile de colza	3 c.s.
Moutarde	1 c.s.
Ail	2 gousses
Oignon	1
Carottes	2
Poireaux	2
Clou de girofle	2
Bouillon de légumes	5 – 8 dl
Persil haché	

Préparation

1. Mettre les lentilles à tremper la veille et bien les laver avant l'utilisation.
2. Laver les poireaux, éplucher les carottes, l'oignon et l'ail.
3. Couper l'oignon, les carottes et le poireau en petits dés, hacher l'ail finement.
4. Faire revenir le tout à l'huile de colza dans une grande casserole.
5. Ajouter les lentilles et recouvrir de bouillon.
6. Ajouter les clous de girofle, le sel et le poivre.
7. Surveiller la cuisson et ajouter du bouillon si nécessaire au fur et à mesure.
8. Servir avec du persil frais haché.

Menu

Salade de tomates

Jambon de campagne

Purée de lentilles

Mousse de poires

Proposition de : Jean-Louis Martin

Recette : **Purée de lentilles**

Groupe d'aliment : féculent (brun), aliment protéiné (rouge)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Lentilles vertes	300 g
Pommes de terre	100 g
Bouillon de légumes	3 dl
Lait	2 dl
Margarine (<i>voir liste</i>)	25 g
Sel, poivre	

Préparation

1. Peler, laver et découper en morceaux les pommes de terre.
2. Cuire les pommes de terre à l'eau salée.
3. Cuire les lentilles dans le bouillon jusqu'à cuisson complète. Les faire éclater.
4. Passer au presse-purée les pommes de terre et les lentilles.
5. Ajouter le lait bouillant, mélanger.
6. Rectifier l'assaisonnement.
7. Ajouter la margarine en cubes avant de servir et lisser la purée.

Menu

Salade mixte

Steak d'autruche grillé
Gratin dauphinois
 Courgettes provençales

Yoghourt à l'abricot

*Proposition de : Nicholas Muhlethaler*Recette : **Gratin dauphinois***Groupe d'aliment : féculent (brun), produit laitier (bleu)*

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Pommes de terres	1 kg.
Lait entier	1 litre
Gruyère râpé	100 g
Ail	2 gousses
Sel, poivre et muscade	

Préparation

1. Eplucher, laver les pommes de terre et les couper en fines rondelles.
2. Eplucher l'ail, couper les gousses en deux et retirer le germe. Hacher finement.
3. Dans un plat à gratin, mettre les rondelles de pommes de terre avec l'ail haché. Mélanger.
4. Verser le lait dans un saladier et assaisonner avec le sel, le poivre et la noix de muscade.
5. Recouvrir les pommes de terre avec le lait.
6. Ajouter le fromage râpé et cuire au four à 180°C pendant 45 à 60 minutes.

Menu

Salade méli-mélo

Hamburger de pommes de terre florentine

Tomates provençales

Bifidus aux fruits frais

Proposition de : Bruno Sautreuil

Recette : **Hamburger de pommes de terre florentine**

Groupe d'aliment : féculent (brun), légumes, fruits (vert), produit laitier (bleu), aliment protéiné (rouge)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Pommes de terre	1 kg
Jaune d'œuf	5
Margarine (<i>voir liste</i>)	50 g
Gros sel	Pour la cuisson des pdet
Epinards	400 g
Echalotes	2
Gruyère râpé	50 g

Préparation

1. Laver et cuire au four les pommes de terre en robe sur un lit de gros sel pendant 40 minutes environ.
2. Au sortir du four, peler les pommes de terre, les couper en deux, les passer au presse-purée.
3. Incorporer les jaunes d'œufs et 40 g de margarine.
4. Façonner 20 galettes de même épaisseur.
5. Dans une casserole, fondre 10 g de margarine, faire suer les échalotes hachées, ajouter les épinards. Cuire quelques minutes.
6. Enlever l'excédent d'eau des épinards.
7. Préparer les hamburgers : intercaler des épinards entre 2 galettes de pommes de terre.
8. Déposer les hamburgers dans un plat allant au four.
9. Parsemer avec du gruyère râpé chaque hamburger.
10. Gratiner au four.

Menu

Salade de betteraves crues

Blanc de poulet roulé aux légumes

Pommes de terre à l'anolienne

Mousse de poires à la vanille

Proposition de : Luce Villano

Recette : **Pommes de terre à l'anolienne**

Groupe d'aliment : féculent (brun)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Pommes de terre	1,300 kg
Eau	2 dl
Ail	5 gousses
Oignon	1
Thym, romarin, laurier	
Sel, poivre	
Curry doux	1 cuillère à soupe
Huile d'olive	0,5 dl

Préparation

1. Eplucher, laver et couper en gros cubes les pommes de terre.
2. Les disposer dans un plat à gratin.
3. Mélanger l'oignon et l'ail hachés avec le thym, le laurier, le romarin, le curry doux, le sel, le poivre et ajouter aux pommes de terre.
4. Répartir l'huile d'olive sur le plat.
5. Cuisson au four à 200°C pendant au moins 1 heure.

Menu

Salade d'endives aux noix

Navarin d'agneau aux petits légumes

Pommes de terre farcies au fromage blanc

Compote d'abricots

Proposition de : Philippe Sinner

Recette : **Pommes de terre farcies**

Groupe d'aliment : féculent (brun)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Pommes de terre charlotte	10 pièces
Beurre	50 g
Fromage blanc frais 20% m.g.	200 g
Ciboulette	
Sel, poivre	

Préparation

1. Cuire les pommes de terre à la vapeur.
2. Les éplucher, les couper en deux dans le sens de la longueur de façon à obtenir 2 faces plates.
3. Creuser chaque moitié de pomme de terre au centre avec une cuillère parisienne.
4. Mélanger les déchets de pomme de terre avec le fromage blanc frais et le beurre mou.
5. Mixer, assaisonner.
6. Dresser cette farce avec une poche dans les pommes de terre.
7. Déposer les pommes de terre sur une plaque légèrement huilée.
8. Enfourner 6 minutes à 180°C avant de servir.
9. Décorer de ciboulette fraîchement ciselée.

Menu

Salade de rampons

Risotto aux asperges

Fromage blanc frais et sucre de canne

Proposition de : Christian Beuchat

Recette : **Risotto aux asperges**

Groupe d'aliment : féculent (brun), légumes (vert), produit laitier (bleu)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Riz vialone	300 g
Asperges vertes	1 kg
Parmesan	150 g
Oignon	1 pièce
Bouillon d'asperges	1 – 1,5 litre
Jus de citron	quelques gouttes
Crème	1 dl
Sel, poivre	
Ciboulette	quelques brins
Huile d'olive	quelques c.s.

Préparation

1. Peler les asperges fraîches et les cuire à l'eau salée pendant environ 15 minutes.
2. Les égoutter, réserver le bouillon de cuisson.
3. Plonger les asperges dans de l'eau glacée puis les égoutter et les couper en tronçons de 2 cm. Réserver.
4. Faire revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive.
5. Ajouter et dorer le riz.
6. Mouiller avec le bouillon d'asperges. Assaisonner. Cuire 20 minutes en remuant régulièrement.
7. Ajouter les tronçons d'asperges au riz quelques minutes avant la fin de la cuisson.

Terminer la préparation

8. Avant de servir, ajouter la crème et le parmesan.
9. Au moment de servir, ajouter un trait de citron.
10. Décorer le plat de ciboulette ciselée.

Menu

Salade de tomates

Risotto aux cœurs d'artichauts

Crème au chocolat

Proposition de : Luce Villano

Recette : **Risotto aux cœurs d'artichauts**

Groupe d'aliment : féculent (brun), légume (vert) protéine (rouge), produit laitier (bleu)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Riz long grain	300 g
Artichauts	10 pièces
Jambon cru maigre	150 g
Persil	1 bouquet
Citron	1
Huile d'olives	
Sel, poivre	
Bouillon de légumes	1,5 litre
Parmesan	150 g

Préparation

1. Cuire les artichauts à l'eau, puis les effeuiller et réserver les cœurs dans de l'eau citronnée.
2. Couper les cœurs en petits morceaux.
3. Couper le jambon cru en dés, le faire blondir dans une casserole.
4. Ajouter les artichauts.
5. Mouiller avec un peu de bouillon, laisser cuire à couvert quelques minutes.
6. Ajouter le riz, mélanger, le laisser s'imprégner de la sauce avant d'ajouter le jus d'un citron et le reste du bouillon.
7. Cuire 18 - 20 minutes en remuant très souvent.
8. En fin de cuisson, rectifier l'assaisonnement, ajouter le parmesan râpé.
9. Servir dans un plat et ajouter du persil haché.

Menu

Salade verte

Œuf au plat

Risotto complet aux légumes

Clémentine

*Proposition de : Monique Agathe*Recette : **Risotto complet aux légumes***Groupe d'aliment : féculent (brun), légumes (vert)*

Ingédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Riz complet	300 g
Haricots rouges cuits	100 g cuits
Tomates	8
Champignons de Paris	250 g
Poivron vert	1 pièce
Ail	2 gousses
Oignon	1
Sauce au soja	1 c.s.
Persil haché	1 bouquet
Poivre, sel	
Thym, laurier	
Bouillon de légumes	1 litre
Huile de colza	quelques c.s.

Préparation

1. Faire revenir l'oignon haché dans un peu d'huile de colza, puis ajouter le riz.
2. Mouiller avec le bouillon à hauteur d'un cm. Assaisonner de poivre et ajouter le laurier. Couvrir et cuire 40 minutes environ.
3. Dans une autre casserole, chauffer un peu d'huile et faire revenir le poivron coupé en lanières, l'ail écrasé, les tomates pelées et coupées en quartiers, le sel, une pincée de poivre et le thym.
4. Ajouter les champignons émincés et les haricots rouges.
5. Laisser mijoter 10 à 15 minutes.
6. Dresser le riz cuit sur un plat après avoir retiré le laurier, garnir avec les légumes, ajouter la sauce soja par gouttes.
7. Au moment de servir, répartir le persil haché sur le tout.

Menu

Salade verte

Filet de lapin au vinaigre balsamique

Risotto à la courge

Poire

Proposition de : Bruno Sautreuil

Recette : **Risotto à la courge**

Groupe d'aliment : féculent (brun), légumes, fruits (vert), produit laitier (bleu), aliment protéiné (rouge)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Riz arborio	300 g
Courge	1 kg
Bouillon de légumes	1,5 à 2 litres
Parmesan râpé	100 g
Oignon	1 pièce
Huile de soja	3 c.s.
Jus de citron	Quelques gouttes
Ciboulette	Quelques brins
Crème	1 dl
Sel, poivre	

Préparation

1. Eplucher la courge et la tailler en gros morceaux.
2. Réserver 200 g de chair et la couper en dés de un cm. Blanchir les dés rapidement à l'eau salée puis égoutter et réserver.
3. Cuire le reste de la courge à l'eau salée, égoutter puis mixer et réserver.
4. Chauffer l'huile et faire suer l'oignon haché.
5. Ajouter le riz, le nacer puis mouiller avec 1,5 litre de bouillon de légumes.
6. Au deux tiers de sa cuisson – compter environ 12 minutes – ajouter la courge mixée et 1/2 litre de bouillon.
7. Assaisonner.
8. Remuer à l'aide d'une spatule sans discontinuer.
9. Avant de servir, ajouter la crème, le parmesan et les dés de courge blanchis.
10. Au moment de servir, ajouter un trait de citron et la ciboulette ciselée.

Menu

Jus de fruit

Brochette de bœuf basquaise

Jardinière de légumes

Spätzli

Yogourt parfumé

*Proposition de : Nicholas Muhlethaler*Recette : **Brochette de bœuf basquaise***Groupe d'aliment : aliment protéiné (rouge)*

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Faux filet de bœuf	300 g
Oignon	2
Poivrons (rouges, verts, jaunes)	3
Tomates	2
Vin rouge	1,5 dl
Huile d'olive	
Sel, poivre, paprika doux	

Préparation

1. Eplucher, laver et émincer les oignons.
2. Couper en deux, épépiner et laver les poivrons.
3. Chauffer 2 c.s. d'huile d'olive dans une casserole.
4. Faire revenir les oignons puis ajouter les poivrons.
5. Assaisonner avec du paprika doux, ajouter le vin et laisser réduire au moins pendant 10 minutes afin que tout l'alcool s'évapore.
6. Ajouter les tomates pelées et épépinées. Cuire 30 minutes.
7. Couper le bœuf en dés et enfiler sur des piques à brochettes (30 g de viande par brochette).
8. Assaisonner avec du sel et du poivre.
9. Dans une poêle, rissoler les brochettes sur toutes les faces.
10. Dresser les brochettes et napper avec la sauce basquaise.

Menu**Boulettes d'agneau à la sauce tomate**

Brocolis

Pommes de terre dauphine

Mandarines

*Proposition de : Sophie Skury*Recette : **Boulettes d'agneau à la sauce tomate***Groupe d'aliment : aliment protéiné (rouge), légumes (vert)*

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Agneau haché	350 g
Œuf	1
Farine	1 c.s.
Panure	20 g
Poivron vert	1/2
Oignon	1/2
Ail	2 gousses
Cumin, origan	1 c.c.
Sel, poivre, paprika	
Huile de colza	
Sauce tomate	
Tomates concassées	400 g
Oignon émincé	1/2
Ail	1 gousse
Huile d'olive	1 c.c.
Sel, feuille de laurier	

Préparation

1. Mixer le poivron, l'oignon, l'ail, l'origan, le cumin.
2. Mélanger la purée de poivron dans une terrine avec l'agneau haché, la panure et l'œuf.
3. Assaisonner selon le goût des enfants avec du paprika. Ajouter peu de sel et de poivre.
4. Façonner 20 boulettes et les rouler dans peu de farine.
5. Dorer à feu moyen à l'huile de colza et réserver les boulettes au chaud.

Sauce tomate

1. Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive.
2. Ajouter les tomates concassées et la feuille de laurier.
3. Assaisonner et cuire 10 minutes.

Terminer la préparation

1. Ajouter les boulettes dans la sauce tomate.
2. Couvrir et laisser mijoter 30 minutes à feu doux avant de servir.

Menu

Ratatouille froide

Gigot de sept heures

Pommes de terre nouvelles à la vapeur

Pastèque

*Proposition de : Jean-Louis Martin*Recette : **Gigot de sept heures***Groupe d'aliment : aliment protéiné (rouge)*

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Gigot d'agneau sans os	400 g
Bouillon de viande	7 dl
Fonds de veau	7 dl
Oignon	1
Ail	3 gousses
Persil	1 petit bouquet
Thym en branche	1
Laurier	3 feuilles
Tomates	5
Carottes	2
Céleri branche	150 g
Poireaux	150 g
Huile de colza	Quelques c.s.
Sel, poivre	

Préparation

1. Préparer le fond de veau et le bouillon de viande.
2. Laver, éplucher et couper les légumes en dés.
3. Couper l'oignon en gros morceaux, éplucher l'ail, détailler grossièrement les tomates.
4. Former un bouquet garni avec le persil, le thym, le laurier. Bien ficeler le tout.
5. Placer le tout dans une cocotte en fonte. Mettre au feu.
6. Préchauffer le four à 200°C.
7. Assaisonner le gigot de sel et de poivre.
8. Dorer le gigot à la poêle puis le retirer.
9. Laisser reposer quelques minutes le gigot pour qu'il rende la graisse.
10. Prendre un torchon de cuisine propre et bien rincé à l'eau.
11. Emballer le gigot dans le torchon. Le ficeler.
12. Placer le gigot dans la cocotte quand le bouillon se met à cuire. Mettre le couvercle et placer la cocotte dans le four durant 2 heures à 220°C.
13. Baisser le four à 150°C et poursuivre la cuisson pendant 2 heures.
14. En fin de cuisson, sortir la cocotte du four, retirer le gigot avec le plus grand soin. Le gigot doit être entièrement confit.
15. Passer la sauce au chinois pour enlever la garniture.
16. Faire réduire le jus de viande jusqu'à obtention d'un consistance sirupeuse.
17. Vérifier l'assaisonnement. Servir immédiatement. Le gigot se découpe à la cuillère.

Menu

Salade de tomates

Sauté d'agneau à la menthe et au yogourt

Pilpil de blé (boulgour)

Haricots verts

Mandarines

*Proposition de : Régis Sallansonnet***Recette : Sauté d'agneau à la menthe et au yogourt***Groupe d'aliment : aliment protéiné (rouge)*

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Epaule d'agneau désossé	400 g
Oignon	1
Menthe fraîche	Quelques feuilles.
Yogourt nature	300 g
Farine	2 c.s.
Bouillon de légumes	4 dl
Huile d'olive	4 c.s.

Préparation

1. Rissoler l'agneau à la poêle. Une fois bien colorée, retirer la viande dans une grande casserole en ayant bien égoutté l'excédent de graisse.
2. Ajouter l'oignon haché et la menthe fraîche finement ciselée.
3. Verser le bouillon de légumes.
4. Laisser cuire à feu doux pendant 1 heure 1/2.
5. Dans un bol, mélanger la farine et le yogourt.
6. Ajouter le mélange au sauté d'agneau.
7. A feu très doux, remuer la sauce pendant une à deux minutes jusqu'à épaississement souhaité.

Menu

Salade mêlée : tomate, concombre, haricots verts, salade verte

Dartois au jambon

Pêche

*Proposition de : Bruno Sautreuil*Recette : **Dartois au jambon***Groupe d'aliment : féculent - graisse (brun - jaune), produit laitier (bleu), aliment protéiné (rouge)*

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Pâte feuilletée	400 g
Huile de colza	3 c.s.
Farine	2 c.s.
Lait	3 dl
Sel, poivre	
Jaune d'œuf	3
Gruyère râpé	100 g
Jambon blanc dégraissé	150 g

Préparation

1. Etaler la pâte feuilletée en 2 rectangles de 30 cm de long environ. Un des deux sera plus long pour couvrir l'autre.
2. Préparer une sauce béchamel avec la farine, l'huile, le lait. Assaisonner légèrement.
3. Incorporer hors du feu 2 jaunes d'œufs et le gruyère.
4. Laisser refroidir.
5. Disposer sur le premier rectangle 2 tranches de jambon.
6. Ajouter la sauce béchamel durcie sur le jambon.
7. Ajouter le solde de tranches de jambon.
8. Dorer le pourtour du rectangle avec une partie du dernier jaune d'œuf.
9. Recouvrir avec le deuxième rectangle.
10. Bien souder les bords.
11. Dorer.
12. Cuisson : 20 minutes au four à une température de 200°C, puis 20 minutes à 180°C.

Menu**Faux-filet de porc au four**

Haricots verts frais

Blé Ebly

Abricots

*Proposition de : Marie Longo*Recette : **Faux-filet de porc au four***Groupe d'aliment : aliment protéiné (rouge)*

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Faux-filet de porc	400 g
Huile arachide	3 – 4 c.s.
Sel, poivre	
Curry	
Paprika	
Romarin	

Préparation

1. Préchauffer le four à 220°C.
2. Préparer les épices et l'assaisonnement dans un bol.
3. Enduire la viande de tous les épices avant de la déposer dans un plat supportant le four.
4. Enduire la viande d'huile d'arachide à l'aide d'un pinceau.
5. Enfourner au moins une demi-heure à 200°C.
6. Baisser le four à 180°C et cuire une demi-heure encore.
7. Quand la viande est cuite, la retirer du plat et dégraisser.
8. Sur le feu, déglacer le fond du plat à l'eau. Laisser réduire. Lier si nécessaire avec un beurre manié.

Menu

Salade verte et betteraves

Filet de porc rôti au miel

Blé Ebly persillé

Carottes Vichy

Glace vanille

*Proposition de : Nicholas Muhlethaler*Recette : **Filet de porc rôti au miel***Groupe d'aliment : aliment protéiné (rouge)***Ingrédients****Quantité 10 enfants***Achat (aliment cru)*

Filet de porc	400 g
Moutarde	50 g
Miel liquide	100 g
Fond brun	6 dl
Maïzena	1 c.c.
Sel, poivre	

Préparation

1. Mélanger le miel et la moutarde. Badigeonner la viande.
2. Chauffer le four à 180°C. Cuire la viande à cette température pendant 30 minutes.
3. Dans une casserole, verser le reste du mélange miel-moutarde, saler, poivrer.
4. Ajouter le fond brun et cuire à petit feu quelques minutes.
5. Diluer la maïzena dans un peu d'eau et lier la sauce.
6. Couper la viande en tranches fines, la disposer dans un plat et napper de sauce.

Menu

Potage de courgettes

Filet mignon de porc au gingembre

Tomates provençales

Gratin dauphinois

Fraises

*Proposition de : Eric Kretschmer***Recette : Filet mignon de porc au gingembre***Groupe d'aliment : aliment protéiné (rouge)*

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Filet mignon de porc	300 g
Ananas frais épluché	100 g
Gingembre frais	20 g
Oignon	1
Echalote	1
Coriandre fraîche	20 g
Miel	1 c.s.
Piment	1 pointe de couteau
Huile de tournesol	3 c.s.
Curry doux	1 c.c.
Bouillon de viande	2 dl

Préparation

1. Couper l'ananas en petits dés.
2. Râper le gingembre.
3. Hacher finement l'oignon et l'échalote. Les faire suer dans un peu d'huile.
4. Ajouter l'ananas en dés, le gingembre, la coriandre hachée, le miel et le piment. Laisser cuire 1 minute.
5. Ajouter le curry et le bouillon. Cuire à feu doux 10 minutes.
6. Détailler les mignons en médaillons de 2 cm d'épaisseur.
7. Rissoler la viande dans une poêle.
8. Dresser et napper avec la sauce.
9. Servir très chaud.

Menu

Crudités variées (chou blanc, carottes, laitue)

Jambon brioché

Fruit frais

*Proposition de : Christian Beuchat*Recette : **Jambon brioché***Groupe d'aliment : aliment protéiné (rouge), produit laitier (bleu), féculent (brun), graisse (jaune)*

Ingrédients	Quantité 10 enfants <i>Achat (aliment cru)</i>
Farine	250 g
Crème fraîche épaisse	200 g
Oufs	3
Jambon de dinde	200 g
Gruyère râpé	100 g
Sel, poivre	

Préparation

1. Verser la farine, les œufs, la crème et les assaisonnements dans une terrine. Battre pour obtenir un mélange homogène.
2. Ajouter, mélanger le jambon dégraissé, découpé en fines lamelles et le gruyère râpé.
3. Graisser et fariner un moule à cake avant d'y répartir le mélange.
4. Enfourner pendant 30 minutes à four chaud (220°C).
5. Vérifier la cuisson avec une pointe couteau.
6. Servir chaud ou froid.

Menu

Salade d'endives

Sauté de veau au paprika
 Gratin de courge à la polenta

Ananas

*Proposition de : Marc Juille***Recette : Sauté de veau au paprika***Groupe d'aliment : aliment protéiné (rouge)*

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Noix de veau	300 g
Huile de colza	4 c.s.
Farine	20 g
Paprika doux	2 c.s.
Sel, poivre	
Oignon	1
Fond brun de veau	2 dl
Crème 35%	1 dl
Persil	Quelques brins

Préparation

1. Couper la noix de veau en cubes.
2. Saler, poivrer, fariner et saupoudrer la viande de paprika. Bien mélanger.
3. Faire revenir le tout dans l'huile.
4. Ajouter l'oignon haché.
5. Ajouter le fond brun de veau, mélanger et laisser cuire environ 3/4 d'heure à feu doux.
6. Ajouter la crème, lier la sauce et rectifier l'assaisonnement.
7. Dresser, parsemer de persil haché avant de servir.

Menu**Blanc de poulet roulé aux légumes**

Pommes boulangères

Salade de fraises

*Proposition de : Luce Villano*Recette : **Blanc de poulet roulé aux légumes***Groupe d'aliment : aliment protéiné (rouge), légumes (vert)*

Ingédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Blanc de poulet	300 g
Carottes	350 g
Courgettes	500 g
Champignons	400 g
Echalotes	100 g
Ail	2 gousses
Sel, poivre	
Huile de colza	3 c.s.
Sauce	
Lait	3 dl
Maïzena	1 c.s.
Safran	2 sachets

Préparation

1. Parer le blanc de poulet, saler et poivrer modérément.
2. Couper les légumes en bâtonnets puis les blanchir. Réserver.
3. Faire revenir les échalotes et l'ail, ajouter les champignons et étuver le tout. Réserver
4. Préparer les rouleaux de volaille : ajouter les carottes et les courgettes sur un blanc de poulet et rouler.
5. Fixer chaque rouleau avec deux cure-dents.
6. Dresser les rouleaux dans un plat à enfourner et cuire au four pendant 20 minutes à 180°C.
7. Préparer la sauce : délayer la maïzena dans le lait froid, ajouter le safran, bien mélanger.
8. Verser le mélange sur les champignons. Chauffer en remuant doucement pour laisser épaissir.

Terminer la préparation

Sortir les rouleaux du four, napper de sauce aux champignons. Servir.

Menu

Bâtonnets de concombre, vinaigrette persillée

Blanquette de dinde

Carotte Vichy

Riz sauvage

Mandarine

*Proposition de : Anne-Marie Zocca*Recette : **Blanquette de dinde***Groupe d'aliment : aliment protéiné (rouge)*

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Blanc de dinde	300 g
Bouillon de poule	7 dl
Carottes	2
Feuilles de laurier	2
Echalotes	2
Ail	2 gousses
Clous de girofle	3
Huile de colza	2 – 3 c.s.
Fécule de maïs	1 c.s.
Champignons de Paris	300 g
Crème épaisse	1 dl
Persil haché	Quelques brins

Préparation

1. Couper les blancs de dinde en cubes de 3 cm.
2. Les faire revenir dans l'huile, saler, poivrer, laisser dorer.
3. Ajouter les échalotes et l'ail émincés, le laurier, les clous de girofle et les carottes coupées en rondelles.
4. Bien remuer le tout et mouiller avec le bouillon de poule. Laisser mijoter une demi-heure à feu doux.
5. Préparer les champignons. Les émincer et les faire suer dans très peu d'huile. Les ajouter à la viande. Laisser mijoter quelques instants.
6. Délayer 1 c.s. fécule dans la crème. Ajouter et lier la sauce de viande.
7. Retirer les feuilles de laurier et les clous de girofle, rectifier l'assaisonnement.
8. Dresser, parsemer de persil haché. Servir.

Menu

Salade de carottes

Poulet à la cardamome et au citron vert

Riz complet

Crème au caramel

*Proposition de : Christian Beuchat*Recette : **Poulet à la cardamome et au citron vert***Groupe d'aliment : aliment protéiné (rouge)*

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Pilon de poulet	20 pilons poulet
Graines de cardamome	12
Safran en poudre	1 sachet
Gingembre moulu	1 c.c.
Girofle en poudre	1 pincée
Ail	1 gousse
Oignons	2 moyens
Citron vert	2 pièces
Yogourt nature	250 g
Bouillon de poule	3 dl
Huile de colza	4 c.s.
Sel, poivre	

Préparation

1. Mixer le yogourt avec les gousses d'ail épluchées, les épices, le sel, le poivre et a moitié d'un jus de citron vert.
2. Ajouter ce mélange dans un saladier avec les pilons et laisser mariner pendant deux heures au réfrigérateur.
3. Eplucher et hacher les oignons.
4. Faire revenir à l'huile de colza les oignons dans une cocotte puis ajouter les pilons égouttés et les dorer de tous les côtés.
5. Ajouter la marinade, puis le bouillon.
6. Couvrir et mijoter à feu moyen durant 30 minutes.
7. Servir et décorer de rondelles de citron vert.

Menu

Salade de tomates

Poulet à la grenadine et au sésame

Semoule de couscous

Compote d'abricots

Proposition de : Laurent Bocquet

Recette : **Poulet à la grenadine et au sésame**

Groupe d'aliment) : aliment protéiné (rouge)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Cuisses de poulet	10 pièces
Sirop de grenadine	4 c.s.
Graines de sésame	3 c.s.
Huile d'olive	2 c.s.
Sel, poivre	

Préparation

La veille :

1. Mélanger le sirop de grenadine à l'huile d'olive, les graines de sésame, le sel et le poivre.
2. Badigeonner les cuisses de poulet avec le mélange et laisser mariner 24 heures au réfrigérateur.

Le jour même :

3. Disposer les cuisses de poulet sur une plaque de cuisson et répartir la marinade sur la volaille.
4. Dans un four préchauffé, cuire les cuisses 30 à 45 minutes à 220°C.

Menu**Poulet laqué thaï**

Riz basmati

Pois mange-tout

Pêche

*Proposition de : Christian Beuchat*Recette : **Poulet laqué thaï***Groupe d'aliment : aliment protéiné (rouge)*

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Filet de poulet	400 g
Sauce <i>chili</i> sucrée	1 c.c.
Sauce poisson	1 c.c.
Huile d'olive	2 c.c.
Coriandre fraîche	1 c.c.
Jus de citron vert	1 c.s.
Sauce soja	1 c.c.
Huile d'arachide	2 c.s.

Préparation

Préparer la veille

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Déposer les filets dans un plat et les badigeonner avec le mélange.
2. Déposer le plat au réfrigérateur et laisser macérer toute une nuit.

Le jour même :

3. Faire dorer et cuire chaque filet sur le gril huilé à l'arachide.
4. Servir.

Menu

Salade verte et céleri

Suprême de poulet au thym à la vinaigrette de courgettes tiède
Riz basmati

Flan au caramel

*Proposition de : Christophe Absolonne***Recette : Suprême de poulet au thym à la vinaigrette de courgettes tiède***Groupe d'aliment: aliment protéiné (rouge)*

Ingédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Filet de poulet sans peau	400 g
Branche de thym frais	1
Vinaigrette de courgettes	
Courgettes	1 grande
Tomates	2
Jus de citron	1
Safran en poudre	1 dose
Moutarde	1 c.c.
Huile d'olive	3 c.s.
Sel, poivre	

Préparation

1. Emonder, épépiner, faire un concassé de tomates, réserver.
2. Evider et faire une brunoise de courgettes, la mélanger au concassé de tomates, saler, poivrer.
3. Ajouter le safran, la moutarde, le jus de citron et l'huile d'olive. Réserver au frais.
4. Cuire les filets de poulet à la vapeur avec la branche de thym frais pendant 20 minutes environ.
5. Faire tiédir la vinaigrette, escaloper les filets, napper le plat de service avec la sauce et disposer les filets dessus.

Menu

Salade verte

Aiguillette de canard à la crème de céleri

Nouilles

Salade de fruits frais

*Proposition de : Anne-Marie Zocca*Recette : **Aiguillette de canard à la crème de céleri***Groupe d'aliment : aliment protéiné (rouge)*

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Magret de canard	300 g
Marinade	
Echalotes hachées	4
Persil haché	1 c.s.
Thym	1 branche
Feuilles de laurier	1 feuille
Jus de citron	2
Huile de soja	2 c.s.
Crème de céleri	
Céleri branche	800 g
Oignon piqué	1
Bouillon de légumes	1 litre
Crème épaisse	2 c.s.
Sel, poivre	

Préparation

1. Préparer la marinade en mélangeant tous les ingrédients.
2. Entailler la peau des magrets en diagonale dans un sens, puis dans l'autre. Les déposer dans la marinade et les réserver dans le réfrigérateur pendant 1 heure. Les retourner de temps en temps.
3. Préparer la crème de céleri. Préparer les branches et les couper en tronçons. Cuire 30 minutes dans le bouillon avec l'oignon piqué.
4. Egoutter soigneusement. Mixer les branches de céleri, assaisonner puis ajouter la crème épaisse. Réserver au chaud.
5. Rissoler les magrets préalablement égouttés et essuyés. Les tourner à mi-cuisson.
6. Avant de servir, retirer la peau des magrets puis couper la viande en tranches dans le sens de la longueur.
7. Servir aussitôt avec la crème de céleri.

Menu

Salade verte

Magret de canard au miel et aux agrumes

Carottes étuvées

Riz basmati

Yogourt nature

*Proposition de : Christophe Absolonne*Recette : **Magret de canard au miel et aux agrumes***Groupe d'aliment : aliment protéiné (rouge)*

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Magret de canard	600 g
Citron vert	1
Orange sanguine	1
Pamplemousse rose	1
Fond de volaille	2 dl
Moutarde mi-forte	1 c.s.
Margarine (<i>voir liste</i>)	1 c.s.
Coriandre fraîche	3 c.s.
Miel d'acacias	
Sel, poivre	

Préparation

1. Dégraisser partiellement les magrets puis inciser du côté de la graisse dans un sens, puis dans l'autre, de manière à former des losanges.
2. Assaisonner la partie « chair » des magrets de sel, poivre puis de coriandre fraîche hachée. Réserver les magrets au frais.
3. Peler à vif et lever les filets d'orange et de pamplemousse.
4. Garder précieusement le jus de ces fruits en plus de celui du citron vert.
5. Saisir à la poêle les magrets, côté « graisse » en premier. Bien dorer de chaque côté 7 à 8 minutes. Réserver au chaud.
6. Dégraisser la poêle, déglacer avec le jus d'agrumes.
7. Ajouter le miel, le fond de volaille chaud et laisser réduire la sauce pendant 10 minutes.
8. Assaisonner.
9. Mélanger dans un bol la margarine et la moutarde. Lier la sauce.
10. Vérifier les magrets.
11. Escaloper les magrets, dresser sur plat, napper de sauce et décorer avec les filets d'agrumes.
12. Servir aussitôt.

Menu

Carottes râpées

Magret de canard au cidre doux

Tagliatelle fraîches

Yogourt nature + sucre de canne

*Proposition de : Eric Kretschmer*Recette : **Magret de canard au cidre doux***Groupe d'aliment : aliment protéiné (rouge)*

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Magret de canard	400 g
Cidre doux	3 dl
Crème 35%	1 dl
Huile de soja	2 – 3 c.s.
Ciboulette	Quelques brins

Préparation

1. Dégraisser partiellement les magrets de canard et les inciser en croisillons.
2. Saler, poivrer des 2 côtés.
3. Les détailler en cubes d'environ 3 cm.
4. Dans une poêle, chauffer l'huile et rissoler les magrets. Bien les colorer.
5. Retirer la viande de la casserole, dégraisser et déglacer avec le cidre doux. Laisser réduire.
6. Ajouter la crème et réduire jusqu'à ce que la sauce soit de bonne consistance.
7. Ajouter la viande, chauffer.
8. Dresser et décorer de ciboulette ciselée.

Menu

Salade verte, carottes, radis

Brandade de cabillaud parfumé au curry doux

Riz créole

Charlotte aux pommes

Proposition de : Bruno Sautreuil

Recette : **Brandade de cabillaud parfumé au curry doux**

Groupe d'aliment : aliment protéiné (rouge), féculent (brun)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Filet de cabillaud royal	300 g
Échalotes	2
Fumet de poisson	4 dl
Huile d'olive	3 c.s.
Curry doux	1 à 2 c. c.
Pommes de terre	800 g
Lait	2 dl
Sel, poivre, muscade	
Sauce	
Fumet de poisson	2 dl
Échalotes	2
Crème	1 dl
Beurre	20 g

Préparation

1. Cuire les pommes de terre en robe.
2. Dans un fait-tout, faire revenir rapidement 2 échalotes ciselées dans l'huile d'olive, ajouter le cabillaud coupé en moyens morceaux et le curry doux.
3. Ajouter 4 dl de fumet de poisson et assaisonner.
4. Laisser cuire à couvert quelques minutes tout en remuant de temps en temps.
5. Eplucher puis passer les pommes de terre au presse-purée. Ajouter le lait et assaisonner la purée.
6. Ajouter la purée à la préparation de cabillaud.
7. Rectifier l'assaisonnement.
8. Dresser dans un plat de cuisson, parsemer de chapelure et enfourner 15 – 20 minutes à 180°C.

Sauce

1. Dans une casserole, mettre 2 échalotes ciselées et 2 dl de fumet de poisson.
2. Faire réduire au 1/3.
3. Ajouter la crème et laisser réduire un peu.
4. Monter la sauce avec 20 g de beurre.
5. Passer au mixer, rectifier l'assaisonnement.

Menu

Salade de betteraves rouges râpées

Filet de saumon au pesto de crevettes

Riz safrané aux courgettes

Séré aux mandarines

*Proposition de : Christophe Absolonne***Recette : Filet de saumon au pesto de crevettes***Groupe d'aliment : aliment protéiné (rouge)*

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Filet de saumon sans peau	300 g
Crevettes décortiquées	100 g
Amandes effilées	30 g
Persil	Plusieurs brins
Basilic haché	10 feuilles
Ail	Demi gousse
Parmesan	20 g
Jus de citron	1/2
Huile d'olive	2 c.s.
Sel, poivre	

Préparation

1. Disposer 10 tranches de 30 g de filet de saumon sur une plaque de four garnie de papier sulfurisé.
2. Hacher le persil, l'ail, le basilic et les amandes.
3. Rincer à l'eau froide les crevettes, les égoutter puis les mixer.
4. Dans une terrine, ajouter et mélanger les herbes aromatiques et amandes avec les crevettes. Ajouter l'huile d'olive et le jus de citron.
5. Saler et poivrer les tranches de saumon.
6. Répartir le pesto dessus.
7. Enfourner à 200°C. Cuire 5 – 8 minutes.
8. Servir aussitôt.

Menu

Salade d'épinards et carottes

Joues de cabillaud à la tomate

Riz safrané

Crème vanille

*Proposition de : Laurent Bocquet*Recette : **Joues de cabillaud à la tomate***Groupe d'aliment : aliment protéiné (rouge)*

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Joues de cabillaud	400 g
Oignon	1
Ail	3 gousses
Tomates	500 g
Livèche	5 – 4 feuilles
Huile d'olive	1 c.s.
Curry	1 c.c.
Sel, poivre	

Préparation

1. Plonger les tomates dans l'eau bouillante quelques minutes, les retirer, les éplucher, les épépiner et les couper en petits cubes.
2. Eplucher et hacher finement l'ail et l'oignon avant de les faire suer dans l'huile d'olive.
3. Ajouter les tomates
4. Assaisonner, ajouter les feuilles de livèche et cuire à couvert 30 minutes.
5. Pocher les joues de cabillaud dans l'eau salée frémissante quelques minutes.
6. Servir avec la sauce tomate.

Menu

Potage aux épinards

Mérou mariné

Pommes en neige

Laitue braisée

Tourte au séré

*Proposition de : Christian Beuchat*Recette : **Mérou mariné***Groupe d'aliment : aliment protéiné (rouge)*

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Filet de mérou	300 g
Citron	2
Gousse d'ail	2
Oignon	1
Racine de gingembre frais	25 g
Sauce soja	3 c.s.
Sel, poivre	
Farine	Quelques c.s.
Huile d'arachide	2 c.s.

Préparation la veille

1. Préparer une marinade avec le jus de 2 citrons, l'ail écrasé, l'oignon émincé, le gingembre râpé et la sauce soja.
2. Faire macérer les filets de mérou et réserver au réfrigérateur.

Préparation

1. Sortir les poissons de la marinade et les passer dans la farine.
2. Dorer le poisson dans l'huile pendant 2 minutes à feu vif.
3. Saler, poivrer légèrement.
4. Servir immédiatement.

Menu

Pojarski de saumon et cabillaud et son blanc battu aux fines herbes

Tomate provençale

Riz pilav au safran

Melon

Proposition de : Régis Sallansonnet

Recette : **Pojarski de saumon et cabillaud et son blanc battu aux fines herbes**

Groupe d'aliment : aliment protéiné (rouge), produit laitier (bleu)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Filet de saumon	200 g
Filet de cabillaud	200 g
Aneth	1 botte
Persil	1 bouquet
Crème fraîche	3 c.s.
Œuf	1
Chapelure	200 g
Sel, poivre	
Huile de soja	3 – 4 c.s.
Blanc battu 20%MG	300 g
Aneth	1 botte
Sel, poivre	
Jus de citron	1/2

Préparation

1. Couper les filets de poisson en gros morceaux et hacher à la machine.
2. Hacher les fines herbes.
3. Battre l'œuf et la crème ensemble.
4. Ajouter le tout à la chair de poisson ainsi que la moitié de la chapelure.
5. Assaisonner et bien mélanger le tout.
6. Former les pojarski en forme de quenelles.
7. Rouler les pojarski dans le reste de la chapelure.
8. Poêler à feu doux.
9. Servir avec le blanc battu aux herbes.

Blanc battu aux herbes

- Hacher finement les herbes, les mélanger au blanc battu, ajouter le jus de citron et assaisonner. Réserver au frais.

Menu

Crudités variées

Pot-au-feu safrané de la mer

Tarte aux pommes

Proposition de : Christophe Absolonne

Recette : **Pot-au-feu safrané de la mer**

Groupe d'aliment : aliment protéiné (rouge), légumes (vert), féculent (brun)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Fumet de poisson	1,5 litre
Moules du bouchot	100 g
Queues de crevettes	100 g
Filet de cabillaud royal	200 g
Pommes de terre grenaille	1 kg 200
Carottes	500 g
Céleri pomme	300 g
Poireau fût	400 g
Sel, poivre	
Safran	2 doses

Préparation

1. Eplucher et laver les pommes de terre.
2. Porter à ébullition le fumet dans lequel le safran est ajouté.
3. Ajouter et cuire les pommes de terre dans le fumet environ 30 minutes.
4. Une fois cuites, les retirer, les égoutter et les disposer dans deux plats creux de service. Réserver au chaud.
5. Eplucher et laver les légumes. Couper les carottes et les poireaux en tronçons de 2 cm.
6. Couper le céleri en deux et le détailler en 10 demi-lunes.
7. Incorporer les légumes à 5 minutes d'intervalle dans le fumet : les carottes, le céleri, puis le poireau et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes. Vérifier la cuisson du poireau.
8. Découper le cabillaud en 10 portions et les pocher quelques minutes avec les crevettes décortiquées.
9. Ajouter les moules et les chauffer.
10. Dresser sur les pommes de terre et servir.

Menu

Légumes à la croque

Rosace de saumon et cabillaud à la sauce cerfeuil

Pommes de terre natures

Poires pochées au caramel

Proposition de : Jean-Louis Martin

Recette : Rosace de saumon et cabillaud à la sauce cerfeuil

Groupe d'aliment : aliment protéiné (rouge)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Saumon frais sans peau	200 g
Cabillaud frais sans peau	200 g
Fumet de poisson	3 dl
Echalote	2
Vin blanc	1 dl
Crème	4 dl
Cerfeuil	50 g
Sel, poivre	
Margarine (<i>voir liste</i>)	1 noix
Jus de citron	2
Crème 35%	1 dl

Préparation

1. Couper le saumon et le cabillaud frais sans arêtes en lamelles d'environ 8 centimètres de long et 5 millimètres d'épaisseur.
2. Préparer une rosace : sur un carré de papier sulfurisé disposer les lamelles de saumon en cercle de 10 cm de diamètre. Puis enrouler à l'intérieur les lamelles de cabillaud et ainsi de suite jusqu'à atteindre l'intérieur du cercle. Former 10 rosaces d'environ.
3. Saler et poivrer légèrement.
4. Verser sur chaque rosace un peu de fumet de poisson.
5. Cuire à la vapeur ou au four (cuisson très rapide dans les deux cas).
6. Dans une casserole, faire suer les échalotes finement ciselées dans la margarine fondue.
7. Ajouter le jus de citron et le solde du fumet de poisson.
8. Laisser réduire avant d'ajouter la crème.
9. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire, puis ciseler finement le cerfeuil et l'ajouter à la sauce.
10. Dresser les rosaces sur les assiettes et entourer de sauce.
11. Orner d'un brin de cerfeuil ou d'une olive noire.

Menu

Salade d'endives

Thon frais aux olives noires

Quinoa au bouillon

Salade de fruits frais

Yogourt nature aux fruits frais râpés

*Proposition de : Monique Agathe*Recette : **Thon frais aux olives noires***Groupe d'aliment : aliment protéiné (rouge)***Ingrédients****Quantité 10 enfants***Achat (aliment cru)*

Thon frais sans peau, sans arête	300 g
Oignon moyen	1
Tomates fraîches	4
Ail	2 gousses
Olives noires	50 g
Huile d'olive	4 c.s.
Basilic frais	2 branches
Parmesan râpé	30 g

Préparation

1. Eplucher, couper l'oignon en lamelles, le faire suer dans 1 c.s. huile d'olive.
2. Pocher, peler, épépiner et couper les tomates en dés.
3. Eplucher les gousses d'ail.
4. Couper le thon en dés. Le faire dorer dans l'huile d'olive avec les gousses d'ail entières.
5. Ajouter l'oignon, les tomates et les olives préalablement passées à l'eau bouillante. Cuire 15 minutes à feu très doux.
6. Retirer les morceaux de poisson, les réserver au chaud.
7. Réduire le jus de cuisson jusqu'à l'obtention d'une compote.
8. Laver, sécher et piler le basilic, ajouter le parmesan râpé et 2 cuillères à soupe d'huile. Piler le tout.
9. Mélanger délicatement cette préparation à la compote.
10. Dresser le plat en ajoutant autour du thon cette compote.

Menu

Salade de carottes aux noisettes

Boulette de tofu sauce citron

Riz pilaf

Frappé aux fraises

Proposition de : Hervé Girard

Recette : **Boulette de tofu sauce citron**

Groupe d'aliment : aliment protéiné (rouge)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Tofu	400 g
Œuf	2
Oignon	1
Persil	Quelques brins
Zeste de citron	1
Farine	1 c.s.
Sel, poivre	
Chapelure	50 g
Lait	0,5 dl
Huile de colza	
Sauce citron :	
Huile d'olive	1 c.s.
Echalote	3
Jus de citron	2 dl
Bouillon de légumes	1 dl
Sucre	1 – 2 c.s.
Fécule de maïs	2 c.s.
Crème 35%	1 dl
Sel, poivre	

Préparation

1. Hacher le tofu, l'oignon, le persil.
2. Ajouter au tofu le zeste de citron, 1 œuf battu et assaisonner.
3. Former des boulettes avec la farine.
4. Battre le 2^{ème} œuf avec le lait. Tremper les boulettes dans le mélange puis le passer dans la chapelure.
5. Dorer les boulettes dans la poêle, à feu doux, à l'huile de colza.
6. Réserver au four chaud les boulettes après les avoir égouttées sur un papier absorbant.

Sauce citron

1. Faire revenir sans les colorer les échalotes hachées, ajouter le jus de citron et laisser réduire de moitié.
2. Ajouter le bouillon de légumes et la crème. Réduire à nouveau de moitié.
3. Ajouter la fécule délayée dans un peu d'eau. Lier la sauce.
4. Assaisonner, ajouter une pincée de sucre.

5. Servir les boulettes de tofu en présentant à part la sauce au citron.

Menu

Soupe aux légumes

Œufs brouillés au fromage

Pain aux 5 céréales

Poire

Proposition de : Anabela Da Silva

Recette : **Œufs brouillés au fromage**

Groupe d'aliment : aliment protéiné (rouge), produit laitier (bleu)

Ingrédients	Quantité 10 enfants <i>Achat (aliment cru)</i>
Œuf	5
Fromage râpé	200 g
Lait	1 dl.
Huile de colza	1 cuillère à soupe
Sel, poivre, muscade	

Préparation

1. Battre les œufs avec le lait et le fromage.
2. Assaisonner
3. Chauffer l'huile dans une poêle.
4. Verser les œufs.
5. Cuire à feu très doux en remuant.
6. Dresser sur des tranches de pain.

Menu

Salade de tomates au basilic frais

Tortilla

Compote de poires

*Proposition de : Anabela Da Silva*Recette : **Tortilla***Groupe d'aliment : aliment protéiné (rouge), féculent (brun)*

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Pommes de terre	1 kg 200
Oignons	3
Œuf	10
Huile d'olive	Quelques c.s.
Sel, poivre	
Persil haché	Pour décorer

Préparation

1. Eplucher, laver, couper en fines rondelles les pommes de terre et les oignons.
2. Dans une poêle, chauffer l'huile et étuver les pommes de terre et les oignons à feu moyen durant 15 minutes en remuant de temps en temps. Vérifier le degré de cuisson et prolonger si nécessaire.
3. Assaisonner.
4. Dans une terrine, battre les œufs. Y ajouter les pommes de terre et les oignons avant de remettre le tout dans la poêle.
5. Laisser prendre à feu moyen pendant 10 minutes avant de retourner la tortilla.
6. Terminer la cuisson en cuisant encore 10 minutes.
7. Servir. Parsemer de persil haché.

Menu

Salade verte et croûtons

Saumon poché au safran
Riz blanc

Charlotte aux pommes

Proposition de : Laurent Bocquet

Recette : **Charlotte aux pommes**

Groupe d'aliment : fruits (vert), féculent (brun), produit laitier (bleu), aliment protéiné (rouge), produit sucré (rose)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Purée de pomme	500 g
Pêlerines	10 pièces
Lait	5 dl
Gousse de vanille	1
Œufs	3
Sucre	75 g

Préparation

1. Casser puis fouetter les œufs dans une terrine.
2. Chauffer le lait avec la vanille fendue et le sucre. Verser en remuant délicatement sur les œufs battus.
3. Remettre le tout dans la casserole et chauffer la crème jusqu'à épaississement en remuant constamment avant de la refroidir au réfrigérateur.
4. Dans un saladier, alterner par couches successives les pêlerines, la compote, la crème à la vanille.
5. Laisser reposer la charlotte plusieurs heures au réfrigérateur.

Nota Bene :

- On peut décorer la charlotte avec du sucre glace ou du cacao.
- On peut aussi décorer la charlotte avec de la crème chantilly. Dans ce cas, la charlotte sera considérée comme un mets gras et sucré.

Menu

Duo de salades, fenouil et verte

Rôti haché de bœuf
Pilav de riz complet aux petits légumes

Flan aux pommes

Proposition de : Monique Agathe

Recette : **Flan aux pommes**

Groupe d'aliment : fruits (vert), produit laitier (bleu), aliment protéiné (rouge), produit sucré (rose)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Pommes	5
Beurre	50 g
Œuf	3
Lait entier	5 dl
Sucre	50 g
Jus de pomme	3 c.s.

Préparation

1. Chauffer le four à 210°C.
2. Peler, couper les pommes en deux, enlever le coeur.
3. Poser dans un plat beurré allant au four les demi pommes face bombée au-dessus. La face bombée est entaillée.
4. Les saupoudrer avec un peu de sucre, les arroser d'1 c.s. de jus de pomme.
5. Ajouter un peu de beurre fondu sur chaque pomme.
6. Enfourner 20 minutes.
7. Dans un récipient, mélanger les œufs et 3 c.s. sucre.
8. Chauffer le lait puis le verser sur l'appareil en fouettant.
9. Sortir les pommes du four, refroidir puis verser le flan par-dessus.
10. Diminuer la température du four à 180°C.
11. Enfourner 15 à 20 minutes. Sortir le plat.
12. Refroidir avant de servir.

Menu

Carottes crues, sauce à l'ail

Filet de cabillaud à la provençale
Millet doré

Gratin de pêches et coulis de vanille

Proposition de : Laurent Bocquet

Recette : **Gratin de pêches et coulis de vanille**

Groupe d'aliment : fruits (vert), produit laitier (bleu), graisses (jaune)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Pêches bien mûres	5
Beurre fondu	20 g
Amandes effilées	50 g
Lait	5 dl
Œuf	2
Gousse de vanille	1

Préparation

1. Couper les pêches en tranches et les déposer dans un plat à gratin.
2. Sur les pêches, parsemer les amandes et ajouter le beurre fondu.
3. Cuire au four 15 à 20 minutes à 220°C.

Coulis :

1. Chauffer le lait, le sucre et la gousse de vanille fendue.
2. Battre les œufs dans une terrine.
3. Verser le lait délicatement sur les œufs battus et remettre dans la casserole
4. Réduire le tout en battant constamment avec un fouet.
5. Refroidir ensuite le coulis et réserver au frais.

Servir les pêches tièdes et le coulis froid.

Menu

Bâtonnets de carottes, branches de céleri, concombre

Fromages blancs frais : aux fines herbes, au concentré de tomates
Pommes de terre en robe

Gratin de pommes

Proposition de : Anabela Da Silva

Recette : **Gratin de pommes**

Groupe d'aliment : fruits (vert), produit laitier (bleu), aliment protéiné (rouge), produit sucré (rose)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Pommes	5 pièces
Œuf	4
Sucre	100 g
Sucre vanillé	2 c.c.
Farine	2 c.s.
Lait	4 dl
Sel	1 pincée
Margarine (<i>voir liste</i>)	2 c.s.

Préparation

1. Peler, couper les pommes en quatre, enlever le cœur puis les émincer en fines tranches.
2. Déposer de manière régulière les pommes dans un plat à gratin graissé légèrement.
3. Dans une terrine, casser les œufs et ajouter tous les autres ingrédients. Bien mélanger au fouet.
4. Verser le mélange sur les pommes et enfourner le plat dans un four préchauffé.
5. Cuire durant 40 minutes environ à une température de 180°C.

Menu

Tomates farcies au fromage blanc frais

Fricassée de champignons
Riz créole

Salade de fruits exotiques

Proposition de : Christian Beuchat

Recette : **Salade de fruits exotiques**

Groupe d'aliment : fruits (vert), produit sucré (rose)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Mangue bien mûre	1
Ananas frais	1 petit
Bananes	2
Oranges	4
Melon	1 petit
Papaye	1
Jus de pomme	2 dl
Sucre	4 c.s.
Fruits de la passion	5

Préparation

1. Eplucher, laver et couper en petits cubes la mangue, l'ananas, les bananes, 2 oranges, la papaye. Déposer les fruits dans un saladier.
2. Ajouter le jus de pomme.
3. Presser le jus de 2 oranges et le verser dans une petite casserole. Ajouter un peu d'eau et 4 c.s. sucre. Porter à ébullition et cuire quelques minutes. Refroidir.
4. Verser le jus sur la salade de fruits. Mélanger.
5. Couper en deux les fruits de la passion avant de les déposer joliment sur les fruits coupés.

Menu

Tajine d'agneau
Semoule de blé dur

Salade d'orange aux dattes

Proposition de : Anne-Marie Zocca

Recette : **Salade d'orange aux dattes**

Groupe d'aliment : fruits (vert, produit sucré (rose))

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Oranges	4
Dattes	10
Amandes hachées	1 c.s.
Eau de fleur d'oranger	2 c.c.
Cannelle	Selon goût

Préparation

1. Peler les oranges et retirer la peau blanche.
2. Les couper finement en rondelles et les arranger sur un plat.
3. Repartir les dattes finement coupées et les amandes hachées sur les rondelles d'orange.
4. Arroser d'eau de fleur d'oranger et saupoudrer de cannelle.
5. Servir très frais.

Menu

Jus de carotte

Steak d'autruche aux herbes

Chou-fleur polonaise

Pommes de terre au four

Bifidus aux bananes

Proposition de : Marie Longo

Recette : **Bifidus aux bananes**

Groupe d'aliment : produit laitier (bleu), fruits (vert), produit sucré (rose)

Ingrédients

Quantité 10 enfants

Achat (aliment cru)

Yogourt bifidus	1 kg
Bananes bien mûres	4
Jus de citron	1
Sucre brun	40 g

Préparation

1. Mixer les bananes avec le jus de citron et le sucre de canne.
2. Ajouter le yogourt bifidus.
3. Dresser dans des coupes individuelles.
4. Décorer avec une rondelle de banane et parsemer de zeste de citron finement haché.

Menu

Tomates au basilic

Sauté de veau au paprika
Blé persillé

Blanc - manger aux petits fruits

Proposition de : Hervé Girard

Recette : **Blanc - manger aux petits fruits**

Groupe d'aliment : produit laitier (blen), fruits (vert), graisses (jaune)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Petits fruits (groseilles, framboises, myrtilles...)	400 g
Blanc battu 20% MG	500 g
Jus de citron	1
Sucre	5 c.s.
Crème entière	2 dl
Amandes effilées	50 g
Feuilles de menthe	10

Préparation

1. Mélanger le blanc battu, le sucre, le jus de citron.
2. Battre la crème en chantilly et l'incorporer délicatement au blanc battu.
3. Verser le mélange dans de petits ramequins individuels et réserver au réfrigérateur au moins 2h.
4. Dorer les amandes à four chaud pendant quelques minutes.
5. Dresser. Ajouter les petits fruits dans les ramequins, mélanger.
6. Décorer avec quelques amandes et ajouter une feuille de menthe.

Menu

Salade de champignons de Paris

Rôti de porc
Laitue et soja sautés
Pommes en neige

Flan vanille-noix de coco, coulis de mangue

Proposition de : Christophe Absolonne

Recette : **Flan vanille-noix de coco, coulis de mangue**

Groupe d'aliment : fruits (vert), produit laitier (bleu), aliment protéiné (rouge), produit sucré (rose)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Flan	
Lait entier	2,5 dl
Lait de noix de coco	5 dl
Gousse vanille	1 gousse
Sucre en poudre	100 g
Oeuf	6
Coulis de mangue	
Mangue	1
Sucre en poudre	80 g
Citron	1/2 jus
Eau	2,5 dl

Préparation

1. Porter à ébullition les deux laits avec la gousse vanille fendue dans la longueur.
2. Laisser infuser la vanille une dizaine de minutes dans le lait, puis à l'aide d'une cuillère à café, récupérer la gousse et les grains de vanille.
3. Casser les œufs dans une terrine, ajouter le sucre, bien fouetter.
4. Verser le lait bouillant sur les œufs en continuant de bien mélanger.
5. Chauffer le four à 160°C.
6. Verser l'appareil dans 10 petits ramequins et les disposer dans un bain-marie allant au four.
7. Faire cuire une vingtaine de minutes. Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau. Si la lame sort facilement et reste propre, la préparation est cuite.
8. Sortir les ramequins du four, laisser refroidir et réfrigérer.

Préparation du coulis

1. Laver la mangue, l'éplucher et la détailler grossièrement dans une casserole.
2. Ajouter le sucre, l'eau et le jus de citron.
3. Cuire une dizaine de minutes.
4. Mixer, passer au chinois et laisser refroidir.
5. Réfrigérer.

Menu

Salade d'épinards

Hamburger pur bœuf et son coulis de poivron
Purée de lentilles

Flan vanille

Proposition de : Marie Longo

Recette : **Flan vanille**

Groupe d'aliment : produit laitier (bleu), aliment protéiné (rouge), produit sucré (rose)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Œuf	4
Sucre	60 g
Lait	1 litre
Bâton de vanille	2

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Fouetter 4 œufs dans une terrine, ajouter le sucre et fouetter pour bien mélanger. Réserver.
3. Porter à ébullition le lait et les gousses de vanille fendues en deux dans une casserole.
4. Verser lentement le lait bouillant sur l'appareil en fouettant.
5. Garnissez le fond d'un grand plat allant au four d'une épaisse couche de papier journal.
6. Remplir dix moules à flan et les poser sur le papier.
7. Verser délicatement de l'eau chaude dans le plat jusqu'à mi-hauteur des moules.
8. Enfourner et cuire 20 à 25 minutes.
9. Pour contrôler la cuisson, piquer une aiguille au milieu. Lorsque celle-ci ressort sèche, le flan est prêt.
10. Refroidir avant de démouler et servir frais.

Pour préparer des flans au caramel :

Préparer un caramel et tapisser les moules à flans avant de les remplir avec la crème.

Menu

Salade de carottes et courgettes râpées

Pommes en robe
Tomme vaudoise

Galette creusoise

Proposition de : Marc Juille

Recette : **Galette creusoise**

Groupe d'aliment : aliment protéiné (rouge), féculent (brun), graisse (jaune), produit sucré (rose)

Ingrédients	Quantité 10 enfants <i>Achat (aliment cru)</i>
Blancs d'œufs	4
Sucre semoule	100 g
Sucre vanillé	1 sachet
Sel	1 pincée
Farine	100 g
Noisettes moulues	100 g
Beurre	120 g

Préparation

1. Séparer les blancs d'œufs des jaunes.
2. Battre les blancs en neige en ajoutant le sel et le sucre jusqu'à la consistance de l'écume.
3. Ajouter le beurre fondu et mélanger.
4. Ajouter la farine, les noisettes moulues et le sucre vanillé. Bien mélanger.
5. Verser dans une plaque ou un moule à gâteau préalablement graissé et fariné.
6. Cuire au four à feu doux (150°C) pendant 20 à 25 minutes environ.
7. Laisser refroidir dans le moule.

Menu

Salade verte

Spaghetti à la bolognaise de tofu
Parmesan râpé

Tarte aux pêches

Proposition de : Régis Sallansonnet

Recette : **Tarte aux pêches**

Groupe d'aliment : féculent (brun), graisses (jaune), fruits (vert), aliment protéiné (rouge), produit laitier (bleu), produit sucré (rose)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Farine	250 g
Beurre	125 g
Eau	0,5 dl
Œuf	3
Lait	3 dl
Sucre roux	100 g
Amandes en poudre	100 g
Pêches	8
Eau de fleur d'oranger	Quelques gouttes

Préparation de la pâte brisée

1. Mélanger la farine avec le beurre et sabler.
2. Ajouter un œuf et la moitié de l'eau. Bien mélanger.
3. Ajouter le reste de l'eau et rassembler le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
4. Laisser reposer une heure au réfrigérateur.

Préparation de la royale

1. Mélanger au fouet 2 œufs, le sucre roux et le lait.
2. Ajouter quelques gouttes de fleur d'oranger.

Façonnage de la tarte

1. Abaisser la pâte brisée.
2. Foncer un moule à tarte de 30 cm graissé et fariné. Piquer la pâte.
3. Répartir les amandes moulues sur la pâte.
4. Couper les pêches en deux. Retirer les noyaux et déposer les fruits sur les amandes.
5. Verser la moitié de la liaison sur les pêches.
6. Cuire au four à 210°C pendant 30 minutes.
7. Ajouter le reste de la royale.
8. Cuire encore 10 minutes.

Menu

Jus frais de pommes - carottes

Pot-au-feu garni

Gâteau de fromage de chèvre

Proposition de : Jean-Louis Martin

Recette : **Gâteau de fromage de chèvre**

Groupe d'aliment : produit laitier (bleu), aliment protéiné (rouge), mets gras (jaune), fruits (vert), produit sucré (rose)

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Œuf	3
Sucre	200 g
Fromage de chèvre frais	200 g
Confiture de figues	50 g
Amandes en poudre	180 g
Zeste de citron	Selon goût
Figues fraîches	6
Beurre	1 noix
Sucre glace	

Préparation

1. Mélanger les œufs et le sucre. Battre en mousse.
2. Ajouter les amandes en poudre, le fromage de chèvre, la confiture de figues et le zeste (ou davantage selon goût) de citron.
3. Verser l'appareil dans un plat beurré allant au four.
4. Insérer des lamelles de figues fraîches.
5. Faire cuire au four à 180°C pendant 25 à 30 minutes.
6. Vérifier la cuisson du gâteau avec la pointe du couteau. La pâte ne doit pas y rester collée.
7. Retirer du four, laisser tiédir et décorer avec quelques quarts de figues et un peu de sucre glace.

N.B. Le gâteau se mange tiède.

Recette de base

Bouillon de légumes

Proposition de : Christophe Absolonne

Recette : **Bouillon de légumes**

Ingrédients	Quantité 10 enfants
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Eau	2 litres
Poireau	300 g
Carottes	300 g
Céleri branche	150 g
Fenouil	150 g
Oignon moyen	1
Bouquet garni : queues de persil, thym, romarin, laurier	1
Poivre en grains	3 grains
Clous de girofle	3
Sel	1 c.s.

Préparation

1. Porter à ébullition l'eau salée.
2. Bien laver les légumes, les éplucher et les détailler grossièrement.
3. Piquer l'oignon avec les clous de girofle.
4. Préparer le bouquet garni.
5. Verser le tout dans l'eau bouillante.
6. Cuire 30 minutes environ.
7. Passer le bouillon au chinois.

Réserver le bouillon.

Recette de base

Fumet de poisson (I)

Proposition de : Bruno Sautreuil

Recette : Fumet de poisson (I)

Ingrédients	Quantité
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Arêtes de poisson blanc	500 g
Carotte	1
Oignons	2 gros
Echalotes	2 pièces
Huile de colza ou soja	2 c.s.
Bouquet garni : thym, laurier, queues de persil, 1 feuille de poireau	1
Eau	6 dl

Préparation

1. Eplucher, laver et émincer finement la carotte, les oignons et les échalotes.
2. Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une sauteuse et faire suer la garniture sans coloration pendant 5 minutes. Remuer avec une spatule.
3. Egoutter et concasser les arêtes en menus morceaux. Ajouter à la garniture.
4. Faire suer le tout quelques minutes.
5. Mouiller avec 6 dl d'eau froide et ajouter le bouquet garni.
6. Faire bouillir et écumer si nécessaire. Laisser frémir ensuite 20 minutes à découvert.
7. En fin de la cuisson, filtrer la préparation dans un chinois et presser les arêtes à la louche. Le fumet est prêt.

Nota Bene :

Il est important de ne pas saler le fumet.

Cette préparation se congèle très bien.

Recette de base

Fumet de poisson (II)

Proposition de : Christophe Absolonne

Recette : Fumet de poisson (II)

Ingrédients	Quantité
	<i>Achat (aliment cru)</i>
Arêtes de poisson (sole, turbot, saumon...)	600 – 700 g
Echalotes	2 pièces
Ail	1 gousse
Carottes	200 g
Fenouil	150 g
Bouquet garni : queues de persil, thym, laurier, romarin	1
Huile d'olive	3 c.s.
Citron non traité	1
Eau	

Préparation

1. Rincer les arêtes à l'eau froide, égoutter.
2. Faire suer dans l'huile d'olive les échalotes, les carottes, le fenouil émincés grossièrement et l'ail pressé.
3. Ajouter les arêtes concassées.
4. Mouiller avec 2 litres d'eau. Faire bouillir.
5. Laver le citron, le couper en rondelles et ajouter au fumet.
6. Cuire à feu moyen pendant 20 minutes.
7. Ecumer fréquemment durant la cuisson.
8. Passer le fumet au chinois. Réserver.