

RECETTES REUNIONNAISES POUR LA RESTAURATION SCOLAIRE



Recettes Réunionnaises Pour la Restauration Scolaire

Guide d'utilisation

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



Edition 2013

Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé de la Réunion

13 rue Roland Garros 97460 Saint Paul - www.irepsreunion.org

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

Conception : IREPS Réunion

Crédits photographiques :

Cheik.Saidou/Min.agri.fr pour l'ensemble des photos, sauf:

- Yannis KESSORI pour la photo des fiches recettes «accompagnement»

- Bruno BAMBA - Service Communication du Département de la Réunion

pour la photo face à l'introduction et page 9

Les auteurs

Elie HENRIETTE, *Chef de production de la restauration scolaire de la commune de Bras-Panon*

Jany HOAREAU, *Directeur de la restauration scolaire de la commune de St Philippe - Référent, Délégué Départemental et Administrateur d'AGORES*

Alexandre LEBON, *responsable du service de restauration scolaire de la commune du Port*

Edwige LEBRETON, *responsable des approvisionnements, restauration scolaire de la commune du Port*

Frédérique MADÉ, *chargée de projet diététicienne, IREPS Réunion*

Nicole MINATCHY, *Direction de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt / Service Alimentation / Contrôles nutritionnels*

Arielle ROUGET, *responsable du service restauration scolaire de la commune de Bras-Panon*

Frédérique STEIN, *Direction de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt / Service Alimentation/ Offre alimentaire*

Patrick TURPIN, *chef de production de la cuisine centrale de la commune du Port*

Jean-Louis YAP CHIM, *responsable de la restauration scolaire de la commune de St Pierre*



Sommaire

Introduction	1
La réglementation en restauration scolaire	2
Rappel de quelques règles d'hygiène	6
Mode d'emploi des fiches techniques	8
Liste des recettes	12
Exemple de menu équilibré à partir des recettes	14
Lexique	16
Remerciements	17
Contact	20



Introduction

De nombreux programmes de prévention nationaux et locaux existent afin d'améliorer la santé de la population à travers l'alimentation et l'activité physique : plan national nutrition santé (PNNS), plan obésité (PO), plan national alimentation (PNA), programme régional alimentation activités nutrition santé (PRAANS) et plan départemental de lutte contre l'obésité (PDLO). Le domaine de la restauration scolaire est pris en compte dans ces programmes et cela a amené à la publication d'obligations nutritionnelles.

Dans les différents services de restauration scolaire de l'île, les professionnels ont le souci de proposer des menus savoureux, appréciés des convives, équilibrés, respectueux des traditions locales et des obligations nutritionnelles.

Ainsi, depuis 2010 à la Réunion, l'Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé de la Réunion (IREPS), la Direction de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt (DAAF), le Département de la Réunion et plusieurs responsables de différents services de restauration scolaire de l'île (communes de Bras-Panon, Le Port, St Pierre et St Philippe, membres d'AGORES) ont travaillé à l'élaboration de ce livre de recettes.

Son objectif est de favoriser la présentation de menus équilibrés à base de produits locaux et de saison aux pensionnaires des restaurants scolaires. L'idée est également de faire connaître notre cuisine dans les autres régions de France et ailleurs.

Pour ce faire nous vous proposons :

- 12 fiches techniques d'entrées
- 20 fiches techniques de plats protidiques
- 9 fiches techniques d'accompagnement
- 4 fiches techniques de desserts
- Un exemple de menu répondant aux obligations nutritionnelles à partir des fiches techniques

L'intégralité du livre est téléchargeable sur les sites Internet de l'IREPS et de ses partenaires dans le projet.

La réglementation en restauration scolaire

En septembre 2011, un arrêté et un décret concernant les obligations nutritionnelles en restauration scolaire ont été publiés. Les objectifs nutritionnels généraux visés sont :

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

Les règles nutritionnelles fixées par décret et arrêté du 30 septembre 2011 se fondent sur les éléments clés de la recommandation faite par le Groupe d'étude des marchés restauration collective et nutrition (GEMRCN) du 4 mai 2007, mise à jour le 15 juin 2011 (attention : elles ne tiennent pas compte de la mise à jour du 10 octobre 2011 concernant les spécificités alimentaires et nutritionnelles des populations d'outre-mer). Elles sont entrées en application le 2 octobre 2011, lors de la publication du décret et de l'arrêté au journal officiel.

Les règles nutritionnelles fixées au niveau national sont, par nature, adaptées aux élèves réunionnais, mais les habitudes alimentaires locales, les aspects culturels et les disponibilités des produits ne sont pas suffisamment pris en compte. C'est pourquoi, une adaptation des textes a été faite pour la Réunion et a permis la publication de l'arrêté préfectoral n° 2013-481 du 10 avril 2013.

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

- proposer 4 ou 5 composants à chaque repas, dont nécessairement un plat protidique avec une garniture, et un produit laitier, et, au choix, une entrée et/ou un dessert,
- garantir une variété suffisante des plats servis (fréquence appréciée sur 20 repas successifs) pour favoriser les apports en fibres et en fer et pour prévenir les carences,
- mettre à disposition des portions de taille adaptée (au type de plat et à chaque classe d'âge) et s'assurer que les fournisseurs livrent des produits dont la taille des portions est adaptée à l'âge de l'enfant,



- limiter la fréquence des plats trop gras (matière grasse > 15%) et trop sucrés (> 20g de sucres simples totaux par portion ou par 100g),
 - mettre à disposition sans restriction l'eau
 - mettre à disposition le pain en quantité adaptée
 - ne pas proposer le sel et les sauces (mayonnaise, vinaigrette, ketchup) en libre accès,
 - identifier distinctement les produits de saison entrant dans la composition des repas, sur les menus.

Références réglementaires :

- Arrêté du 30/09/2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire
- Décret 2011-1227 du 30/09/2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire
- Recommandations NUTRITION GEMRCN 10/10/2011
- Arrêté préfectoral n° 2013-481 du 10 avril 2013 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire à la Réunion

La réglementation en restauration scolaire

En septembre 2011, un arrêté et un décret concernant les obligations nutritionnelles en restauration scolaire ont été publiés. Les objectifs nutritionnels généraux visés sont :

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

Les règles nutritionnelles fixées par décret et arrêté du 30 septembre 2011 se fondent sur les éléments clés de la recommandation faite par le Groupe d'étude des marchés restauration collective et nutrition (GEMRCN) du 4 mai 2007, mise à jour le 15 juin 2011 (attention : elles ne tiennent pas compte de la mise à jour du 10 octobre 2011 concernant les spécificités alimentaires et nutritionnelles des populations d'outre-mer). Elles sont entrées en application le 2 octobre 2011, lors de la publication du décret et de l'arrêté au journal officiel.

Les règles nutritionnelles fixées au niveau national sont, par nature, adaptées aux élèves réunionnais, mais les habitudes alimentaires locales, les aspects culturels et les disponibilités des produits ne sont pas suffisamment pris en compte. C'est pourquoi, une adaptation des textes a été faite pour la Réunion et a permis la publication de l'arrêté préfectoral n° 2013-481 du 10 avril 2013.

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

- proposer 4 ou 5 composants à chaque repas, dont nécessairement un plat protidique avec une garniture, et un produit laitier, et, au choix, une entrée et/ou un dessert,

- garantir une variété suffisante des plats servis (fréquence appréciée sur 20 repas successifs) pour favoriser les apports en fibres et en fer et pour prévenir les carences,

- mettre à disposition des portions de taille adaptée (au type de plat et à chaque classe d'âge) et s'assurer que les fournisseurs livrent des produits dont la taille des portions est adaptée à l'âge de l'enfant,

- limiter la fréquence des plats trop gras (matière grasse > 15%) et trop sucrés (> 20g de sucres simples totaux par portion ou par 100g),

- mettre à disposition sans restriction l'eau

- mettre à disposition le pain en quantité adaptée

- ne pas proposer le sel et les sauces (mayonnaise, vinaigrette, ketchup) en libre accès,

- identifier distinctement les produits de saison entrant dans la composition des repas, sur les menus.



Références réglementaires

- Arrêté du 30/09/2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire
- Décret 2011-1227 du 30/09/2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire
- Recommandations NUTRITION GEMRCN 10/10/2011
- Arrêté préfectoral n° 2013-481 du 10 avril 2013 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire à la Réunion

Rappel de quelques règles d'hygiène

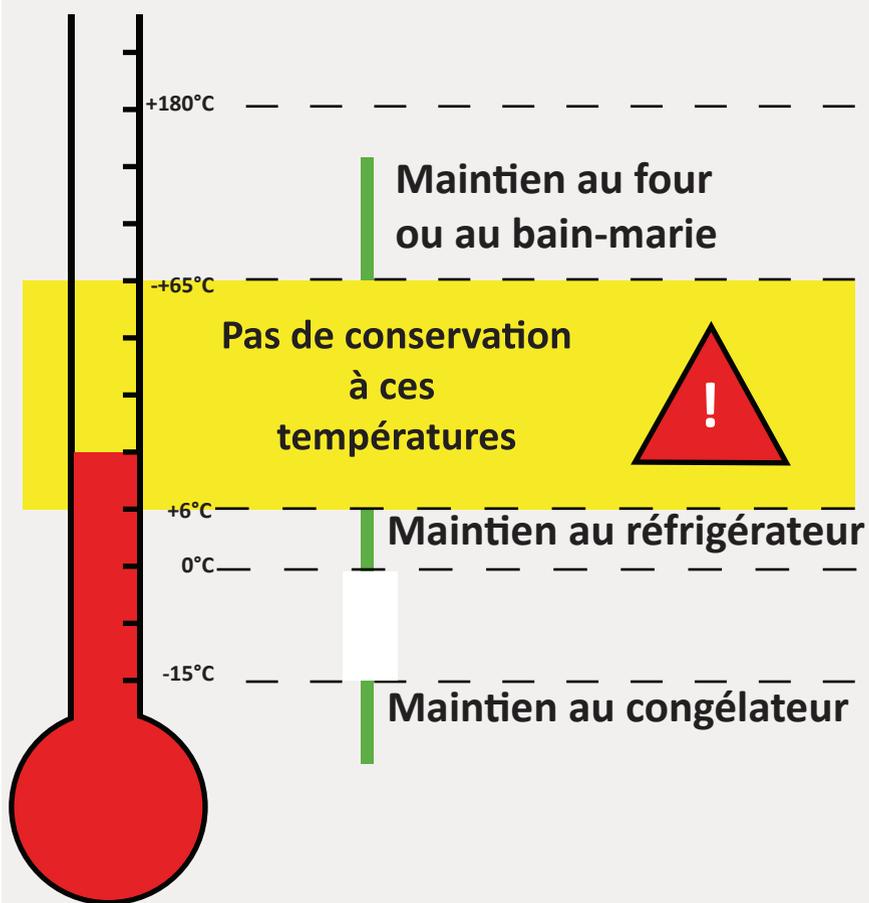
La DAAF (Direction Alimentation Agriculture et de la Forêt, Service Alimentation) a pour mission de vérifier la qualité et la sécurité des aliments à tous les maillons de la chaîne alimentaire, en particulier en restauration collective. Lors des inspections, divers domaines sont vérifiés:

- Respect des températures de stockage, respect dans la chaîne du chaud et du froid, respect des phases de refroidissement et de remise en températures
- Achat des matières premières auprès d'établissements agréés par le Service de l'Alimentation.
- Hygiène des locaux, des équipements et du personnel.
- Formation et visites médicales adaptées.
- Procédures enregistrées (températures, plan de nettoyage, contrôles réception, ...)
- Plats témoins : au – 5 j au froid positif (0 +3°C),
- Déclaration obligatoire des TIAC (toxi infection alimentaire collective)

Pour en savoir plus, références réglementaires :

- Règlement (CE) n° 178/2002 établissant les principes généraux et les prescriptions générales de la législation alimentaire, instituant l'Autorité européenne de sécurité des aliments et fixant des procédures relatives à la sécurité des denrées alimentaires
 - Règlement (CE) n° 852/2004 relatif à l'hygiène des denrées alimentaires
 - Règlement (CE) n° 853/2004 fixant des règles spécifiques d'hygiène applicables aux denrées alimentaires d'origine animale
 - Arrêté du 21 décembre 2009 relatif aux règles sanitaires applicables aux activités de commerce de détail, d'entreposage et de transport de produits d'origine animale et denrées alimentaires en contenant

Les températures de conservation des aliments



Mode d'emploi des fiches techniques

 ← 1

 **Durée : 2h10**

Gâteau patates

 ← 2

D'après la recette de M. Jany HOAREAU, Directeur de la restauration scolaire de la commune de Saint Philippe

MARCHÉ 100 PORTIONS				
		Maternelles	Elémentaires	Adultes
EPICERIE				
Extrait de vanille	Kg	0,02	0,02	0,02
Sucre	Kg	0,46	0,46	0,70
CREMERIE				
Oeufs entiers	U	9	9	14
Beurre	Kg	0,30	0,30	0,45
LEGUMES				
Patates douces	Kg	3,50	3,50	5,50
Service net		35 à 40g	35 à 40g	60 à 65g

Progression

- ▶ Eplucher, laver et décontaminer la patate douce, la découper en cubes, puis la réserver au froid
- ▶ Blanchir la patate douce 15 à 25 min
- ▶ Préparer l'appareil à gâteau en mélangeant les œufs, le sucre, la vanille et le beurre
- ▶ Ecraser la patate douce puis la mélanger à l'appareil
- ▶ Conditionner en bacs GN et cuire au four 35 à 45 min

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides
	143kcal	2,5g	6,3g	19,2g



- 1 Estimation du coût
 - 2 Pastille correspondant à la catégorie de la grille des fréquences des obligations nutritionnelles (voir la correspondance des couleurs à la page suivante)
Lorsqu'aucune pastille n'apparaît, cela signifie que la recette n'entre dans aucune catégorie
 - 3 Quantité d'ingrédients pour obtenir 100 portions pour des élèves d'école maternelle, élémentaire, collège ou lycée
 - 4 Poids de la portion nette obtenue
Le grammage net correspond aux recommandations du GEMRCN
 - 5 Valeur nutritionnelle pour 100g du plat
- ▶ Lorsqu'un mot est suivi d'une étoile*, vous trouverez son explication dans le lexique page 16
 - ▶ Dans les valeurs nutritionnelles, « P/L » correspond au rapport protéines sur lipides
 - ▶ Dans le tableau des portions, «U» correspond au terme Unité
 - ▶ Dans la liste des ingrédients, PM signifie pour mémoire
 - ▶ Estimation du coût

€ : Coût matière inférieur au coût matière moyen

€ € : Coût matière moyen : Entrée entre 15 et 25 centimes
Plat entre 1,10 et 1,40 euros
Dessert entre 25 et 35 centimes

€ € € : Coût matière supérieur au coût matière moyen

Correspondance des couleurs des pastilles avec la grille des fréquences des obligations nutritionnelles

N°	Critère de la grille des fréquences des obligations nutritionnelles	Pastille
1	Crudités de légumes ou fruits frais, contenant au moins 50% de légumes et/ou de fruits frais	
2	Desserts de fruits crus (100 %)	
3	Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes cuits, autres que secs	
4	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents et/ou céréales	
5	Produits ou plat contenant plus de 100 mg (primaire) / 120 mg (secondaire) de calcium par portion	
6	Viandes non hachées ou abats contenant au moins 2 mg de fer pour 100g de produit	
7	Poisson ou préparation à base de poisson contenant au moins 70% de la portion usuelle de poisson et ayant un P/L > ou = à 2	
8	Préparation à base de viande, poisson ou œuf, contenant moins de 70% de la portion usuelle de ces produits	

9	Entrées contenant plus de 15% de matières grasses	
10	Desserts contenant plus de 15% de matières grasses	
11	Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15% de matières grasses	
12	Plats protidiques ayant un rapport P/L < ou = à 1	
13	Desserts ou produits laitiers contenant plus de 20g de sucres totaux par portion ou par 100g	

Listes des recettes

Les entrées

- 1 - Salade exotique
- 2- Salade de pomme de terre/thon
- 3 - Salade de chou sardine
- 4 - Salade de chou ananas
- 5 - Salade chinoise
- 6 - Salade russe
- 7 - Salade chou coco*
- 8 - Salade de museau
- 9 - Achards de papaye
- 10 - Achards de légumes
- 11 - Quiche aux brèdes
- 12 - Quiche au thon

Les accompagnements

- 13 - Gratin de macaroni à la créole
- 14 - Zembrocal
- 15 - Riz à la créole
- 16 - Gratin de citrouille
- 17 - Grains*
- 18 - Daube de choucou*
- 19 - Légumes à l'indienne
- 20 - Fricassée de brèdes*
- 21 - Riz maïs

Les plats protidiques

- 22 - Cabri massalé*
- 23 - Canard à la vanille



- 24 - Porc à l'ananas
- 25 - Shop suey poulet
- 26 - Mines* au poulet
- 27 - Riz cantonnais poulet
- 28 - Boucané bringelles*
- 29 - Rougail saucisses
- 30 - Sauté de porc au soja
- 31 - Sauté de bœuf aux brèdes
- 32 - Carry poulet
- 33 - Rougail morue
- 34 - Agneau au curry
- 35 - Carry poulet chouchou
- 36 - Civet coq
- 37 - Sauce de thon
- 38 - Carry d'œufs
- 39 - Sauce sardines
- 40 - Pintade combava
- 41 - Riz chauffé morue

Les desserts

- 42 - Salade de fruits frais
- 43 - Pâté créole
- 44 - Gâteau chouchou
- 45 - Gâteau patates

Les sauces d'assaisonnement

- 46 - Vinaigrette à l'ail, à la framboise, sucrée salée, épaisse et légère

Exemple de menu équilibré à partir des recettes

Menu répondant aux obligations nutritionnelles

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
Salade russe	Salade chou/coco	Achard de papaye	Carotte râpée	Quiche au thon
Civet coq	Cabri massalé	Omelette au fromage	Carry poulet chouchou	Rougail morue
Fricassée de brèdes	Riz à la créole/ Pois du Cap	Riz à la créole/lentilles	Riz à la créole	Riz à la créole/lentilles
Yaourt	Fromage	Salade de fruits frais	Fromage blanc aux fruits	Orange
Jour 6	Jour 7	Jour 8	Jour 9	Jour 10
Salade chou/sardine	Salade verte/ fromage	Salade chinoise	Salade tomate/ mozzarella	Salade radis/cornichons
Carry d'œufs	Sauté de porc au soja	Cuise de poulet rôti	Canard à la vanille	Sauce sardine
Riz maïs/ haricots rouges	Riz à la créole	Gratin de macaroni à la créole	Riz à la créole/ haricots blancs	Daube chouchou
Yaourt	Mandarine	Gâteau de patate douce	Ananas	Yaourt

Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14	Jour 15
Salade pomme de terre/thon/ fromage	Quiche aux brèdes	Salade exotique	Salade museau	Salade chou/ananas/fromage
Sauté de bœuf aux brèdes	Shop suey poisson	Boucané bringelle	Civet coq	Sauce de thon
Riz maïs	Riz à la créole	Riz à la créole	Légumes à l'indienne	Zembrocal
Pastèque	Pâté créole	Fromage	Yaourt	Poire
Jour 16	Jour 17	Jour 18	Jour 19	Jour 20
Salade betterave râpée	Salade verte/ fromage	Achard de légumes	Salade de concombre et fromage blanc	Pizza
Porc à l'ananas	Couscous	Riz cantonnais poulet	Pintade combava	Filet de poisson au four
Riz à la créole/ lentilles	Légumes couscous		Riz à la créole/ flageolets	Gratin de pomme de terre
Yaourt	Pomme	Fromage	Banane	Salade de fruits frais

Les fiches techniques des plats en italique sont disponibles dans le livret de recettes
 Les couleurs de chaque plat font référence au tableau de la page 10 et 11

Lexique

Boucané : viande de porc fumée

Brèdes : légumes feuilles tels que les épinards, les feuilles de blette, les brèdes chou chou, les brèdes chou de chine, petsaï...

Bringelle : aubergine

Bouillon larsen : soupe épicée (tamarin, graines de cumin, de moutarde, de fenugrec, ail, gingembre et coriandre) et épaissie avec un féculent (pomme de terre, gros pois, lentilles...)

Cabri : chèvre

Caloupilé : feuille de curry

Chouchou : chayotte ou christophine

Chou coco : cœur du cocotier

Combava : combawa

Ecraser (l'ail, le gingembre...) : mixer

Faire roussir : faire suer

Grains : légumineuses : haricots rouges, noirs, blancs, pois du Cap, lentilles



Gros piment : piment plus gros que les piments usuels mais dont le goût est plus doux

Maïs pour sosso : équivalent à la polenta

Massalé : mélange d'épices (graines de coriandre, de cumin, de moutarde... poudre proche du curry)

Mines fraîches : sorte de spaghettis fraîches (si utilisation de spaghettis sèches, réduire la quantité prévue dans la recette par deux)

Oignon vert : ciboulette

Pâte de tamarin : pulpe du fruit du tamarinier

Rougail mangues : mangues vertes battues, assaisonnées de piments verts écrasés, sel, huile et oignons secs hachés finement

Tangor : agrume issu d'un croisement entre la tangerine et l'orange

Temps lontan : avant, autrefois

Ti jaque : petit fruit vert du jaquier

Ti jaque battu : petit fruit vert du jaquier haché finement

Remerciements

L'IREPS Réunion est engagée dans l'appui aux professionnels pour la promotion de la santé. C'est dans ce cadre que ce livret de recettes a été élaboré. En effet, il vise à soutenir les professionnels de la restauration scolaire à répondre à des exigences réglementaires, tout en valorisant les habitudes alimentaires locales et en promouvant la santé de nos enfants.

La réalisation de ce livret est un travail de coopération entre de nombreux professionnels de divers horizons. Je félicite l'investissement et le dynamisme de chaque personne ayant participé à ce projet. Je remercie particulièrement,

Le Conseil Général et la DAAF pour leur soutien

Frédérique MADÉ, chargée de projet diététicienne à l'IREPS Réunion, pour la coordination du projet

Diane BAILLIEUX, diététicienne, Coordinatrice Nutrition Santé, Mutualité de la Réunion, pour avoir participé à la réalisation du livret recettes

Pascal BERTIL, responsable à la direction PMI-Santé publique au Conseil Général pour son soutien et son implication dans l'édition du livret

Frédérique STEIN et Nicole MINATCHY de la DAAF, pour leur contribution dans l'élaboration du livret

Les Communes de Bras-Panon, du Port, de St Joseph, de St Philippe et de St Pierre pour l'intérêt porté à notre projet

Chaque agent de restaurant scolaire ayant partagé son savoir faire et ses recettes pour l'élaboration du livret: Jean-Raymond CAMLINDIA, Laurent GORRILLOT, Elie HENRIETTE, Jany HOAREAU, Alexandre LEBON, Edwige LEBRETON, Arielle ROUGET, Patrick TURPIN et Jean-Louis YAP-CHIM



Yannis KESSORI, chargé de communication à l'IREPS Réunion, pour la conception du livret

La Direction et l'équipe de l'IREPS Réunion pour le soutien apporté à la réalisation du livret de recettes

David GLAMPORT, cuisinier et stagiaire diététicien, pour la vision extérieure apportée sur le livret

Frédéric DELON du cabinet d'ingénierie FT2D pour sa relecture du présent ouvrage

Dr BRYDEN Benjamin
Président de l'IREPS Réunion

A handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping, horizontal, slightly wavy lines that form a stylized name.

Contact

Frédérique MADÉ

Chargée de projet diététicienne
13 rue Roland Garros
97460 St Paul
0262 71 10 88
frederique.irepsreunion@orange.fr



Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé de la Réunion

13 rue Roland Garros 97460 Saint Paul
Tél: 0262 71 10 88 - Fax : 0262 71 16 66
Site : www.irepsreunion.org

01



Salade exotique



Entrée

D'après la recette de M. Elie HENRIETTE, Chef de production de la restauration scolaire de la commune de Bras-Panon

		100 PORTIONS		
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
EPICERIE				
Olives noires	Kg	0,50	0,50	0,50
LEGUMES/FRUITS				
Carottes brutes	Kg	1,50	2,50	3
Concombre brut	Kg	2	3	4
Poivron vert brut	Kg	0,20	0,50	0,50
Poivron rouge brut	Kg	0,20	0,50	0,50
Ananas entier brut	Kg	2	3	4
Noix coco fraiche brute	Kg	0,30	0,40	0,60
Kiwi brut	Kg	0,10	0,20	0,20
Salade verte brute	Kg	0,50	0,50	0,50
Service net de la portion		40 à 50g	60 à 70g	80 à 100g

Progression

- ▶ Laver, décontaminer, éplucher et tailler les légumes et l'ananas en julienne.
- ▶ Assaisonner avec la vinaigrette.
- ▶ Détailler la noix de coco en fins morceaux et le kiwi en cube.
- ▶ Dresser la julienne de légumes et ananas sur une feuille de salade dans un ramequin et décorer avec quelques cubes de kiwi et une à deux olives noires.

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides
	50kcal	0,9g	3g	4,7g

Suggestions

- 👉 A servir avec une vinaigrette à l'ail
(voir la composition sur la fiche «les sauces d'assaisonnement»)



Salade de pomme de terre/thon

D'après la recette de M. Elie HENRIETTE, Chef de production de la restauration scolaire de la commune de Bras-Panon

	100 PORTIONS			
	Maternelles	Elémentaires	Secondaires	
EPICERIE				
Olives noires	Kg	0,50	0,70	1
Thon au naturel égoutté	Kg	3	3	4
LEGUMES				
Pomme de terre 4ème gamme	Kg	3	3,50	5
Tomates ou poivrons rouges bruts	Kg	2	3	3
Oignons bruts	Kg	0,20	0,30	0,30
Persil brut	Kg	0,10	0,10	0,10
Oignons verts* bruts	Kg	0,10	0,10	0,10
Service net de salade		60 à 70g	80 à 90g	100 à 150g
Service net de thon		30g	30g	40 à 50g
Service net de la portion		90 à 100g	110 à 120g	140 à 200g

Progression

- ▶ Cuire les pommes de terre et les refroidir
- ▶ Laver, décontaminer les légumes et les réserver
- ▶ Eplucher et couper les pommes de terre en cube et les réserver
- ▶ Epépiner et couper en cubes les tomates
- ▶ Hacher finement le persil et les oignons verts*
- ▶ Egoutter le thon
- ▶ Dans le ramequin assembler les pommes de terre, le thon, les aromates et les tomates

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides
	81kcal	9,5g	1,3g	7,8g

Suggestions

- 👉 A servir avec une vinaigrette à l'huile d'olive
- 👉 Utiliser le jus du thon au naturel (environ 200ml) pour préparer la vinaigrette ou arroser sur le plat fini afin d'améliorer le goût de cette entrée



03



Durée : 30 mn

Salade de chou sardine



Entrée

D'après la recette de M. Elie HENRIETTE, Chef de production de la restauration scolaire de la commune de Bras-Panon

Z

	100 PORTIONS			
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
EPICERIE				
Sardines en boîte	U	100	100	200
LEGUMES				
Chou blanc brut	Kg	5	7,50	10
Salade verte brute	Kg	1	1	1
Service net de légumes		40 à 50g	60 à 70g	80 à 100g
Service net de sardine		1	1	2
Service net de la portion		80 à 100g	100 à 130g	120 à 150g

Progression

- ▶ Laver, décontaminer les légumes
- ▶ Effeuille, laver et essorer la salade verte
- ▶ Couper le chou finement
- ▶ Egoutter les sardines
- ▶ Dans un ramequin dresser le chou sur une feuille de salade avec une sardine

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides
	104kcal	11,6g	5,4g	2,2g

- 👉 Utiliser un peu d'huile des sardines pour préparer la vinaigrette
- 👉 Le plat peut se déguster accompagné d'une noisette de beurre
- 👉 Il est possible de panacher le chou rouge avec du blanc



04



Durée : 20 mn

Salade de chou ananas



Entrée

D'après la recette de M. Elie HENRIETTE, Chef de production de la restauration scolaire de la commune de Bras-Panon

	100 PORTIONS			
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
LEGUMES/FRUITS				
Chou blanc brut	Kg	4	5	8
Ananas brut	Kg	2	2,50	4
Salade verte	Kg	1	1	1
Service net de la portion		40 à 50g	60 à 70g	80 à 100g

Progression

- ▶ Laver, décontaminer et couper le chou finement
- ▶ Eplucher et tailler l'ananas en julienne
- ▶ Assembler le chou et l'ananas
- ▶ Dresser le mélange sur une feuille de salade dans un ramequin

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides
	27kcal	1g	0,2g	5,3g

Suggestions

 A servir avec une vinaigrette à la framboise
(voir la composition sur la fiche «les sauces d'assaisonnement»)



05



Durée : 1h55

Salade chinoise



Entrée

D'après la recette de M. Jean Louis YAP CHIM, Responsable de la restauration scolaire de la commune de Saint Pierre

		100 PORTIONS		
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
LEGUMES				
Chou blanc brut	Kg	2,8	4,20	7
Laitue brute	Kg	1,20	1,80	3
Carottes brutes	Kg	0,80	1,20	2
Germes de soja brutes	Kg	1,20	1,80	3
Gingembre brut	Kg	0,08	0,11	0,30
Oignons bruts	Kg	0,40	0,60	1
BOUCHERIE				
Epaule cuite	Kg	1	1	1
Service net de la portion		40 à 50g	60 à 70g	100 à 110g

Progression

- ▶ Eplucher, laver, décontaminer les légumes
- ▶ Réserver au froid les germes de soja
- ▶ Emincer les oignons, le chou et la laitue et couper en julienne les carottes et le gingembre

- ▶ Assembler tous les légumes et réserver au froid
- ▶ Emincer l'épaule cuite et la réserver au froid
- ▶ Dresser le mélange dans un ramequin
- ▶ Au moment de servir parsemer de jambon

Valeurs nutritionnelles

 A servir avec une vinaigrette sucrée salée
(voir la composition sur la fiche «les sauces d'assaisonnement»)



Salade russe

D'après la recette de M. Jean Louis YAP CHIM, Responsable de la restauration scolaire de la commune de Saint Pierre

100 PORTIONS				
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
LEGUMES				
Pommes de terre 4 ^{ème} gamme	Kg	2,50	3,30	4,50
Betteraves 4 ^{ème} gamme	Kg	1,50	2	2,50
Carottes 4 ^{ème} gamme	Kg	1,50	2	2,50
Oignons bruts	Kg	0,50	0,70	1
Laitue brute	Kg	1	1,3	2
CREMERIE				
Œufs durs écalés	U	50	100	100
Service net de salade		60g	80g	100 à 150g
Service de l'œuf		½ œuf	1 œuf	1 œuf
Service net de la portion		85 à 95g	125 à 135g	150 à 200g

Progression

- ▶ Tailler en lamelles les pommes de terre, les betteraves et les carottes
- ▶ Les cuire à la vapeur séparément pendant 15 minutes et les réserver au froid
- ▶ Eplucher et émincer les oignons, puis les réserver au froid
- ▶ Laver et effeuiller la laitue puis la réserver au froid
- ▶ Mélanger les légumes et les pommes de terre et assaisonner avec une vinaigrette
- ▶ Dans un ramequin, dresser le mélange sur une feuille de salade et décorer avec les œufs durs coupés en quartiers

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides
	82kcal	4,3g	3g	9,3g

Suggestions

- 👩 A servir avec une vinaigrette à l'ail
(voir la composition sur la fiche «les sauces d'assaisonnement»)
- 👩 La salade russe peut être servie en accompagnement du plat protidique. Les portions doivent alors être adaptées : 150g pour les maternelles, 200g pour les élémentaires et 250 à 280g pour les secondaires. Dans ce cas, la salade russe entre de le critère « garniture du plat protidique contenant des légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes cuits autres que secs »



07



Durée : 40 mn

Salade de chou coco*



Entrée

D'après la recette de M. Elie HENRIETTE, Chef de production de la restauration scolaire de la commune de Bras-Panon

	100 PORTIONS			
	Maternelles	Elémentaires	Secondaires	
LEGUMES				
Chou coco* 4 ^{ème} gamme	Kg	5	7	9
Laitues brutes	Kg	1	1	2
Tomates brutes	Kg	0,50	0,70	1
Ananas brut	Kg	2	2	2
Service net de la portion		50 à 55g	70 à 80g	90 à 100 g

Progression

- ▶ Eplucher, décontaminer les légumes et les fruits
- ▶ Effeuilleur laver et décontaminer la salade
- ▶ Tailler l'ananas en petits cubes, les tomates en quartiers
- ▶ Détailler le chou coco* en fines lamelles au coupe-légumes ou à la mandoline
- ▶ Préparer une vinaigrette épaisse (montée en mayonnaise)
- ▶ Dresser dans un ramequin le chou coco* assaisonné sur une feuille de salade et décorer avec l'ananas et la tomate

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides
	36kcal	2,2g	0,5g	5,8g

 A servir avec une vinaigrette à l'ail
(voir la composition sur la fiche «les sauces d'assaisonnement»)



08



Durée : 45 mn

Salade de museau



Entrée

D'après la recette de M. Elie HENRIETTE, Chef de production de la restauration scolaire de la commune de Bras-Panon

100 PORTIONS				
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
EPICERIE				
Cornichons	Kg	0,10	0,13	0,20
LEGUMES				
Tomates brutes	Kg	2	2,70	4
Poivrons rouges bruts	Kg	1	1,50	2
Gros piment (facultatif)	Kg	/	/	0,50
Poivrons verts bruts	Kg	1	1,33	2
Oignons bruts	Kg	0,50	0,70	1
Persil en branche	Kg	0,10	0,13	0,20
Oignon vert brut	Kg	0,10	0,13	0,20
Laitue brute	Kg	1	1	2
BOUCHERIE				
Fromage de tête	Kg	3	4	6
Service net de légumes		40 à 50g	50 à 60g	75 à 85g
Service net de la portion		70 à 80g	90 à 100g	135 à 145g

Progression

- ▶ Laver et décontaminer l'ensemble des légumes et aromates
- ▶ Hacher finement l'oignon vert et le persil
- ▶ Tailler les cornichons, les oignons et les poivrons (ou gros piments) en fines lamelles
- ▶ Epépiner les tomates et les tailler en julienne
- ▶ Couper le fromage de tête en julienne
- ▶ Assembler les légumes, les aromates et la charcuterie, assaisonner avec une vinaigrette
- ▶ Dresser sur une feuille de salade

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides
	78kcal	6,5g	4,9g	2,1g

Suggestions

-  A servir avec une légère vinaigrette (sans huile)
(voir la composition sur la fiche «les sauces d'assaisonnement»)



09



Durée : 1h30

Achards de papaye

D'après la recette de M. Jany HOAREAU, Directeur de la restauration scolaire de la commune de Saint Philippe

Entrée

	100 PORTIONS			
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
EPICERIE				
Huile	L	0,30	0,40	0,44
Sel fin	Kg	0,03	0,04	0,04
Curcuma en poudre	Kg	0,01	0,01	0,01
Vinaigre	Kg	0,16	0,20	0,22
LEGUMES				
Papaye verte éboulée	Kg	7,50	9	10
Oignons bruts	Kg	0,30	0,40	0,45
Gingembre brut	Kg	0,09	0,11	0,13
Ail brut	Kg	0,13	0,15	0,18
Service net de la portion		50 à 55g	60 à 65g	70 à 75g

Progression

- ▶ Eplucher, décontaminer les légumes et aromates
- ▶ Découper la papaye en julienne puis la réserver au froid
- ▶ Emincer les oignons, mixer le gingembre et l'ail, puis les réserver au froid
- ▶ Faire roussir* les oignons dans l'huile chaude, puis ajouter l'ail, le curcuma, le sel, le gingembre
- ▶ Ajouter la papaye et laisser cuire 10 à 15 min
- ▶ Déglacer au vinaigre
- ▶ Vérifier l'assaisonnement

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides
	57kcal	0,7g	3,8g	5g

Suggestions

- 🍴 La même recette peut se réaliser avec du chou chou
- 🍴 Si les achards sont servis en accompagnement d'un plat protidique, ils entrent dans la catégorie « garniture du plat protidique contenant des légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes cuits autres que secs »





Achards de légumes

D'après la recette de M. Jany HOAREAU, Directeur de la restauration scolaire de la commune de Saint Philippe

100 PORTIONS				
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
EPICERIE				
Huile	L	0,21	0,25	0,29
Sel fin	Kg	PM	PM	PM
Curcuma en poudre	Kg	0,01	0,01	0,01
Vinaigre	Kg	0,11	0,13	0,15
LEGUMES				
Ail brut	Kg	0,08	0,10	0,12
Haricots verts	Kg	1,50	1,70	2
Oignons bruts	Kg	0,21	0,25	0,3
Gingembre brut	Kg	0,07	0,08	0,09
Carottes brutes	Kg	1,50	1,70	2
Chou blanc brut	Kg	1,50	1,70	2
Concombre brut	Kg	1	1	1,20
Chou fleur brut	Kg	1,50	1,70	2
Service net de la portion		40 à 50g	50 à 60g	60 à 70g

Progression

- ▶ Eplucher, décontaminer et les légumes et aromates.
- ▶ Les découper en julienne. Réserver au froid
- ▶ Mixer l'ail et le gingembre, puis les réserver au froid
- ▶ Emincer les oignons, puis les réserver au froid
- ▶ Faire roussir les oignons dans l'huile chaude, puis ajouter l'ail, le curcuma, le sel, le gingembre
- ▶ Ajouter les haricots verts puis les carottes, le chou et le concombre et laisser cuire 10 à 15 min
- ▶ Déglacer au vinaigre
- ▶ Vérifier l'assaisonnement

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides
	57kcal	1,3g	4,1g	3,9g

Suggestions

 Si les achards sont servis en accompagnement d'un plat protéidique, ils entrent dans la catégorie « Repas avec en garniture du plat protéidique, des légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes cuits, autres que secs »





Durée : 2h20

Quiche aux brèdes



Entrée

D'après la recette de M. Jany HOAREAU, Directeur de la restauration scolaire de la commune de Saint Philippe

		100 PORTIONS		
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
EPICERIE				
Farine	Kg	1,20	1,20	1,50
Sel fin	Kg	PM	PM	PM
Muscade	Kg	PM	PM	PM
CREMERIE				
Beurre	Kg	0,60	0,60	0,80
Œufs entiers	U	10	10	13
Jaunes d'œuf	U	5	5	6
Lait ½ écrémé	L	2,30	2,30	3
Crème liquide	L	0,60	0,60	0,75
Fromage râpé	Kg	1	1	1,20
LEGUMES				
Brèdes brut	Kg	3	3	4
Ail	Kg	0,03	0,03	0,04
Service net de quiche		70 à 80g	70 à 80g	90 à 100g

Progression

- ▶ Préparer la pâte brisée en mélangeant la farine, le beurre, le sel, les jaunes d'œuf et eau
- ▶ Réserver au frais
- ▶ Eplucher, décontaminer les légumes et aromates
- ▶ Laver, égoutter et découper les brèdes en lamelle puis les réserver au froid
- ▶ Mixer l'ail, puis réserver au froid
- ▶ Abaisser la pâte sur les plaques à pâtisseries et la cuire à blanc au four 10 min
- ▶ Sauter les brèdes avec l'ail
- ▶ Préparer l'appareil à flan en mélangeant les œufs entiers, le lait, la muscade, la crème et le sel
- ▶ Assembler les brèdes, l'appareil à quiche et le fromage râpé et cuire au four 15 à 30min

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides	Calcium
	185kcal	6,8g	12,2g	12g	177mg

12



Durée : 2h10

Quiche au thon



Entrée

D'après la recette de M. Jany HOAREAU, Directeur de la restauration scolaire de la commune de Saint Philippe

100 PORTIONS				
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
EPICERIE				
Farine	Kg	1,20	1,20	1,50
Sel fin	Kg	PM	PM	PM
Muscade	Kg	PM	PM	PM
Thon au naturel	Kg	2	2	2,60
CREMERIE				
Beurre	Kg	0,60	0,60	0,80
Œufs entiers	U	10	10	13
Jaunes d'œuf	U	5	5	6
Lait ½ écrémé	L	2,30	2,30	3
Crème liquide	L	0,60	0,60	0,75
Fromage râpé	Kg	1	1	1,20
LEGUMES				
Ail	Kg	0,03	0,03	0,04
Service net de quiche		70 à 80g	70 à 80g	90 à 100g

Progression

- ▶ Préparer la pâte brisée en mélangeant la farine, le beurre, le sel, les jaunes d'œuf et eau
- ▶ Réservez au frais
- ▶ Ouvrir et égoutter le thon, l'émietter puis réserver au frais
- ▶ Abaisser la pâte sur les plaques à pâtisseries et la cuire à blanc au four 10 min
- ▶ Préparer l'appareil à flan en mélangeant les œufs entier, le lait, la muscade, la crème et le sel
- ▶ Assembler le thon, l'appareil à flan et le fromage râpé et cuire au four 15 à 30min

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides	Calcium
	228kcal	13,1g	13,9g	12,7g	184mg

13



Durée : 45 mn

Gratin de macaroni à la créole



D'après la recette de M. Elie HENRIETTE, Chef de production de la restauration scolaire de la commune de Bras-Panon

	100 PORTIONS			
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
EPICERIE				
Macaroni	Kg	4,80	6,80	10
Huile	L	0,02	0,03	0,04
Chapelure	Kg	1	1,20	1,20
Sel	Kg	PM	PM	PM
Poivre moulu	Kg	PM	PM	PM
LEGUMES				
Tomates brutes	Kg	2	3	4,20
Oignons bruts	Kg	1	1,50	2,10
Ail brut	Kg	0,20	0,30	0,40
Thym en branche frais	Kg	0,10	0,11	0,20
CREMERIE				
Fromage râpé	Kg	2	2,50	3
Beurre	Kg	0,205	0,35	0,50
Service net de la portion		150 à 160g	200 à 210g	280 à 290g

Accompagnement

Progression

- ▶ Cuire les macaronis al dente puis les refroidir
- ▶ Laver, décontaminer les légumes et aromates
- ▶ Laver, décontaminer et éplucher l'ail et l'oignon
- ▶ Hacher finement les tomates, l'ail et l'oignon
- ▶ Faire chauffer l'huile et le beurre dans une sauteuse
- ▶ Y faire revenir les oignons, l'ail, le thym et les tomates. Assaisonner avec le sel et le poivre
- ▶ Ajouter les macaronis à la préparation
- ▶ Dresser la préparation en bacs gastro, saupoudrer avec la chapelure puis le fromage et mettre au four à 180°C pendant 10 min

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides	Calcium
	151kcal	6,5g	5g	20g	128mg

Anecdote

Dans le « temps lointan* », ce plat été servi lors des grands festins. La chapelure été remplacée par du pain dur émietté et le gruyère par de l'édam dur râpé. Il n'y avait pas de passage au four mais une fin de cuisson en marmite couverte.

Suggestions

 Ce plat peut être servi en entrée en proportion adaptée (60g pour les maternelles, 80g pour les élémentaires et 100 à 150g pour les convives du secondaire)





Zembrocal



D'après la recette de M. Elie HENRIETTE, Chef de production de la restauration scolaire de la commune de Bras-Panon

		100 PORTIONS		
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
EPICERIE				
Riz	Kg	4,50	6	7,50
Haricots rouges boîte 5/1	U	1,50	2	2,50
Sel	Kg	PM	PM	PM
Poivre	Kg	PM	PM	PM
Huile	L	0,06	0,09	0,10
Curcuma poudre	Kg	0,01	0,01	0,02
LEGUMES				
Oignons bruts	Kg	0,30	0,40	0,60
Ail brut	Kg	0,10	0,10	0,20
4 épices (feuille)	U	4	6	8
Thym en branche	Kg	0,04	0,06	0,08
DIVERS				
Eau	L	3	4,30	6,30
Service net de la portion		150g à 160g	200 à 210g	250 à 280g

Progression

- ▶ Eplucher, décontaminer les légumes et les aromates.
- ▶ Couper finement l'oignon, écraser* l'ail et réserver au frais.
- ▶ Dans l'huile faire revenir l'oignon, l'ail et les feuilles de 4 épices
- ▶ Ajouter le curcuma
- ▶ Faire nacrer le riz dans les épices
- ▶ Ajouter les haricots égouttés
- ▶ Assaisonner
- ▶ Mouiller avec l'eau et laisser cuire

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides
	114kcal	3,8g	0,6g	23,3g

 A servir avec un rougail saucisse.

 Peut être fait avec lardons ou des pommes de terre à la place des haricots rouges



15



Durée : 1h20

Riz à la créole



D'après la recette de M. Jean Louis YAP CHIM, Responsable de la restauration scolaire de la commune de Saint Pierre

	100 PORTIONS			
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
EPICERIE				
Riz de luxe	Kg	4,80	6,80	10
DIVERS				
Eau	L	1,40	2	3
Service net de la portion		120 à 140g	170 à 190g	250 à 280g

Progression

- ▶ Préchauffer le four en mode vapeur
- ▶ Laver le riz à grande eau ou en laveuse à riz
- ▶ Egoutter
- ▶ Mettre le riz en bac gastro et ajouter la quantité équivalente d'eau (soit 1 litre d'eau pour 1kg de riz).
- ▶ Cuire au four en mode vapeur

Accompagnement

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides
	120kcal	2,3g	0,2g	27,2g

Astuce

100 g de riz = 4 cuillères à soupe de riz

120 g = 5 cuillères à soupe

150 g = 6 cuillères à soupe

 Mettre 3 kg de riz en bac gastro de 100 mm, ajouter 3 litres d'eau ou mettre 2kg en bac gastro 55mm, ajouter 2 litres d'eau

 A la Réunion, les grains sont régulièrement servis en accompagnement du riz. Dans ce cas, les recommandations en grammage sont les suivants :

- Pour les maternelles : 90g de riz cuit + 60g de grains cuits, soit un total de 150g
- Pour les élémentaires : 120g de riz cuit+ 80g de grains cuits, soit un total de 200g
- Pour les secondaires : 150 à 180g de riz cuit + 100g de grains cuits, soit un total de 250 à 280g





Durée : 2h10

Gratin de citrouille



D'après la recette de M. Jany HOAREAU, Directeur de la restauration scolaire de la commune de Saint Philippe

		100 PORTIONS		
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
EPICERIE				
Curcuma poudre	Kg	0,01	0,01	0,015
Sel fin	Kg	PM	PM	PM
Poivre moulu	Kg	PM	PM	PM
Huile	L	0,50	0,50	0,75
Farine	Kg	0,42	0,42	0,63
LEGUMES				
Citrouille 4 ^{ème} gamme	Kg	12	12	18,5
Oignons bruts	Kg	2	2	3
Ail brut	Kg	0,50	0,50	0,75
Thym en branche frais	Kg	0,01	0,01	0,02
CREMERIE				
Beurre	Kg	0,42	0,42	0,63
Lait ½ écrémé	L	6	6	9
Fromage râpé	Kg	2	2,50	3
Service net de citrouille		90 à 100g	90 à 100g	140 à 150g
Service net de la portion		190 à 220g	190 à 220g	290 à 340g

Progression

- ▶ Eplucher, décontaminer les légumes et aromates.
- ▶ Découper en lamelles la citrouille, puis réserver au froid
- ▶ Mixer l'ail, éplucher les oignons, puis les réserver au froid
- ▶ Faire roussir* dans l'huile les oignons, puis ajouter l'ail, le Curcuma, le sel, le poivre, le thym
- ▶ Ajouter la citrouille coupée en morceau
- ▶ Mouiller légèrement et laisser cuire 15 à 20min
- ▶ Préparer la béchamel
 - Réaliser le roux (beurre fondu + farine)
 - Incorporer progressivement le lait chaud
 - Fouetter, saler et poivrer. Parfumer avec de la muscade
- ▶ Mélanger la citrouille cuite et la béchamel
- ▶ Vérifier l'assaisonnement
- ▶ Conditionnement en bacs GN, saupoudrer de fromage râpé et cuire au four 15 à 30min

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides	Calcium
	130kcal	5,7g	9,1g	6,1g	188mg

Suggestions

-  La même recette peut se faire avec du choucou*, de la papaye verte, des courgettes...
-  Le gratin peut être servi en entrée en proportion adaptée (50g de légumes cuits pour les maternelles, 70g pour les élémentaires et 90 à 120g pour les Secondaire)





Durée : 4h00

Grains*



D'après la recette de M. Jany HOAREAU, Directeur de la restauration scolaire de la commune de Saint Philippe

		100 PORTIONS		
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
EPICERIE				
Grains* secs (haricots, lentilles...)	Kg	2,5	3	4
Curcuma poudre	Kg	0,01	0,01	0,015
Sel fin	Kg	PM	PM	PM
Huile	L	0,08	0,10	0,10
LEGUMES				
Oignon brut	Kg	0,10	0,20	0,30
Ail brut	Kg	0,04	0,06	0,08
Thym en branche frais	Kg	0,01	0,01	0,01
Service net de grains		60 à 70g	70 à 80g	100g
Service net de la portion		90 à 110g	105 à 130g	150 à 180g

Progression

La veille :

- ▶ Laver les grains* et les mettre à tremper dans de l'eau froide, en chambre froide

Le jour :

- ▶ Eplucher, décontaminer les légumes et aromates
- ▶ Mixer l'ail, émincer les oignons puis les réserver au froid
- ▶ Rincer les grains.
- ▶ Les mettre en cuisson dans de l'eau froide.
- ▶ Dans une sauteuse à part, faire roussir* dans l'huile les oignons, puis ajouter l'ail, le Curcuma, le sel, le poivre et le thym
- ▶ Ajouter ensuite les épices à la cuisson des grains*, laisser mijoter 1h30 à 2h en fonction des grains
- ▶ Vérifier l'assaisonnement

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides
	104kcal	8,1g	1,9g	13,4g

Suggestions

-  Les grains* comprennent les lentilles, les haricots rouges, les haricots blancs, les pois du Cap (= gros pois), les haricots noirs, les haricots coco rosés, pois chiches...
-  Pour les pois du Cap, prévoir 3kg de pois secs pour 100 portions de maternelle, 4kg pour 100 portions d'élémentaire et 5kg pour 100 portions de secondaire





Durée : 1h20

Daube de chou chou*



D'après la recette de M. Jany HOAREAU, Directeur de la restauration scolaire de la commune de Saint Philippe

		100 PORTIONS		
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
EPICERIE				
Curcuma poudre	Kg	0,01	0,01	0,015
Sel fin	Kg	PM	PM	PM
Poivre	Kg	PM	PM	PM
Huile	L	0,5	0,5	0,75
LEGUMES				
Chou chou* 4 ^{ème} gamme	Kg	14	14	21
Oignons bruts	Kg	2	2	3
Ail brut	Kg	0,50	0,50	0,75
Thym en branche frais	Kg	0,02	0,02	0,03
Service net de la portion		95 à 110g	95 à 110g	150 à 160g

Progression

- ▶ Eplucher, décontaminer les légumes et aromates
- ▶ Mixer l'ail, émincer les oignons, puis réserver au froid
- ▶ Faire roussir* dans l'huile les oignons. Ajouter l'ail, le curcuma, le sel, le poivre, le thym
- ▶ Ajouter le chou* découpé en cubes
- ▶ Mouiller légèrement et laisser cuire 15 à 30min
- ▶ Vérifier l'assaisonnement

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides
	70kcal	3,6g	3,9g	5,3g

Suggestions

- 👉 Cette même recette peut-être proposée avec de la citrouille ou de la papaye verte en remplacement du chou.
- 👉 La recette peut se faire sans curcuma





Légumes à l'indienne



D'après la recette de M. Jean Louis YAP CHIM, Responsable de la restauration scolaire de la commune de Saint Pierre

100 PORTIONS				
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
EPICERIE				
Sel	Kg	PM	PM	PM
Poivre moulu	Kg	PM	PM	PM
Poudre de curry	Kg	0,20	0,20	0,30
Curcuma moulu	Kg	0,20	0,20	0,30
Cumin moulu	Kg	0,20	0,20	0,30
Huile	L	0,30	0,30	0,50
LEGUMES				
Pommes de terre α brutes	Kg	4,20	4,20	6,30
Chou chou* 4 e me gamme	Kg	4,30	4,30	6,50
Carottes brutes	Kg	3,60	3,60	5,50
Tomates brutes	Kg	1,30	1,30	2
Gingembre brut	Kg	0,30	0,30	0,50
Oignons bruts	Kg	0,60	0,60	1
Ail brut	Kg	0,20	0,20	0,30
Caloupilé*	Kg	0,02	0,02	0,02
Service net de légumes (sans pomme de terre1)		75 à 85g	75 à 85g	120 à 130g
Service net de la portion		110 à 130g	110 à 130g	170 à 190g

1 Les pommes de terre sont des féculents car elles contiennent des sucres lents. C'est pour cette raison que leur quantité n'est pas comptabilisée dans le service net de

Progression

- ▶ Eplucher, décontaminer les légumes et les aromates.
- ▶ Tailler en cubes les carottes, les pommes de terre les tomates et le chou*.
- ▶ Réserver au froid
- ▶ Emincer les oignons et réserver au froid
- ▶ Mixer le gingembre et l'ail et réserver au froid
- ▶ Dans une sauteuse, chauffer l'huile puis faire roussir* les oignons puis le gingembre et l'ail Ajouter les tomates puis les épices et les feuilles de curry laisser mijoter
- ▶ Ajouter les carottes, puis le chou*.
- ▶ Laisser cuire 10 minutes et ajouter les pommes de terre
- ▶ Cuire pendant 20 minutes
- ▶ Vérifier la cuisson et l'assaisonnement : les légumes doivent se tenir.

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides
	73kcal	1,9g	2,1g	10g

20



Durée : 50 mn

Fricassé de brèdes*



D'après la recette de M. Patrick TURPIN, Chef de production de la cuisine centrale de la commune du Port

100 PORTIONS				
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
EPICERIE				
Huile	L	0,30	0,30	0,5
Sel	Kg	PM	PM	PM
LEGUMES				
Brèdes* émincées 4 ^{ème} gamme	Kg	20	20	30
Oignons bruts	Kg	1,20	1,20	2
Tomates brutes	Kg	1,20	1,20	2
Ail brut	Kg	0,30	0,30	0,50
Gingembre brut	Kg	0,06	0,06	0,10
Service net de brèdes		100 à 110g	100 à 110g	150 à 160g
Service net de la portion		105 à 120g	105 à 120g	155 à 170g

Accompagnement

Progression

- ▶ Eplucher l'ail, le mixer, puis réserver au froid
- ▶ Eplucher, laver, décontaminer le gingembre, le mixer et réserver au froid
- ▶ Eplucher les oignons, les émincer, puis les réserver au froid
- ▶ Laver et décontaminer les tomates, les émincer puis les réserver au froid
- ▶ Laver et décontaminer le thym, réserver au froid
- ▶ Dans une sauteuse, faire revenir dans l'huile chaude l'oignon, l'ail, le gingembre et les tomates
- ▶ Bien mélanger et laisser cuire 10 min
- ▶ Incorporer les brèdes* et le sel, bien mélanger
- ▶ Laisser cuire quelques minutes et vérifier l'assaisonnement

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides
	52kcal	2,4g	2,7g	4,5g

21



Durée : 1h45

Riz Maïs



D'après la recette de M. Patrick TURPIN, Chef de production de la cuisine centrale de la commune du Port

100 PORTIONS				
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
EPICERIE				
Riz de Luxe	Kg	3,80	5,30	8
Maïs pour sosso*	Kg	1	1,50	2
DIVERS				
Eau	L	5	7,20	10,5
Service net de riz maïs		120 à 140g	170 à 190g	250 à 280g

Progression

- ▶ Préchauffer le four en mode vapeur
- ▶ Laver le riz et le maïs à grande eau
- ▶ Egoutter le mélange à la passoire
- ▶ Mettre le mélange en bac gastro et recouvrir d'eau
- ▶ Mettre au four et cuire en mode vapeur pendant 1h20

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides
	126kcal	2,5g	0,3g	28,5g

Accompagnement





Durée : 1h30

Cabri massalé*



D'après la recette de M. Elie HENRIETTE, Chef de production de la restauration scolaire de la commune de Bras-Panon

100 PORTIONS				
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
BOUCHERIE				
Cabri* sans os surgelé	Kg	6,5	9	14
EPICERIE				
Cumin moulu	Kg	0,04	0,06	0,08
Curcuma en poudre	Kg	0,02	0,03	0,04
Massalé* en poudre	Kg	0,20	0,30	0,40
Pâte de tamarin*	Kg	0,04	0,06	0,08
Sel	Kg	PM	PM	PM
Poivre	Kg	PM	PM	PM
Huile	L	0,20	0,30	0,40
LEGUMES				
Oignons brut	Kg	1	1,5	2
Ail brut	Kg	0,2	0,3	0,4
Gingembre brut	Kg	0,2	0,3	0,4
Coriandre brut	Kg	0,05	0,08	0,1
Tomates brutes	Kg	1,50	2,30	3
Caloupilé*		0,02	0,02	0,02
Service net de viande		50 à 60g	70 à 80g	100g à 120g
Service net de la portion		60 à 80g	85 à 100g	120 à 145g

Progression

- ▶ Décongeler le cabri* la veille en chambre froide
- ▶ Laver, décontaminer, éplucher et couper finement les oignons
- ▶ Eplucher, laver, décontaminer et écraser* l'ail et le gingembre
- ▶ Laver, décontaminer et couper les tomates en cubes
- ▶ Faire revenir dans l'huile les oignons, le gingembre, l'ail, le cumin, le curcuma et les feuilles de caloupilé*
- ▶ Rajouter le cabri*, saler et laisser à couvert 20min en remuant de temps en temps
- ▶ A mi-cuisson, ajouter les tomates et laisser mijoter
- ▶ Vérifier la cuisson de la viande, ajouter si besoin de l'eau pour finir la cuisson
- ▶ A la fin de la cuisson rajouter le massalé*, vérifier l'assaisonnement et ajouter la pâte de tamarin* délayée dans un peu d'eau (1/2 verre)
- ▶ Laisser réduire
- ▶ Avant de servir rajouter la coriandre hachée finement

Valeurs nutritionnelles

100g de cabri : 2mg de fer

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides	Fer	P/L
	149kcal	15,2g	9g	1,8g	1,5mg	1,7

Suggestions

 Ce plat est traditionnellement accompagné de pois citrouille-massalé, de bouillon larsen* et de rougail mangue* et servi dans une feuille de bananier

 Le cabri peut être remplacé par de la biche ou de l'agneau



Canard à la vanille



D'après la recette de M. Elie HENRIETTE, Chef de production de la restauration scolaire de la commune de Bras-Panon

100 PORTIONS				
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
VOLAILLE				
Cuisses de canard fraîches	Kg	12,50	17,50	20
EPICERIE				
Sucre roux en poudre	Kg	0,02	0,03	0,04
Extrait de vanille	Kg	0,01	0,02	0,02
Gousse de vanille	U	3	4,50	5,40
Miel	Kg	0,02	0,03	0,04
Sauce de soja	Kg	0,02	0,03	0,04
Sel	Kg	PM	PM	PM
Poivre	Kg	PM	PM	PM
Huile	L	0,20	0,35	0,40
Clou de girofle	U	4	6	7
LEGUMES				
Oignons brut	Kg	1	1,50	1,80
Ail brut	Kg	0,20	0,30	0,40
Coriandre en branche	Kg	0,05	0,08	0,09
Tomates brutes	Kg	1	1,50	1,80
Persil en branche	Kg	0,50	0,70	0,90
Thym en branche	Kg	0,03	0,04	0,05
Service net de viande		90 à 100g	130 à 140g	160 à 180g
service net de la portion		120 à 140g	170 à 200g	220 à 250g

Progression

La veille :

- ▶ Préparer la marinade : mélanger le sucre, le miel, la sauce soja, l'extrait de vanille, le sel, le poivre, le girofle et la moitié du thym et du persil lavé et taillé grossièrement.
- ▶ Couper le canard en morceaux, immerger et réserver dans la marinade pendant au moins 6h en chambre froide

Le jour :

- ▶ Egoutter le canard et réserver la marinade.
- ▶ Eplucher et décontaminer les légumes et les aromates.
- ▶ Tailler grossièrement l'oignon et les tomates
- ▶ Laver, décontaminer et écraser l'ail
- ▶ Mettre l'huile dans une sauteuse sur feu doux. Quand elle est chaude, faire revenir le canard. Le faire bien suer.
- ▶ Ajouter les oignons, l'ail et les tomates puis ajouter le reste du persil et du thym
- ▶ Ajouter toute la marinade, ainsi que les gousses de vanille coupées en 2
- ▶ Couvrir d'eau, laisser cuire jusqu'à réduction puis vérifier l'assaisonnement

Valeurs nutritionnelles

100g de canard : 3,36mg de fer

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides	Fer	P/L
	177kcal	12,6g	12,1g	4,5g	1,8mg	1,04

Suggestions

-  A servir avec des pommes de terre vapeur ou des achards de choucho
-  Recette également réalisable sans marinade
-  Le canard peu être cuit au four au lieu d'être cuit en sauteuse.



Porc à l'ananas



D'après la recette de M. Jean Louis YAP CHIM, Responsable de la restauration scolaire de la commune de Saint Pierre

		100 PORTIONS		
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
CHARCUTERIE				
Emincé de porc frais	Kg	7	9	15
EPICERIE				
Sauce de prune	Kg	0,20	0,30	0,50
Huile	L	0,90	1,20	2
Poudre de manioc	Kg	0,40	0,60	1
Sucre roux	Kg	0,40	0,60	1
Vinaigre d'alcool coloré	Kg	0,40	0,60	1
Concentré de tomate	Kg	0,20	0,30	0,50
Sel	Kg	PM	PM	PM
LEGUMES/FRUITS				
Ananas brut	Kg	4,50	4,50	6,50
Carotte brutes	Kg	3	3	4
Poivron vert et rouge bruts	Kg	0,60	0,60	1
Oignons bruts	Kg	1,30	1,80	3
Oignons verts* bruts	Kg	0,40	0,6	1
Service net de viande		50 à 60g	70 à 80g	110 à 120g
Service net de légumes		50g	50g	75g
Service net de la portion		110 à 130g	140 à 160g	220 à 230g

Progression

- ▶ Emincer le porc, l'assaisonner avec la sauce soja
- ▶ Ajouter la moitié de la fécule de manioc puis réserver au froid
- ▶ Eplucher et décontaminer les légumes et aromates
- ▶ Tailler les ananas en lamelles de 3cm, puis les réserver au froid
- ▶ Tailler les carottes en biseau, puis les blanchir pendant 1 minute. Les refroidir à l'eau froide et les réserver au froid.
- ▶ Tailler les poivrons en lamelle de 3cm et les réserver au froid
- ▶ Tailler les oignons en lamelle de 3cm et les réserver au froid
- ▶ Tailler les oignons verts en tronçons de 3cm et les réserver au froid
- ▶ Préparer la sauce aigre douce : faire une gastrique avec la sauce prune, le sucre et le vinaigre, ajouter le concentré de tomate jusqu'à coloration voulue, puis porter à ébullition.
- ▶ Rectifier l'assaisonnement au besoin puis lier avec de la fécule diluée si nécessaire
- ▶ Dans un bain d'huile faire frire les lamelles de porc à feu vif, puis les égoutter et réserver au chaud
- ▶ Sur feu vif faire revenir les oignons, les poivrons, l'ananas et ajouter le porc puis la sauce aigre douce et les tiges d'oignons verts. Laisser cuire 2 minutes

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides	Fer	P/L
	195kcal	13g	12,5g	6,2g	0,7mg	1,04



Durée : 1h50

Shop suey poulet



D'après la recette de M. Jean Louis YAP CHIM, Responsable de la restauration scolaire de la commune de Saint Pierre

100 PORTIONS				
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
VOLAILLE				
Emincé de poulet frais	Kg	6,50	9	14
EPICERIE				
Ail déshydraté	Kg	0,20	0,30	0,50
Sauce d'huître	Kg	1,30	1,70	3
Poudre de manioc	Kg	0,40	0,60	1
Sauce soja	Kg	0,40	0,60	1
Huile	L	0,90	1,20	2
LEGUMES				
Brèdes pet saï brutes	Kg	3,50	3,50	6
Carottes brutes	Kg	1,50	1,50	3
Chou brut	Kg	2	2	2
Champignons parfumés	Kg	0,90	1,10	2
Choux fleurs ou brocolis bruts	Kg	2	2	3
Service net de viande		50 à 60g	70 à 80g	110 à 120g
Service net de légumes		50 à 60g	50 à 60g	110 à 120g
Service net de la portion		110 à 130g	140 à 160g	220 à 270g

Progression

- ▶ Emincer le poulet, assaisonner avec la sauce soja.
- ▶ Ajouter la moitié de la féculé de manioc puis réserver au froid.
- ▶ Réhydrater les champignons parfumés.
- ▶ Eplucher et décontaminer les légumes et aromates
- ▶ Mixer l'ail et réserver au froid
- ▶ Tailler les brèdes en tronçon de 3cm, réserver au froid.
- ▶ ailler les carottes en biseau, et le chou fleur ou les brocolis en bouquets puis blanchir pendant 1 minute

Les refroidir à l'eau froide et les réserver au froid

Tailler le chou en lamelle de 3cm, puis réserver au froid

Egoutter et découper les champignons parfumés en lamelles et les réserver au froid

Faire revenir à feu très vif le poulet, puis réserver au chaud.

Faire revenir à feu très vif les légumes puis ajouter l'ail, le poulet, assaisonner avec la sauce d'huître, lier avec un peu de féculé diluée avec de l'eau

Rectifier l'assaisonnement avec la sauce soja au besoin.

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides	Fer	P/L
	193kcal	23,3g	7,9g	7,3g	1,6mg	3

Suggestions

 Le shop suey peut se faire aussi avec de la viande de porc, de bœuf, du poisson, des crustacés ou des œufs





Durée : 2h40

Mines* au poulet



D'après la recette de M. Jean Louis YAP CHIM, Responsable de la restauration scolaire de la commune de Saint Pierre

	100 PORTIONS			
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
VOLAILLE				
Blanc de poulet frais	Kg	1,80	2,50	4
BOUCHERIE				
Mortadelle	Kg	1,80	2,50	4
CREMERIE				
Œuf liquide pasteurisé	Kg	2,40	3,30	4
EPICERIE				
Mines fraîches*	Kg	10	15	17
Sauce soja	L	0,60	0,80	1
Huile	L	1,20	1,70	2
Sel	Kg	PM	PM	PM
Poivre moulu	Kg	PM	PM	PM
Huile de sésame	L	0,10	0,20	0,30
LEGUMES				
Oignons verts* bruts	Kg	0,60	0,83	1
Chou blanc brut	Kg	1,80	2,50	3
Carottes bruts	Kg	1,80	2,50	3
Service net de viande		50 à 60g	70 à 80g	110 à 120g
Service net de la portion		180 à 200g	250 à 270g	300 à 330g

Progression

- ▶ Réchauffer les mines* au four en mode vapeur et les maintenir au chaud
- ▶ Si vous utilisez des spaghettis, les cuire dans l'eau puis les réserver au chaud
- ▶ Eplucher et décontaminer les légumes et aromates
- ▶ Découper la mortadelle en lamelles et la réserver au froid
- ▶ Découper le poulet en lamelles et réserver au froid
- ▶ Tailler les carottes en julienne et les réserver au froid
- ▶ Emincer les oignons verts* et le chou, réserver au froid
- ▶ Cuire les œufs en omelette, puis les découper en lamelle et maintenir au chaud
- ▶ Faire revenir le poulet, saler et maintenir au chaud
- ▶ Faire revenir les pâtes ou les mines en sauteuse puis ajouter le poulet, la mortadelle, les carottes, le chou
- ▶ Rectifier l'assaisonnement avec la sauce soja, poivrer

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides	Fer	P/L
	248kcal	9,9g	11,2g	26,8g	1,1mg	0,9





Durée : 2h40

Riz cantonnais poulet



D'après la recette de M. Jean Louis YAP CHIM, Responsable de la restauration scolaire de la commune de Saint Pierre

		100 PORTIONS		
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
VOLAILLE				
Blanc de poulet	Kg	1,80	2,50	4
Mortadelle	Kg	1,80	2,50	4
CREMERIE				
Œuf liquide pasteurisé	Kg	2,40	3,3	4
EPICERIE				
Riz	Kg	6	8,3	10
Sauce soja	L	0,60	0,8	1
Huile	L	1,20	1,6	2
Sel	Kg	PM	PM	PM
LEGUMES				
Oignon vert	Kg	0,60	0,83	1
Carotte	Kg	1,80	2,500	3
Service net de viande		50 à 60g	70 à 80g	110 à 120g
Service net de la portion		180 à 200g	250 à 270g	300 à 330g

Progression

- ▶ Laver le riz puis le cuire au four (Cf. recette riz à la créole)
- ▶ Eplucher et décontaminer les légumes et aromates
- ▶ Découper la mortadelle en dés et la réserver au froid
- ▶ Émincer le poulet et réserver au froid
- ▶ Tailler les carottes en dés et les réserver au froid
- ▶ Emincer les oignons verts et les réserver au froid
- ▶ Cuire les œufs en omelette en remuant au fouet, et maintenir au chaud
- ▶ Faire revenir le poulet, le saler, puis maintenir au chaud
- ▶ Faire revenir le riz en sauteuse puis ajouter le poulet, la mortadelle, les carottes
- ▶ Rectifier l'assaisonnement avec la sauce soja

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides	Fer	P/L
	167kcal	5,6g	8,3g	17,5g	0,6mg	0,7



Durée : 1h55

Boucané bringelles*



D'après la recette de M. Jean Louis YAP CHIM, Responsable de la restauration scolaire de la commune de Saint Pierre

100 PORTIONS				
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
CHARCUTERIE				
Boucané*	Kg	7	9	13
EPICERIE				
Ail déshydraté	Kg	0,20	0,30	0,50
Curcuma en poudre	Kg	0,10	0,10	0,20
Sel	Kg	PM	PM	PM
Poivre moulu	Kg	PM	PM	PM
Huile	L	0,50	0,7	1
LEGUMES				
Bringelles* brutes	Kg	7,50	7,50	10,50
Oignons bruts	Kg	1,60	2,10	3
Tomates brutes	Kg	1,60	2,10	3
Gingembre brut	Kg	0,50	0,70	1
Thym en branche	Kg	0,20	0,35	0,50
Service net de viande		50 à 60g	70 à 80g	100 à 110g
Service net de légumes		50 à 60g	50 à 60g	75 à 80g
Service net de la portion		105 à 130g	125 à 160g	190 à 230g

Progression

- ▶ Blanchir le boucané* découpé en morceaux de 2cm puis le passer sous l'eau froide
- ▶ Le faire revenir aussitôt après avec un filet d'huile et réserver au chaud
- ▶ Eplucher et décontaminer les légumes et aromates
- ▶ Couper les bringelles* en lamelles de 3mm, puis les réserver au froid
- ▶ Emincer les tomates et les oignons, les réserver au froid
- ▶ Mixer séparément l'ail et le gingembre
- ▶ Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile. Puis faire roussir* les oignons, le gingembre, l'ail et le thym, un à un. Ajouter le curcuma en poudre puis les tomates émincées, ajouter les bringelles* et le boucané*
- ▶ Poivrer et saler laisser cuire pendant 30 minutes à feu doux

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides	Fer	P/L
	201kcal	11,7g	16,2g	2,2g	0,7mg	0,7

Suggestions

 Les bringelles* peuvent être remplacées par des pommes de terre ou du ti jaque* battu (penser à blanchir le ti jaque* pendant 10 minutes avant de l'utiliser dans la recette).

 Pour ces deux cas, en ce qui concerne les obligations nutritionnelles, la recette n'entre plus dans le critère « Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes cuits, autres que secs »





Durée : 1h40

Rougail saucisses



D'après la recette de M. Jany HOAREAU, Directeur de la restauration scolaire de la commune de Saint Philippe

		100 PORTIONS		
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
CHARCUTERIE				
Saucisses créoles fraîches		7	9	13
EPICERIE				
Huile	L	0,20	0,50	0,50
Sel fin	Kg	PM	PM	PM
LEGUMES				
Oignon brut	Kg	2	2,50	2,50
Gingembre brut	Kg	0,08	0,10	0,10
Tomates brutes	Kg	2,50	5	6
Oignons verts	Kg	0,08	0,10	0,10
Service net de viande		50 à 55g	65 à 70g	95 à 100g
Service net de la portion		60 à 80g	80 à 100g	120 à 150g

Progression

- ▶ Eplucher et décontaminer les légumes et aromates
- ▶ Emincer, les oignons, les tomates et les oignons verts puis les réserver au froid
- ▶ Mixer le gingembre, réserver au froid
- ▶ Dessaler les saucisses 10 à 15min
- ▶ Frirer les saucisses entières à la sauteuse puis dégraisser la sauteuse
- ▶ Faire suer les oignons, rajouter le gingembre et les tomates concassées
- ▶ Emincer les saucisses puis les rajouter à la sauce
- ▶ Rectifier l'assaisonnement
- ▶ Parsemer d'oignons verts ciselés au moment du service

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides	Fer	P/L
	201kcal	6,3g	10,1g	2,5g	0,3mg	0,6

Suggestions

 Les saucisses créoles peuvent être remplacées par des saucisses fumées ou des saucisses de Toulouse. Des saucisses maigres peuvent être utilisées. Leur Valeurs nutritionnelles permet d'éviter d'être prise en compte dans le critère « Plats protidiqes ayant un rapport P/L < ou = à 1 » des obligations nutritionnelles





Durée : 1h10

Sauté de porc au soja



D'après la recette de M. Jany HOAREAU, Directeur de la restauration scolaire de la commune de Saint Philippe

100 PORTIONS				
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
CHARCUTERIE				
Porc émincé frais	Kg	6,5	9	13,5
EPICERIE				
Sel fin	Kg	PM	PM	PM
Farine	Kg	0,03	0,04	0,05
Poudre de manioc	Kg	0,03	0,04	0,05
Sauce de soja	L	0,10	0,20	0,20
Sauce d'huître	L	0,30	0,40	0,50
Huile	L	0,30	0,40	0,50
LEGUMES				
Germe de soja 4ème gamme	Kg	10	10	15
Ail brut	Kg	0,06	0,08	0,10
Oignon brut	Kg	0,60	0,80	1
Gingembre brut	Kg	0,08	0,10	0,10
Service net de viande		50 à 60g	70g	100 à 120g
Service net de légumes		50 à 60g	50 à 60g	75 à 85g
Service net de la portion		105 à 130g	125 à 140g	180 à 220g

Progression

- ▶ Eplucher et décontaminer les légumes et aromates
- ▶ Mixer l'ail et le gingembre, puis les réserver au froid
- ▶ Emincer les oignons, puis les réserver au froid
- ▶ Faire revenir (dorer) les émincés de porc dans l'huile
- ▶ Ajouter l'ail, le gingembre et les oignons
- ▶ Diluer la farine et la poudre de manioc avec la sauce soja
- ▶ Ajouter à la viande
- ▶ Faire revenir les germes de soja dans la préparation
- ▶ Rectifier l'assaisonnement

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides	Fer	P/L
	123kcal	11,6g	7,3g	2,9g	1,3mg	1,6

Suggestions

 Les germes de soja peuvent être remplacés par des brèdes*





Durée : 1h20

Sauté de bœuf aux brèdes*



D'après la recette de M. Jany HOAREAU, Directeur de la restauration scolaire de la commune de Saint Philippe

100 PORTIONS				
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
BOUCHERIE				
Bœuf émincé frais	Kg	6,5	9	13,5
EPICERIE				
Sel fin	Kg	PM	PM	PM
Farine	Kg	0,03	0,04	0,05
Poudre de manioc	Kg	0,03	0,04	0,05
Sauce de soja	L	0,10	0,20	0,20
Sauce d'huître	L	0,3	0,40	0,50
Huile	L	0,3	0,40	0,50
LEGUMES				
Brèdes* brutes	Kg	10	10	15
Ail brut	Kg	0,06	0,08	0,10
Oignon brut	Kg	0,6	0,8	1
Service net de viande		50g	70g	100 à 120g
Service net de légumes		50 à 60g	50 à 60g	75 à 85g
Service net de la portion		105 à 130g	125 à 140g	180 à 200g

Progression

- ▶ Eplucher et décontaminer les légumes et aromates
- ▶ Mixer l'ail et le gingembre, réserver au froid
- ▶ Emincer les oignons et réserver au froid
- ▶ Laver, égoutter puis émincer les brèdes* et réserver au froid
- ▶ Faire revenir (dorer) les émincés de bœuf dans l'huile
- ▶ Ajouter l'ail, gingembre et oignons
- ▶ Diluer la farine et la poudre de manioc avec la sauce soja
- ▶ Ajouter à la viande
- ▶ Faire revenir les brèdes* dans la préparation
- ▶ Vérifier l'assaisonnement

Valeurs nutritionnelles

100g de bœuf : 4mg de fer

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides	Fer	P/L
	106kcal	11,4g	5,8g	1,9g	1,5mg	2

Suggestions

 Les brèdes* peuvent être remplacés par des germes de soja





Carry poulet

D'après la recette de M. Jany HOAREAU, Directeur de la restauration scolaire de la commune de Saint Philippe

		100 PORTIONS		
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
VOLAILLE				
Découpes de poulet avec os frais	Kg	13	16,50	18,50
EPICERIE				
Curcuma en poudre	Kg	0,01	0,01	0,02
Sel fin	Kg	PM	PM	PM
Poivre moulu	Kg	PM	PM	PM
Huile	L	0,25	0,35	0,50
LEGUMES				
Oignon brut	Kg	1,1	1,6	2
Ail brut	Kg	0,3	0,40	0,50
Thym en branche frais	Kg	0,01	0,02	0,02
Tomates brutes	Kg	0,8	1,20	1,50
Persil brut	Kg	0,06	0,08	0,10
Service net de viande		100g	140g	140 à 180g
Service net de la portion		120 à 130g	160 à 180g	180 à 220g

Progression

- ▶ Eplucher et décontaminer les légumes et aromates
- ▶ Mixer l'ail, puis réserver au froid
- ▶ Emincer les oignons, les tomates puis les réserver au froid
- ▶ Faire revenir les morceaux de poulet dans l'huile
- ▶ Réserver le poulet au chaud
- ▶ Dégraisser la sauteuse
- ▶ Faire roussir les oignons ajouter l'ail, le curcuma en poudre, le sel, le poivre, le thym et les tomates
- ▶ Ajouter le poulet et laisser cuire 10 à 15 min
- ▶ Vérifier l'assaisonnement

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides	Fer	P/L
	214kcal	22,1g	13,6g	0,9g	1,1mg	1,6





Rougail morue

D'après la recette de M. Elie HENRIETTE, Chef de production de la restauration scolaire de la commune de Bras-Panon

100 PORTIONS				
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
EPICERIE				
Morue en miette	Kg	4	6	8
Gingembre moulu	Kg	0,05	0,08	0,10
Huile	L	1	1,50	2
Sel	Kg	PM	PM	PM
Tomates concassées boîte 5/1	Kg	1,50	2	3
LEGUMES				
Oignons bruts	Kg	4	6	8
Tomates brutes	Kg	2	3	4
Gros piments*	Kg	/	/	0,20
Thym en branche	Kg	0,01	0,01	0,01
Oignons verts*	Kg	0,10	0,10	0,20
Service net de poisson		30 à 40g	50 à 60g	70 à 80g
Service net de la portion		40 à 50g	60 à 80g	95 à 110g

Progression

- ▶ Dessaler la morue : la faire tremper dans de l'eau froide en chambre froide la veille
- ▶ Le jour J : rincer la morue à l'eau claire. La porter à ébullition et la sortir du feu dès les premiers bouillons. Rincer la morue à l'eau froide et l'égoutter
- ▶ Eplucher et décontaminer les légumes et aromates
- ▶ Emincer les tomates, les oignons et les oignons verts* et réserver au froid
- ▶ Mixer le gingembre
- ▶ Faire chauffer de l'huile dans une sauteuse puis faire frire la morue sans cesser de remuer afin qu'elle n'attache pas
- ▶ Incorporer ensuite l'oignon haché, le gingembre moulu et le thym
- ▶ Faire revenir, puis ajouter les tomates émincées. Remuer. Puis laisser réduire
- ▶ Goûter et ajouter du sel si nécessaire. Ajouter les oignons verts* avant de servir

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides	Fer	P/L
	150kcal	12,1g	11,8g	1,3g	0,4mg	1,02

Suggestions

-  Pour les secondaires : ajouter le gros piment en fin de cuisson, en même temps que les oignons verts





Durée : 3h



Agneau au curry

D'après la recette de M. Jean Louis YAP CHIM, Responsable de la restauration scolaire de la commune de Saint Pierre

	100 PORTIONS			
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
BOUCHERIE				
Sauté d'agneau surgelé sans os	Kg	6,20	8,80	15
EPICERIE				
Poudre de curry	Kg	0,20	0,30	0,50
Sel	Kg	PM	PM	PM
Huile	L	0,8	1,1	2
Poivre	Kg	PM	PM	PM
Lait de coco (facultatif)	L	0,80	1,20	2
LEGUMES				
Tomates brutes	Kg	1,20	1,70	3
Oignons bruts	Kg	0,40	0,60	1
Gingembre brut	Kg	0,20	0,30	0,50
Ail brut	Kg	0,10	0,11	0,30
Service net de viande		50g	70g	100 à 120g
Service net de la portion		80 à 90g	100 à 150g	140 à 180g

Progression

- ▶ Eplucher et décontaminer les légumes et aromates
- ▶ Tailler les tomates en lamelles et réserver au froid
- ▶ Emincer les oignons et réserver au froid
- ▶ Mixer le gingembre et l'ail et réserver au froid
- ▶ Dans une sauteuse, faire rissoler l'agneau jusqu'à coloration et maintenir au chaud
- ▶ Dégraisser la sauteuse, faire revenir les oignons puis le gingembre, l'ail et la tomate, la poudre de curry et laisser mijoter
- ▶ Ajouter l'agneau, saler, poivrer, mouiller à hauteur avec de l'eau (chaude de préférence) ou du lait de coco, laisser cuire
- ▶ Rectifier l'assaisonnement si nécessaire

Valeurs nutritionnelles

100g d'agneau : 2,1mg de fer

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides	Fer	P/L
	230kcal	14,8g	18,4g	1,2g	1,7mg	0,8





Carry poulet chou chou



D'après la recette de M. Patrick TURPIN, Chef de production de la cuisine centrale de la commune du Port

100 PORTIONS				
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
VOLAILLE				
Découpes de poulet pour carry frais	Kg	13	16,50	18,50
EPICERIE				
Sel	Kg	PM	PM	PM
Poivre moulu	Kg	PM	PM	PM
Curcuma en poudre	Kg	0,01	0,02	0,02
Huile	L	0,60	0,80	1
LEGUMES				
Chou chou 4 ^{ème} gamme	Kg	8	8	11
Tomates brutes	Kg	2	2,50	3
Oignons bruts	Kg	1,20	1,60	2
Ail brut	Kg	0,06	0,08	0,10
Thym en branche	Kg	0,03	0,04	0,05
Service net de viande		100g	140g	170 à 180g
Service net de légumes		50 à 60g	50 à 60g	70 à 80g
Service net par portion		160 à 190g	210 à 240g	270 à 320g

Progression

- ▶ Eplucher et décontaminer les légumes et aromates
- ▶ Couper le chou en cubes, réserver au froid
- ▶ Mixer l'ail, puis réserver au froid
- ▶ Emincer les oignons, les tomates puis les réserver au froid
- ▶ Dans une sauteuse, faire revenir le poulet dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'il soit bien doré
- ▶ Dégraisser la sauteuse
- ▶ Faire revenir l'oignon, l'ail, le sel, le poivre, le thym et les tomates avec le poulet
- ▶ Ajouter 2L d'eau et laisser cuire 40 min environ
- ▶ A mi cuisson, ajouter le chou
- ▶ Vérifier l'assaisonnement en fin de cuisson

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides	Fer	P/L
	181kcal	18,8g	11,3g	1g	1mg	1,3



Civet coq

D'après la recette de M. Patrick TURPIN, Chef de production de la cuisine centrale de la commune du Port

100 PORTIONS				
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
VOLAILLE				
Découpes de coq pour carry frais	Kg	13	16,5	18,5
EPICERIE				
Sel	Kg	PM	PM	PM
Poivre moulu	Kg	PM	PM	PM
Huile	L	0,50	0,70	1
Muscade moulue	Kg	0,01	0,02	0,02
Girofle moulu	Kg	0,01	0,02	0,02
Arôme de vin rouge	Kg	0,21	0,40	0,50
LEGUMES				
Gingembre brut	Kg	0,01	0,02	0,02
Persil en branche	Kg	0,10	0,11	0,20
Tomates 4 ^{ème} gamme	Kg	2	2,50	3
Oignons émincés 4 ^{ème} gamme	Kg	2	2,50	3
Ail brut	Kg	0,06	0,08	0,10
Thym en branche	Kg	0,03	0,04	0,05
Service net de viande		100 à 110g	140 à 150g	180 à 190g
Service net de la portion		120 à 140g	180 à 200g	220 à 250g

Progression

- ▶ Eplucher et décontaminer les légumes et aromates
- ▶ Mixer l'ail, le gingembre puis réserver au froid
- ▶ Emincer, les oignons, les tomates, puis réserver au froid
- ▶ Hacher le persil, réserver le tout au froid
- ▶ Dans une sauteuse, faire revenir le coq dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'il soit bien doré
- ▶ Dégraisser la sauteuse
- ▶ Faire revenir l'oignon, l'ail, le gingembre, le sel, le poivre, le thym, la muscade, le girofle et les tomates
- ▶ Bien mélanger puis incorporer l'arôme de vin rouge et couvrir d'eau
- ▶ Laisser cuire 45 min puis vérifier la cuisson et l'assaisonnement
- ▶ Parsemer le plat de persil avant de servir

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides	Fer	P/L
	147kcal	18,1g	7,7g	1,3g	0,8mg	2,3



Durée : 1h00

Sauce de thon



D'après la recette de M. Patrick TURPIN, Chef de production de la cuisine centrale de la commune du Port

	100 PORTIONS			
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
EPICERIE				
Thon émietté au naturel	Kg	5	7	11
Sel	Kg	PM	PM	PM
Poivre moulu	Kg	PM	PM	PM
Curcuma en poudre	Kg	0,02	0,03	0,05
Huile	L	0,10	0,10	0,20
LEGUMES				
Tomates brutes	Kg	2,10	2,90	5
Oignons bruts	Kg	1,20	1,70	3
Ail brut	Kg	0,08	0,10	0,20
Thym en branche	Kg	0,01	0,01	0,02
Oignons verts* bruts	Kg	0,20	0,30	0,50
Gingembre brut	Kg	0,02	0,03	0,05
Service net de poisson		50g	70g	110g
Service net de la portion		55 à 70g	80 à 100g	120 à 150g

Progression

- ▶ Mettre à égoutter le thon et réserver au froid
- ▶ Eplucher et décontaminer les légumes et aromates
- ▶ Mixer l'ail, le gingembre puis réserver au froid
- ▶ Emincer les oignons, les tomates puis réserver au froid
- ▶ Hacher les oignons verts et réserver au froid
- ▶ Dans une sauteuse, faire roussir* les oignons dans l'huile chaude
- ▶ Ajouter l'ail, le curcuma en poudre, le thym, les tomates, le gingembre et le poivre
- ▶ Laisser cuire 30 min
- ▶ Rajouter le thon et laisser cuire encore 30 min puis vérifier l'assaisonnement
- ▶ Parsemer le plat d'oignons verts* avant de servir

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides	Fer	P/L
	85kcal	15,1g	2g	1,7g	1,1mg	7,6





Carry d'œufs

D'après la recette de M. Patrick TURPIN, Chef de production de la cuisine centrale de la commune du Port

		100 PORTIONS		
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
CREMERIE				
Œufs durs écalés	U	100	200	250
EPICERIE				
Sel	Kg	PM	PM	PM
Poivre moulu	Kg	PM	PM	PM
Curcuma en poudre	Kg	0,02	0,03	0,05
Huile	L	0,10	0,30	0,50
LEGUMES				
Tomates 4 ^{ème} gamme	Kg	3	5,5	8
Oignons émincés 4 ^{ème} gamme	Kg	1,50	2,50	4
Ail surgelé	Kg	0,01	0,01	0,02
Thym brut	Kg	0,02	0,03	0,05
Oignons verts* bruts	Kg	0,105	0,3	0,50
Gingembre brut	Kg	0,02	0,03	0,05
Service net d'œuf ¹	U	1	2	2 à 3
Service net par portion		60 à 70g	110 à 130g	130 à 190g

¹ un œuf dur écalé pèse en moyenne 50g

Progression

- ▶ Eplucher et décontaminer les légumes et aromates
- ▶ Mixer l'ail, le gingembre puis réserver au froid
- ▶ Emincer, les oignons, les tomates puis réserver au froid
- ▶ Hacher les oignons verts et réserver le tout au froid
- ▶ Rincer les œufs durs à l'eau froide, égoutter et réserver au froid
- ▶ Dans une sauteuse, faire suer les oignons dans l'huile chaude
- ▶ Ajouter l'ail, le curcuma en poudre, le thym, le sel, le poivre, le gingembre et les tomates
- ▶ Laisser cuire 30 min
- ▶ Couper les œufs en 2 dans le sens de la longueur
- ▶ Incorporer les œufs délicatement dans la sauce
- ▶ Laisser mijoter 20 min et vérifier l'assaisonnement
- ▶ Parsemer le plat d'oignons verts* avant de servir

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides	Fer	P/L
	90kcal	7,5g	5,7g	2,1g	1mg	1,3





Sauce sardines



D'après la recette de M. Patrick TURPIN, Chef de production de la cuisine centrale de la commune du Port

		100 PORTIONS		
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
EPICERIE				
Sardine à l'huile	UNITES	100	200	250
Sel	Kg	PM	PM	PM
Poivre moulu	Kg	PM	PM	PM
Curcuma en poudre	Kg	0,02	0,03	0,05
Huile	L	0,10	0,10	0,20
LEGUMES				
Tomates brutes	Kg	3,50	5	8
Oignons bruts	Kg	1,50	2	3
Ail surgelé	Kg	0,04	0,06	0,10
Thym en branche	Kg	0,01	0,01	0,02
Oignons verts* bruts	Kg	0,10	0,20	0,3
Gingembre brut	Kg	0,02	0,03	0,05
Service net de sardine¹		1 sardine	2 sardines	2 à 3 sardines
service net par portion		30 à 40g	60 à 80g	70 à 120g

¹Une sardine pèse en moyenne 30g

Progression

- ▶ Mettre à égoutter les sardines et réserver au froid
- ▶ Eplucher et décontaminer les légumes et aromates
- ▶ Mixer l'ail et le gingembre puis réserver au froid
- ▶ Emincer les oignons, les tomates, puis réserver au froid
- ▶ Hacher les oignons verts et réserver le tout au froid
- ▶ Dans une sauteuse, faire suer les oignons dans l'huile chaude
- ▶ Ajouter l'ail, le curcuma en poudre, le thym, les tomates, le gingembre et le poivre
- ▶ Laisser cuire 30 min
- ▶ Ajouter délicatement les sardines et laisser cuire encore 30 min puis vérifier l'assaisonnement
- ▶ Parsemer le plat d'oignons verts* avant de servir

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides	Fer	P/L
	130kcal	13,5g	7,5g	1,9g	1,4mg	1,8

N.B : La sauce sardine est prise en compte dans le critère « Poisson ou préparation à base de poisson contenant au moins 70% de la portion usuelle de poisson et ayant un P/L > ou = à 2 » car il s'agit d'un poisson gras et que sa consommation est recommandée (richesse en vitamine D et oméga 3) Autres poissons concernés : thon, saumon, maquereau, bar ou loup, roussette ou saumonette ou truite)

Pintade combava

D'après la recette de M. Patrick TURPIN, Chef de production de la cuisine centrale de la commune du Port

100 PORTIONS				
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
VOLAILE				
Découpe de pintade pour carry frais	Kg	13	16,5	18,5
EPICERIE				
Sel	Kg	PM	PM	PM
Poivre moulu	Kg	PM	PM	PM
Curcuma en poudre	Kg	0,01	0,02	0,02
Huile	L	0,60	0,80	1
LEGUMES				
Tomates brutes	Kg	2	2,50	3
Oignons bruts	Kg	1,50	2	2,50
Ail brut	Kg	0,06	0,08	0,10
Combava* brut	Kg	0,03	0,04	0,05
Thym en branche	Kg	0,03	0,04	0,05
Service net de viande		100 à 110g	140 à 150g	180 à 190g
Service net de la portion		130 à 150g	170 à 200g	220 à 250g

Progression

- ▶ Eplucher et décontaminer les légumes et aromates
- ▶ Mixer l'ail et réserver au froid
- ▶ Emincer les oignons, les tomates, puis réserver au froid
- ▶ Récupérer le zeste du combava* et réserver au froid
- ▶ Dans une sauteuse, faire revenir la pintade dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée
- ▶ Enlever l'excédent d'huile
- ▶ Ajouter l'oignon, l'ail, le curcuma en poudre, le sel, le poivre, le thym et les tomates
- ▶ Bien mélanger, ajouter 2L d'eau et les zestes de combava*
- ▶ Laisser cuire 30 min puis vérifier la cuisson et l'assaisonnement

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides	Fer	P/L
	122kcal	16,4g	5,8g	1,1g	0,7mg	2,8



Durée : 2h25



Riz chauffé morue



D'après la recette de M. Patrick TURPIN, Chef de production de la cuisine centrale de la commune du Port

100 PORTIONS				
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
EPICERIE				
Riz de luxe	Kg	4,80	6,30	10
Morue émietée	Kg	4	6	8
Huile	L	0,90	1,25	1,5
LEGUMES				
Oignons	Kg	1,20	1,70	2
Ail	Kg	0,06	0,08	0,10
Service net de riz		120 à 140g	170 à 190g	250 à 280g
Service net de morue		30 à 40g	50 à 60g	70 à 80g
Service net de riz chauffé morue		150 à 180g	220 à 250g	320 à 360g

Progression

- ▶ Laver le riz à grande eau, le mettre en bac gastro et le cuire au four mode vapeur pendant 1h20 (voir recette riz à la créole)
- ▶ Dessaler la morue en la faisant bouillir dans un grand volume d'eau pendant 20min
- ▶ Egoutter la morue et la rincer à l'eau froide
- ▶ Faire revenir la morue dans l'huile chaude avec les oignons et l'ail
- ▶ Ajouter le riz et bien mélanger et vérifier l'assaisonnement

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides
	146kcal	6,3g	5,3g	18,4g



42



Durée : 1h30

Salade de fruits frais



D'après la recette de M. Jany HOAREAU, Directeur de la restauration scolaire de la commune de Saint Philippe

Dessert

	100 PORTIONS		
	Maternelles	Elémentaires	Secondaires
EPICERIE			
Gousses de vanille	2	2	2,50
FRUITS			
Ananas bruts	Kg 3,50	3,50	4,50
Pommes bruts	Kg 2,50	2,50	3,50
Raisins noirs bruts	Kg 2	2	2,50
Tangors* bruts	Kg 2	2	2,60
Mangues brutes	Kg 2	2	2,60
Bananes brutes	Kg 2	2	2,60
Citrons bruts	kg 0,30	0,30	0,50
Service net de salade	100 à 110g	100	140 à 150g

Progression

- ▶ Eplucher, décontaminer les fruits
- ▶ Couper l'ensemble des fruits en dés puis presser les citrons sur les fruits
- ▶ Réserver au froid
- ▶ Extraire la pulpe de la vanille et incorporer aux fruits
- ▶ Eplucher et couper en rondelle les bananes juste avant le service et les rajouter à la salade de fruits

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides
	55kcal	0,5g	0,2g	12,7g

43



Durée : 1h30

Pâté créole



D'après la recette M. Elie HENRIETTE, Responsable de la restauration scolaire de la commune de Bras-Panon

Dessert

		100 PORTIONS		
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
EPICERIE				
Farine	Kg	2,50	3	4
Sucre	Kg	0,31	0,38	0,50
Levure (sachet)	U	5	6	8
Sel/poivre	Kg	PM	PM	PM
Curcuma*	Kg	0,03	0,03	0,04
Crème de marron	Kg	0,50	0,64	0,85
Confiture papaye	Kg	0,10	0,12	0,16
CREMERIE				
Beurre	kg	0,94	1,13	1,50
Oeufs entiers	U	3	3	4
Jaunes d'oeuf	U	22	27	36
LEGUMES				
Gousse de vanille	U	1,50	1,5	2
Thym en branche	U	2,50	3	4
Service net de pâté		50 à 55g	60 à 65g	80 à 85g

Progression

- ▶ Tamiser la farine et la levure sur un plan de travail et faire un puits
- ▶ Ajouter dans le puits les jaunes d'œufs, le sucre, le beurre ramolli, la liqueur, la gousse de vanille hachée finement, les feuilles de thym, le curcuma, le sel et le poivre
- ▶ Tout mélanger pour faire une pâte homogène (aspect pâte sablée) et faire un pain
- ▶ Prendre la moitié de la pâte et étaler dans un moule, remonter les bords (comme une tarte)
- ▶ Garnir avec la confiture de papaye coupée en petites tranches et la crème de marron
- ▶ Étaler le reste de la pâte sur un papier sulfurisé pour faire le « couvercle », et recouvrir la première préparation
- ▶ Prendre un œuf entier et dorer le couvercle
- ▶ Cuire au four pendant 1h à 150°C (th 5)

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides
	410kcal	7,6g	19,6g	51g

Suggestions

- ☁ Possibilité de décorer le dessus avec le reste de pâte, et d'ajouter de la liqueur dans le jaune d'œuf de dorure
- ☁ La confiture peut être remplacée par un carry de viande (bien sec) pour que le pâté créole soit servi en entrée



Gâteau choucou

D'après la recette de M. Jany HOAREAU, Directeur de la restauration scolaire de la commune de Saint Philippe

		100 PORTIONS		
		Maternelles	Elémentaires	Secondaires
EPICERIE				
Farine	Kg	0,23	0,23	0,40
Sucre	Kg	0,39	0,39	0,60
Extrait de vanille	Kg	0,02	0,02	0,02
CREMERIE				
Beurre	Kg	0,25	0,25	0,40
Oeufs entiers	U	8	8	11
LEGUMES				
Choucou	Kg	3,50	3,50	5,50
Service net		35 à 40g	35 à 40g	60 à 65g

Progression

- ▶ Eplucher, décontaminer le choucou, le découper en cubes, puis réserver au froid
- ▶ Blanchir le choucou
- ▶ Préparer l'appareil à gâteau en mélangeant les œufs, le sucre, la vanille, la farine et le beurre
- ▶ Ecraser le choucou puis le mélanger à l'appareil
- ▶ Conditionner en bacs GN et cuire au four 30 à 45min

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g	Energie	Protéines	Lipides	Glucides
	55kcal	0,5g	0,2g	12,7g



45



Durée : 2h10

Gâteau patates



D'après la recette de M. Jany HOAREAU, Directeur de la restauration scolaire de la commune de Saint Philippe

	100 PORTIONS			
	Maternelles	Elémentaires	Secondaires	
EPICERIE				
Extrait de vanille	Kg	0,02	0,02	0,02
Sucre	Kg	0,46	0,46	0,70
CREMERIE				
Oeufs entiers	U	9	9	14
Beurre	Kg	0,30	0,30	0,45
LEGUMES				
Patates douces	Kg	3,50	3,50	5,50
Service net		35 à 40g	35 à 40g	60 à 65g

Progression

- ▶ Eplucher, laver et décontaminer la patate douce, la découper en cubes, puis la réserver au froid
- ▶ Blanchir la patate douce 15 à 25 min
- ▶ Préparer l'appareil à gâteau en mélangeant les œufs, le sucre, la vanille et le beurre
- ▶ Ecraser la patate douce puis la mélanger à l'appareil
- ▶ Conditionner en bacs GN et cuire au four 35 à 45 min

Valeurs nutritionnelles

	Energie	Protéines	Lipides	Glucides
Pour 100g	143kcal	2,5g	6,3g	19,2g

Dessert



Les sauces d'assaisonnement

Composition

Vinaigrette à l'ail

Jus d'orange, sel poivre, vinaigre de framboise ou balsamique, ail écrasé

Vinaigrette conseillée pour la salade exotique et le salade chou coco

Vinaigrette à la framboise

Vinaigrette habituelle en remplaçant le vinaigre par du vinaigre de framboise

Vinaigrette conseillée pour la salade chou ananas

Vinaigrette sucrée salée

Sucre ou miel, sel, huile, vinaigre

Vinaigrette conseillée pour la salade chinoise

Vinaigrette épaisse

Vinaigrette montée en mayonnaise

Vinaigrette conseillée pour la salade chou coco

Vinaigrette légère

Vinaigre, sel, poivre

Vinaigrette conseillée pour la salade museau



RECETTES REUNIONNAISES POUR LA RESTAURATION SCOLAIRE

