

SCHWEIZER ARMEE  
ARMEE SUISSE  
ESERCITO SVIZZERO  
ARMADA SVIZRA



---

# Recettes de cuisine

Valable dès le 1<sup>er</sup> janvier 2005

ALN N° 293-0041  
SAP ZID N° 2525-9875  
Règlement 60.6 f

Recettes de cuisine

## **Règlement 60.6 f**

### **Recettes de cuisine**

Dès le 01.05.2004

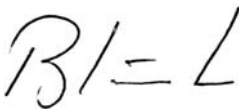
Edicté en vertu de l'article 9 du département fédéral de la défense, de la protection, de la population et du sport (DDPS) du 13 décembre 1999.

Le présent règlement entre en vigueur le 01.01.2005.

A partir de cette date, l'ancien aide-mémoire cité ci-après sera abrogés:

– Aide-mémoire 60.6 f «recettes de cuisine», en vigueur depuis le 1<sup>er</sup> janvier 1993.

Chef de la base logistique de l'armée

A handwritten signature in black ink, consisting of the letters 'B', 'L', and 'L' connected by horizontal lines, representing 'Bläuenstein'.

Divisionnaire Bläuenstein

## **Distribution**

### *Exemplaires personnels:*

- Inspecteurs de l'hygiène des denrées alimentaires de l'armée
- Officiers du commissariat
- Quartiers-mâîtres
- Fourriers
- Comptables de troupe
- Chefs de cuisine et cuisiniers de troupe
- Chefs du centre de subsistance

## Table des matières

|         | Page   |    |
|---------|--|----|
| 1       | Principe.....  | 1  |
| 1.1     | Introduction dans la thématique.....                 | 1  |
| 2       | Besoins en subsistance.....                          | 2  |
| 2.1     | Formes des besoins en subsistance.....               | 3  |
| 2.2     | Particularités des besoins en subsistance.....       | 6  |
| 3       | Nutrition.....                                       | 7  |
| 4       | Cuisine d'assemblage.....                            | 8  |
| 4.1     | Convenience Food (CF).....                           | 8  |
| 5       | Hygiène et législation des denrées alimentaires..... | 10 |
| 5.1     | Principe.....  | 10 |
| 5.1.1   | Hygiène.....   | 10 |
| 5.1.2   | Loi sur les denrées alimentaires (LDAI).....         | 10 |
| 5.1.3   | Organes d'exécution.....                             | 11 |
| 5.2     | Autocontrôles.....                                   | 12 |
| 5.2.1   | Bonne pratique de fabrication (BPF).....             | 12 |
| 5.2.2   | Règles d'hygiène.....                                | 13 |
| 5.2.2.1 | Hygiène personnelle.....                             | 13 |
| 5.2.2.2 | Hygiène en production.....                           | 16 |
| 5.2.2.3 | Hygiène <b>de l'établissement</b> .....              | 19 |
| 5.3     | Sécurité des denrées alimentaires.....               | 20 |
| 5.3.1   | Analyse des risques.....                             | 20 |
| 5.3.2   | Points de contrôle critique (PCC).....               | 20 |
| 5.4     | Déclaration obligatoire.....                         | 21 |
| 6       | Présentation des recettes.....                       | 23 |
| 6.1     | Indications des quantités.....                       | 23 |
| 6.1.1   | Produits carnés.....                                 | 23 |
| 6.1.2   | Légumes et pommes de terre.....                      | 23 |
| 6.2     | Utilisation des graisses et huiles alimentaires..... | 23 |
| 6.3     | Bouillon et sauce brune en poudre.....               | 23 |
| 6.4     | Structure d'une recette.....                         | 24 |
| 6.4.1   | Explications de la structure.....                    | 24 |
| 7       | Icônes.....  | 26 |
| 7.1     | Icônes pour la préparation.....                      | 26 |
| 7.2     | Icônes pour la forme d'alimentation.....             | 26 |
| 7.3     | Icônes pour la distribution de la nourriture.....    | 27 |
| 8       | Technique de cuisine.....                            | 28 |
| 8.1     | Terminologie culinaire.....                          | 28 |
| 8.2     | Les différentes coupes.....                          | 32 |
| 8.3     | Utilisation des épices et des fines herbes.....      | 37 |
| 8.4     | Utilisation des condiments.....                      | 39 |
| 8.5     | Points de cuisson des viandes.....                   | 39 |
| 9       | Cuisson dans des appareils à pression.....           | 40 |
| 9.1     | Descriptions.....                                    | 40 |
| 9.2     | Généralités.....                                     | 40 |

|        |  |     |
|--------|--|-----|
| 9.3    | Possibilités d'utilisation .....                                   | 41  |
| 9.3.1  | Braisière à pression .....   | 41  |
| 9.3.2  | Appareils à pression.....  | 41  |
| 9.3.3  | Particularités .....   | 41  |
| 9.3.4  | <b>Considérations techniques</b> .....                             | 42  |
| 9.3.5  | Marche à suivre pour braiser dans une braisière à pression.....    | 43  |
| 9.3.6  | Marche à suivre pour cuire à la vapeur dans un appareil à pression | 44  |
| 9.3.7  | Remarques sur les appareils à pression .....                       | 45  |
| 10     | Cuisson dans le combisteamer .....                                 | 46  |
| 10.1   | Introduction .....   | 46  |
| 10.2   | Fonctionnement .....   | 47  |
| 10.3   | Cuisson à basse température pendant la nuit.....                   | 47  |
| 10.4   | Entretien.....   | 49  |
| 10.4.1 | Nettoyage.....   | 50  |
| 11     | Cuisson dans des autocuiseurs .....                                | 52  |
| 12     | Refroidissement et régénération des aliments .....                 | 53  |
| 12.1   | Refroidissement des aliments .....                                 | 53  |
| 12.2   | Régénération des aliments .....                                    | 54  |
| 12.2.1 | Porter à ébullition .....  | 54  |
| 12.2.2 | Régénération avec le combisteamer .....                            | 54  |
| 13     | Quantités, contenances et poids .....                              | 55  |
| 13.1   | Quantités minimales par portion .....                              | 55  |
| 13.2   | Contenance des récipients.....                                     | 56  |
| 14     | Boissons .....   | 59  |
| 15     | Soupes .....   | 67  |
| 16     | Sauces .....   | 79  |
| 17     | Mets de viande.....  | 89  |
| 18     | Mets de poisson.....   | 119 |
| 19     | Féculents .....  | 129 |
| 20     | Légumes .....  | 151 |
| 21     | Salades et sauces à salade .....                                   | 167 |
| 22     | Repas secondaires .....  | 181 |
| 23     | Potées.....  | 213 |
| 24     | Pâtes et desserts .....  | 223 |
| 25     | Index des recettes de A – Z .....                                  | 249 |
| 26     | Index des recettes par groupes.....                                | 257 |

Recettes de cuisine

**Notes**

# **1 Principes**

## **1.1 Introduction**

### **Importance de l'art culinaire**

L'histoire de la cuisine nous prouve toujours et encore que même les recettes les mieux élaborées, les équipements de cuisine les plus modernes et des matières premières de toute première qualité ne suffisent pas, si tous les responsables de cuisine ne travaillent pas avec plaisir et fierté professionnels.

### **Importance de la cuisine de troupe**

La subsistance doit être saine, simple, suffisante et succulente. La nourriture et la boisson ont une influence primordiale sur la motivation, la santé et la capacité physique et psychique du soldat. L'importance de la cuisine et de son travail ne doit en aucun cas être sous-estimée.

## 2 Besoins en subsistance

### Définition

La troupe reçoit, en tout temps et en toutes situations, une nourriture adaptée au besoin (nourriture civile, de troupe, de combat, de secours). En général, la préparation et la distribution de la nourriture pour tous les niveaux sont réglées uniformément par un ordinaire de troupe.

| Définition   | Militaire                |                  |                   | Civil<br>(en comparaison)   |
|--|--------------------------|------------------|-------------------|---|
| Activité corporelle maintenant la vie  | Alimentation             |                  |                   |   |
| Totalité des marchandises de ravitaillement de la classe 1 (y compris l'eau)   | Subsistance              |                  |                   | Manger  |
| Caractéristiques de l'alimentation militaire   | Subsistance de la troupe |                  |                   | Subsistance collective  |
| Terme général qui prend en compte la situation et les besoins de base de la troupe et d'une forme d'alimentation adaptée | Besoin en subsistance    |                  |                   |   |
| Forme de nourriture optionnelle, dépendant des moyens, des possibilités et de la situation                               | Formes de nourriture     |                  |                   | Nourriture individuelle et saine adaptée aux croyances ou à l'ethnie et Food Trends |
| Subdivision et désignation des formes de nourriture en fonction de la comptabilité de la troupe                          | Subsistance naturelle    |                  |                   | Pensionnaire  |
| En principe  | Nourriture de troupe     |                  |                   |   |
|  |                          | Ration de combat |                   |   |
| Exceptions   |                          |                  | Ration de secours | Nourriture civile   |
|  |                          |                  |                   |   |
| Quantité suffisante en énergie par mil pour 24 h   | Ration journalière       |                  |                   |   |



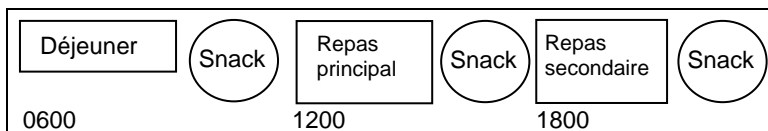
## 2.1 Formes des besoins en subsistance

### Domaine de l'enseignement

L'alimentation correspond à la nourriture normale habituelle et forme la base d'une alimentation saine et variée en tenant compte des dix exigences d'une subsistance équilibrée à long terme.

| Règle                                    | Mesures à prendre (exemple)  |
|--|--|
| <i>Varié – mais pas trop</i>             | Planification variée de la subsistance   |
| <i>Moins de matière grasse</i>           | Eviter les produits et les méthodes de préparation à teneur en matière grasse trop élevée        |
| <i>Epicé – mais pas trop salé</i>        | Utiliser le sel avec parcimonie  |
| <i>Peu de sucre</i>                      | Servir les boissons et le sucre séparément   |
| <i>Plus de produits complets</i>         | Cuisiner des produits riches en fibres   |
| <i>Fruits et légumes en suffisance</i>   | Servir à tous les repas des fruits, de la salade et/ou des légumes (5x par jour)                 |
| <i>Moins de protéines animales</i>       | Réduire la quantité de viande servie (au max 150 grammes par repas)                              |
| <i>Liquide en suffisance</i>             | Boire au moins 2 litres par jour   |
| <i>Repas intermédiaire fréquent</i>      | Assurer des collations (snack)   |
| <i>Préparation soignée et savoureuse</i> | Assurer la chaîne du froid, cuisiner „Just in time“, contrôler l'assaisonnement de tous les mets |

En temps normal, les repas pris dans une même journée, sont **répartis** de la manière suivante:



Toutes les formes de nourriture, adaptées aux besoins énergétiques sont saines, simples, suffisantes et succulentes.

### **Secteur d'attente, inclus les exercices pendant la formation**

Pendant le combat ou juste après, seul un apport en liquide est possible!

D'une part, une personne encore sous l'influence des impressions du combat n'est pas en mesure de se restaurer ou d'assimiler cet apport alimentaire. D'autre part, pour des raisons tactiques (camouflage, couverture, etc), le ravitaillement n'est pas possible. Pendant les pauses de combat, si l'occasion se présente, on procédera dans le secteur d'attente, à l'écart des opérations, au rétablissement et au ravitaillement. Cette nourriture doit être en premier lieu chaude et facilement digestible.

Avec des rations de combat et de secours, la troupe reçoit une importante autonomie en subsistance. Leur composition adaptée à la demande se base sur les produits du marché **et** de l'assortiment du stock des vivres de l'armée. Le réchauffement individuel des **aliments** et boissons se **font** au moyen du réchaud de secours. Unités de feu, équipages et détachements ont le matériel adapté pour la préparation et la distribution de la subsistance.

### **Besoin de liquide**

A cause d'efforts physiques et psychiques accrus dus aux combats, le besoin en liquide augmente. La chaleur, mais aussi le froid extrême vont encore augmenter le besoin.

Le manque de liquide réduit les capacités physiques et la résistance. Il peut produire des malaises, une irritabilité, la fatigue, une somnolence et l'affaiblissement du jugement ainsi **qu'une** confusion de l'esprit.

Parce que le sentiment de soif est un mauvais indicateur pour le besoin en liquide et parce que le militaire hésite souvent à boire de l'eau, il faut, pendant le combat ou les marches, planifier un apport en liquide. D'une part les boissons doivent être à disposition en quantité suffisante et sous forme convenable (eau propre, claire et fraîche ou thé, bouillon, etc). D'autre part, les militaires sont appelés à venir se désaltérer.

### **Besoin de nourriture**

Les exigences de combat font fortement grandir le besoin de se nourrir. En état de manque de sommeil, le besoin en apport d'énergie peut également augmenter.

Dans les premières 24 à 48 heures de combat, les militaires, soumis à une excitation inhabituelle, se nourrissent peu. La faim réduit la faculté de concentration et la vitalité; ce sentiment de faim extrême peut entraîner une dysphorie (état d'anxiété, d'accablement). Les repas chauds ainsi que les boissons au cacao ont un effet fortifiant.

### **Subsistance des équipes de relève**

Par le travail de relève, on entend le travail effectué à différentes heures de la journée. On fait la distinction entre les équipes de nuit et les équipes qui se relaient. Les horaires de travail irréguliers d'une journée à l'autre, ont en particulier une influence sur la façon de se nourrir.

Le travail de nuit ou de relève va à l'encontre du rythme biologique. Cela veut dire que les performances ne sont pas les mêmes le soir et la nuit que la journée. Le coup de pompe absolu arrive vers les 3 heures du matin. A partir de ce moment, l'attention, la faculté de concentration et l'endurance baissent rapidement. Dès lors les erreurs se répètent. Pendant la nuit, la température du sang et la tension baissent, le besoin de chaleur est plus prononcé. Les fonctions du foie, de la production d'acidité gastrique ainsi que la production de toutes les sécrétions de digestion sont réduites pendant la nuit.

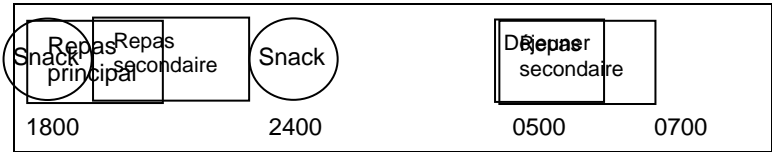
Pendant le travail de nuit, l'alimentation est un problème particulier. L'appareil digestif est au repos. On remarquera fréquemment un manque d'appétit.

Un repas léger, avant le travail de nuit, est un avantage. Pendant la nuit, il est conseillé de consommer deux repas secondaires chaud, un vers minuit et l'autre 2 heures avant la fin du travail. Après la fin du service, un petit déjeuner peut être pris, si cela ne dérange pas le sommeil.

Un repas chaud procure un sentiment de chaleur, de bien-être et de vitalité. Les symptômes de fatigue peuvent diminuer. Les aliments conseillés sont les viandes maigres, poissons, volailles, légumes, pommes de terre, céréales et fruits.

Une attention toute particulière doit être portée à l'apport des saccharides. Les petits mets froids ou chauds, comme par exemple, bouillon de légumes, lait et produits laitiers, produits aux céréales, salades et fruits sont appropriés. Comme boisson, ce sont les jus de fruits dilués, l'eau minérale et le thé qui conviennent le mieux.

Exemple:



## 2.2 Particularités des besoins en subsistance

### Bases légales

Toutes les formes de nourriture et leurs processus de fabrication doivent respecter la législation des denrées alimentaires basée sur les différentes ordonnances. Les règles de la bonne pratique de fabrication (voir chapitre 5.2.1), dans le cadre de la subsistance collective, sont valables sans restriction.

### Crédit de la subsistance

Le crédit de la subsistance à disposition doit être utilisé proportionnellement sur toute la durée du service. Le montant du crédit est fixé par la base logistique de l'armée (BLA).

### Vivres de l'armée

Ces produits de qualité irréprochable font partie intégrante de la nourriture de la troupe. Les recettes sont basées qualitativement et quantitativement sur ces ingrédients.

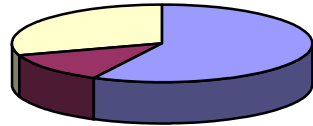
### 3 Nutrition

Les indices de référence pour la quantité de substances nutritives et leurs compositions recommandées correspondent à une substance journalière complète et suffisante en service de formation.

Besoins énergétiques par kg de poids corporel **à l'heure**:

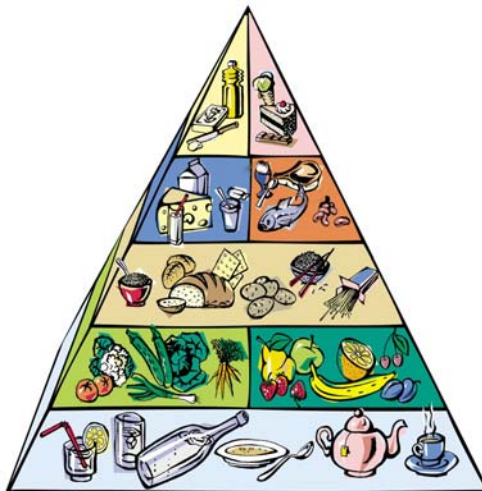
|                   |        |
|-------------------|--------|
| Travail de bureau | 1 kcal |
| A l'atelier       | 2 kcal |
| Exercice          | 3 kcal |
| Marche            | 4 kcal |

Répartition des besoins énergétiques:



- Hydrates de carbone 55 - 60%
- Protéines 10 - 15 %
- Lipides 25 - 30%

La répartition des substances nutritives correspondant aux aliments est démontrée dans la pyramide alimentaire.



Toutes les recettes correspondent aux principes d'une nutrition moderne et appropriée. Une planification variée de la subsistance garantit, un apport journalier optimal de toutes les substances nutritives.

## 4 Cuisine d'assemblage

### Notion

Par le terme de cuisine d'assemblage, on comprend un système de **cuisine** combiné, qui comporte une structure culinaire traditionnelle couplée à une réalité de stratégie économique adaptée aux besoins de la subsistance collective.

### Caractéristiques

- Application de méthodes de cuisson économiques et à faible consommation d'énergie.
- Utilisation systématique des nouvelles techniques.
- Traitement et combinaison de produits frais et préparés (CF).
- Préparation rationnelle en raison de la réduction des ressources au strict minimum.
- Grande flexibilité et autonomie dans les domaines de la fabrication et de la distribution.





### 4.1 Convenience Food (CF)

#### Signification

Convenience signifie facilité. Il s'agit de produits achetés avec une valeur ajoutée (travail effectué), comme par exemple; laver, éplucher, couper, cuire, assaisonner et conserver. Cela décharge l'équipe de cuisine d'un travail coûteux en temps et crée du temps libre pour des méthodes de fabrication hygiénique et créative.

### Etapes de fabrication

On distingue quatre étapes de fabrication pour les produits Convenience:

| Degré de fabrication |  | Exemple   | Coûts     |
|----------------------|--|---|-----------|
| 1                    | Matière brute  |  | en temps  |
| 2                    | Produit travaillé<br>(p ex pdt épluchées)                          |  |           |
| 3                    | Produit prêt à la cuisson<br>(par ex conserves, produits surgelés) |  |           |
| 4                    | Produit prêt à la consommation<br>(par ex pommes chips)            |  | en argent |

### Achat des produits Convenience Food

Il est clair que plus le degré de fabrication est important, plus le produit est cher. Il faut donc prendre en compte, lors de l'acquisition, le crédit de subsistance et les moyens en personnel pour que le résultat concorde.

### Application des produits Convenience Food

Les produits CF sont une source d'aide. Ce sont des produits de base, qui doivent être raffinés et assaisonnés individuellement. Essayer, si possible, une combinaison avec des produits frais.

**Les données et le mode de préparation indiqués sur les emballages doivent être respectés dans les moindres détails.**

## **5 Hygiène et législation des denrées alimentaires**

### **5.1 Principe**

#### **5.1.1 Hygiène**

##### **Définition**

Par la notion d'hygiène, on comprend toutes les mesures prises pour préserver la santé.

##### **Signification**

Toutes les mesures, qui contribuent à préserver la santé, sont appliquées en tout temps et par tous les participants. Ceci est surtout valable pendant les situations particulièrement difficiles.

##### **Conséquence**

Une négligence des mesures d'hygiène peut mettre en danger la santé de la troupe (maladies, danger d'infection) et peut être comparée dans un cas de crise aux effets des armes biologiques.

##### **Responsabilité**

Toute personne **exercent** une fonction dans l'ordinaire de la troupe-  
porte, dans son domaine, une responsabilité.

#### **5.1.2 Loi sur les denrées alimentaires (LDAI)**

##### **But**

La LDAI vise, entre autres, à protéger le consommateur des aliments qui peuvent mettre la santé en danger. La LDAI s'appuie sur la constitution fédérale. L'exécution est réglée par les divers décrets ou ordonnances.

##### **Domaine d'application**

La LDAI s'applique à la fabrication, au traitement, à l'entreposage, au transport et à la distribution des denrées alimentaires. Dans l'ordinaire de la troupe, le processus comprend la livraison des denrées alimentaires à la distribution en passant par le renvoi et l'élimination des restes.



### 5.1.3 Organes d'exécution

#### **Contrôles officiels**

Les inspecteurs cantonaux des denrées alimentaires assument le contrôle des cuisines fixes.

Les organes de contrôle justifient leur identité avant d'effectuer leur démarche. Lors de l'accomplissement de leur tâche, ils sont autorisés à visiter toutes les installations et les locaux pendant les heures d'exploitation de l'établissement (par ex salle à manger). Les contrôles sont en principe effectués sans annonce préalable.

Les inspecteurs des denrées alimentaires ont le droit de consulter la documentation de l'autocontrôle.

Dans les communes, un contrôleur régional des denrées alimentaires ou un inspecteur cantonal peut être compétent pour les affaires de la troupe.

#### **Inspectorat de l'hygiène des denrées alimentaires de l'armée (IDAA)**

L'IDAA surveille le bon fonctionnement de l'autocontrôle.

Un inspecteur de l'hygiène des denrées alimentaires de l'armée (IDAA) visitera, en règle générale, chaque cuisine indépendante une fois pendant le service. Il a essentiellement pour tâche de conseiller et d'instruire les fonctionnaires de cuisine et d'apporter une aide dans les questions de l'autocontrôle.

Le rapport de l'IDAA est rédigé par écrit et transmis p v h (selon instruction et distribution figurant sur le formulaire 19.10).

Il faut faire appel à l'IDAA pour la formation dans le domaine de l'hygiène.

#### **Chef du centre de subsistance**

Sur les places d'arme, c'est le chef du centre de subsistance qui est l'interlocuteur spécialisé des fonctionnaires de l'ordinaire de la troupe dans le domaine de l'hygiène.

La troupe peut en cas de réclamations sur les livraisons, lesquelles ne sont pas acceptées par le fournisseur, convoquer le responsable du centre de subsistance.

Sa tâche est aussi d'exécuter, de temps à autre, des contrôles sur l'hygiène et sur les livraisons après avoir consulté le commandant d'école ou du cours.

Quand le chef du centre de subsistance ne peut trouver un accord, il convient de consulter l'instance cantonale de contrôle ou l'IDAA.

### **Quartier-maître**

Sur les places d'armes, le quartier-maître est responsable du contrôle de l'hygiène. Dans le cadre de son activité et de son instruction, il est tenu de procéder à des inspections régulières. Au début de chaque service, il est responsable de l'instruction de l'équipe de cuisine pour sa formation en matière d'hygiène et assure l'organisation des auto-contrôles.

Le résultat de l'inspection est annoncé par écrit, p v h, au commandement supérieur. Le résultat est déterminant pour la gestion ultérieure de l'instruction.

## **5.2 Autocontrôles**

### **Explications sur les autocontrôles**

L'application de l'autocontrôle dans l'armée correspond aux normes de la législation des denrées alimentaires Ohyg (ordonnance sur l'hygiène art 11).

Pas plus l'IDAA que les contrôles officiels ne dispensent la troupe du devoir de procéder à l'autocontrôle.

Dans l'ordinaire de la troupe, l'obligation de l'autocontrôle comprend d'une part le respect des prescriptions légales et d'autre part le travail dans le respect des règles de la bonne pratique de fabrication (BPF).

Chaque cadre est responsable de la réalisation de l'autocontrôle. Cette responsabilité exige l'application des points de contrôle critiques définis au chiffre 10.3 et des critères de contrôle de la matière.

### **5.2.1 Bonne pratique de fabrication (BPF)**

#### **Processus pour les aliments**

Sous le terme de BPF, on comprend le respect des règles connues en général à tous les niveaux de la chaîne alimentaire (de la livraison jusqu'à la distribution et à l'élimination).

Le respect de ces règles est une partie essentielle de la sécurité des aliments. Il comprend:

- une préparation professionnelle (plan de subsistance)
- des aliments soigneusement choisis (acquisition des marchandises)
- la propreté de la production et de la transformation
- le respect des règles d'hygiène
- une conservation et réfrigération adéquates
- une distribution optimale de la subsistance.

La responsabilité de chacun est la priorité absolue.

## **5.2.2 Règles d'hygiène**

### **Principe**

Les règles décrites ci-après sont à considérer comme la norme et doivent être suivies comme telles. Des déviations de cette norme demeurent sous la responsabilité personnelle de chacun et peuvent, en cas d'effet négatif, être sanctionnées.

### **5.2.2.1 Hygiène personnelle**

#### **Tenue de cuisine**

En situation stationnaire, l'équipe de cuisine (chef de cuisine y compris) porte obligatoirement la blouse de travail blanche, le pantalon de camouflage, un tablier blanc et des souliers aptes au terrain. La blouse de travail se porte sur le pantalon de camouflage.

La tenue de cuisine est portée exclusivement dans les locaux de la cuisine et pendant la distribution des repas dans les réfectoires. Pendant les pauses (pauses cigarette comprises), la blouse de travail et le tablier sont à déposer dans la garde-robe de la cuisine ou à l'endroit prévu à cet effet.

En campagne, la tenue est la même que celle de la troupe. Le tablier blanc est toujours porté lors de travaux effectués avec des denrées alimentaires.

Pendant le service de parc du matériel de cuisine, on ne porte ni la blouse de travail, ni le tablier.

#### **Gants**

Principe: les gants protègent la nourriture et non les mains.

## Recettes de cuisine

Les gants sont portés seulement dans les situations suivantes:

- pour couvrir des blessures sur les mains
- pour des travaux sales (service de parc sur les brûleurs, nettoyage des toilettes, etc)
- au contact direct avec des denrées périssables, produits alimentaires prêts à la consommation (par ex plateau de fromage ou de charcuterie, sandwiches, etc).

Les gants ne sont pas portés:

- pour le traitement des aliments, qui ensuite, seront chauffés à plus de 70°C
- pour porter des marchandises chaudes
- pour des travaux, qui peuvent être accomplis avec des outils (fourchettes, pinces, etc).

Lignes de conduite générales:

- après avoir enlevé les gants, il faut bien se laver les mains
- les mains dans les gants doivent être sèches
- les gants sont à enlever dès que l'on quitte sa place de travail
- changer de gants dès que l'on change de travail
- les gants sales sont à changer immédiatement (analogue nettoyage des mains)
- les gants défectueux **doivent tout de suite être remplacés.**



### **Blessures / maladies**

En règle générale, les malades (également les personnes ayant pris froid), les personnes ayant des maladies de la peau (esthétique, plaie purulente) et en convalescence (par ex grippe intestinale) ne doivent pas être engagés dans la cuisine. Cette règle s'applique aussi aux travaux de nettoyage!

Des personnes ayant des coupures doivent protéger en permanence ces blessures avec une protection pour les doigts ou avec des gants à usage unique. Il est interdit d'avoir un contact direct des mains avec des denrées alimentaires (infection)!

Les militaires dispensés sont engagés à effectuer des travaux d'entretien dans les limites de leurs possibilités.

Dans le doute, il faut consulter le médecin de la troupe.

### 5.2.2.2 Hygiène en production

#### Recettes

Toutes les recettes ont été testées du point de vue de la sécurité alimentaire. Il est donc impératif de respecter, les points de contrôle critique et les instructions, à la lettre.

#### Traitement et préparation des denrées alimentaires

Le contrôle de l'assaisonnement (dégustation) se fait exclusivement avec une cuillère propre.

Les planches à découper sont à nettoyer après chaque utilisation, surtout si l'on passe de la volaille à la salade, etc.

Dans la chambre froide, il faut séparer les aliments crus des produits travaillés. Le mieux est de les couvrir avec un film alimentaire.

Les emballages sales de toutes catégories, caisses en bois et autres **harasses**, ne peuvent être conservés qu'à l'extérieur de la chambre froide.

La date d'échéance figurant sur les emballages est à respecter scrupuleusement.

#### Pré-cuisson des mets

En règle générale, les repas seront préparés à l'heure donnée pour la distribution (Just in time).

Une pré-cuisson des mets en vue d'une régénération (préparation, réchauffage) ultérieure est admise, quand:

- les aliments peuvent être rapidement refroidis en-dessous de 5°C
- les aliments refroidis peuvent être mis au frigo dans des récipients propres et couverts
- la chambre froide a une capacité suffisante et permet une circulation d'air optimale
- il est **préférable** de régénérer à la vapeur (Combisteamer ou appareil de cuisson à pression), car le fait de réchauffer dans l'eau provoque **une perte des substances nutritives et/ou ne chauffe qu'insuffisamment**.

#### Oeufs

**Si possible utiliser toujours** des oeufs liquides pasteurisés.

**Utiliser des oeufs pasteurisés pour les mets aux oeufs qui ne seront pas chauffés (mayonnaise, tiramisu, mousse, crème) ou ceux qui ne le seront pas complètement (oeufs brouillés, carbonara).**

**Les oeufs doivent toujours être conservés au froid (max +5°C).**

Utiliser les oeufs qui ont plus de 15 jours seulement pour des préparations où l'œuf **entier** sera chauffé à au moins 75°C (cuisson).

Ne pas vider les oeufs avec les doigts après les avoir cassés.

Les mets aux oeufs crus comme mayonnaise, tiramisu, mousse ou crème doivent, tout de suite après leur préparation, être conservés au froid et être utilisés dans la même journée.

Les restes de mets aux oeufs qui n'ont pas subi une cuisson complète doivent être éliminés, car la destruction totale des germes n'est jamais garantie. En gardant les restes, une augmentation des bactéries pathogènes est toujours possible.

### **Volaille**

Toujours conserver dans le réfrigérateur (max 5°C).

Décongeler les produits surgelés dans un récipient à couvert et au réfrigérateur.

Enlever soigneusement et jeter tout de suite les emballages.

Evacuer avec soin le jus et le liquide de décongélation et éviter le contact direct avec les autres aliments

La chair crue ne doit en aucun cas entrer en contact avec d'autres aliments.

Sécher la volaille avec du papier-ménage. Eliminer immédiatement ce dernier (le papier-ménage convient aux aliments).

**De par l'eau qui gicle les alentours au lavage, les places de travail peuvent être contaminés par des bactéries (rayon de 2 m).**

Nettoyer scrupuleusement la vaisselle utilisée, les planches à découper, les couteaux, etc.

Laver les mains avec du savon avant de toucher d'autres aliments ou ustensiles.

La chair de volaille doit être cuite à point. Température à cœur min 72°C.

### **Lait**

**Utiliser, si possible, toujours du lait pasteurisé ou UHT.**

Lors de l'utilisation de lait cru (cas exceptionnel), il faudra inévitablement chauffer le lait à au moins 75°C.

### **Acrylamide**

Pour empêcher une formation excessive d'acrylamide dans les mets aux pommes de terre, éviter de les chauffer à plus de 170°C. Eviter **une forte coloration** lors de préparation «frite ou rissolée».

### Restes alimentaires

Les restes alimentaires provenant de l'infirmierie, du local de garde et de l'extérieur (transport ou préparation en campagne) doivent être **directement éliminés**.

En situation stationnaire, les restes alimentaires ne sont conservés que s'il est possible de les réfrigérer immédiatement (en dessous de 5°C). Il faut pouvoir les utiliser le jour suivant (la conservation **des** restes alimentaires est limitée à 24 heures dans tous les **cas**, voir chapitre 12).

Tous les restes alimentaires doivent donc être datés et porter l'indication du début de la période **de réfrigération** (formulaire 17.42).

Avant de les utiliser, il faut contrôler l'aspect, le goût et l'odeur des aliments. Il faut chauffer les restes alimentaires avant de les servir.

Les restes alimentaires déjà réchauffés qui restent après la distribution des repas ne peuvent plus être utilisés.





### **Restes de pain**

Ils doivent immédiatement être séchés (par ex dans le réchaud qui est utilisé pour distribuer les aliments, à l'air chaud dans un combisteamer ou à l'extérieur de la cuisine dans des récipients ouverts) et sont utilisés comme panure ou comme aliment pour animaux (lapins ou moutons).

Le pain moisi ne doit en aucun cas être utilisé et doit être éliminé avec les déchets anorganiques.

## **5.2.2.3 Hygiène de l'établissement**

### **Interdiction de fumer**

**Il est interdit de fumer dans tous les locaux faisant partie de la cuisine, les magasins à vivre, ainsi que les antichambres immédiates.**

### **Matériel de cuisine et machines**

Il faut contrôler en permanence la propreté du matériel de cuisine et des machines qui entrent en contact avec les aliments.

### **Locaux**

Les responsabilités en rapport avec l'ordre et la propreté lors de l'utilisation collective des locaux sanitaires, de la machine universelle ou à peler, ainsi que des réfectoires et des magasins seront définies chaque semaine par écrit par le quartier-maître ou le fourrier.

Les réfectoires doivent être nettoyés après chaque repas.

### **Formulaires**

Les formulaires de l'autocontrôle de l'hygiène doivent être facilement visibles dans la cuisine.

Les instructions contenues doivent être **appliquées** par le chef de cuisine.

Les formulaires sont à commander avant le service (voir règlement 51.24 OSKA).

## 5.3 Sécurité des denrées alimentaires

### Rapports

Le but de la sécurité alimentaire est de protéger au mieux la troupe des risques d'intoxication. Basé sur l'article 11 de l'OHyg (ordonnance sur l'hygiène), la sécurité alimentaire peut être garantie de façon optimale si les sept points suivants sont respectés:

- analyse des dangers et des risques
- **points** de contrôle critique
- **critères** de contrôle
- système de surveillance
- mesures de correction
- conservation des documents
- contrôle

### 5.3.1 Analyse des risques

#### Dangers et risques

Tous les processus qui comportent un risque et peuvent mettre la santé en danger seront analysés (Hazard Analysis HA) identifiés et estimés. **Par conséquent**, un protocole des dangers effectifs et des risques importants sera mis en place.

### 5.3.2 Points de contrôle critique (PCC)

Le point de contrôle critique (CCP = critical control point) établit le danger potentiel à un moment précis dans le processus de travail. Ceci permet de prendre les mesures nécessaires pour réduire les risques de manière efficace ou même de les éliminer.

### **Critères de contrôle**

Les critères de contrôle sont définis à tous les points critiques (valeur limite), ce qui facilite clairement la décision pour rester dans le cadre de la sécurité alimentaire.

Les points de contrôle critiques sont donnés dans les recettes correspondantes du règlement.

### **Système de surveillance**

Les mets, sur lesquels il faut observer un point de contrôle critique, doivent être marqués d'une étoile sur le plan de menu.

La mise en pratique du point de contrôle (mesure de correction) selon les indications des recettes sera documentée et signée par la personne préposée dans le plan de menu effectif.

### **Conservation des documents**

Tous les documents de l'autocontrôle, avec la comptabilité de la troupe, doivent être conservés deux ans.

Ils sont à présenter, sur demande, aux organes de surveillance cantonaux et militaires.

### **Contrôle**

Tout le système de la sécurité alimentaire sera examiné en permanence et, au besoin, adapté au circonstance par les responsables dans la préparation des mets (nouvelles technologies, etc).

## **5.4 Déclaration obligatoire**

### **Déclaration de la viande et des oeufs**

Pour tous les mets, qui contiennent plus de 20% de viande et/ou d'œuf, une déclaration écrite du pays de provenance doit être visible pour tous les consommateurs lors de la distribution.

Tous les mets qui contiennent de la viande ou des oeufs importés de l'étranger, doivent être indiqués aux consommateurs avec les instructions d'avertissement correspondantes à la production.

### **Emplacement de la déclaration**

Au libre service dans les conditions stationnaires, la déclaration est à afficher bien visible à l'endroit où la subsistance est distribuée.

Au cas où le consommateur est servi à table, la déclaration est à placer en évidence sur la carte des mets ou à un endroit bien visible dans le réfectoire.

Une déclaration écrite n'est pas nécessaire lors de la distribution de nourriture en campagne. En cas de besoin, le responsable de la ligne de distribution doit pouvoir donner les renseignements prescrits.

### **Forme de la déclaration**

Le **pays d'origine**, y compris des produits suisses, doit être indiqué dans tous les cas. Cette information doit être bien visible pour le consommateur sur le plan de menu, la carte des mets ou sur le tableau d'affichage.

Les instructions suivantes doivent toujours être bien visibles où la subsistance est distribuée ou dans le réfectoire.

#### **Viande d'origine étrangère**

- peut avoir été produite avec des antibiotiques et/ou autres substances antimicrobiennes
- peut contenir des hormones utilisées comme stimulateur de performance.

Les oeufs d'origine étrangère peuvent provenir d'élevage en batterie interdit en Suisse.

### **Exceptions**

Ne sont pas soumis à la déclaration:

- charcuterie et produits à base de viande
- produits contenant des oeufs comme les pâtes alimentaires, tiramisu, mayonnaise, oeuf liquide, oeuf en bloc et oeufs en conserve.

### **Origine de l'information**

Les fournisseurs sont soumis au même devoir de déclaration. L'origine des produits doit être mise en évidence sur les bulletins de livraison.

## **6 Présentation des recettes**

### **6.1 Indications des quantités**

Les recettes suivantes sont calculées pour 100 personnes. Ces indications de quantités se basent sur des données provenant de l'expérience pratique adaptées pour le service de formation. Les quantités doivent être accoutumées **aux** situations respectives (activité de la troupe, saison et météorologie).

#### **6.1.1 Produits carnés**

Les recettes et leur calcul se basent sur les pièces de viande prêtes à l'emploi.

Si des quartiers de viande sont désossés et détaillés en application des consignes de sécurité légales par la troupe, il faudra augmenter en conséquence les quantités à commander.

#### **6.1.2 Légumes et pommes de terre**

Les indications de quantité dans les recettes sont prévues essentiellement pour des légumes coupés ou au moins épluchés.

Si l'achat de produits travaillés n'est pas souhaité ou pas possible, la quantité brute (en monogramme italique) peut être utilisée pour la commande.

### **6.2 Utilisation des graisses et huiles alimentaires**

L'huile n'est pas définie explicitement, car c'est un produit du magasin de subsistance de l'armée. On peut évidemment, suivant le mets proposé, **favoriser** une huile spécifique (par ex huile d'olive).

### **6.3 Bouillon et sauce brune en poudre**

Même remarque pour le bouillon et la sauce brune en poudre. On peut avoir recours, exceptionnellement, à d'autres produits de même genre pour subvenir aux besoins de la cuisine végétarienne selon le chapitre 7.2.

## 6.4 Structure d'une recette

|                 |  |        |   |      |    |            |               |   |                 |    |  |    |  |                |  |   |  |
|-----------------|--|--------|---|------|----|------------|---------------|---|-----------------|----|--|----|--|----------------|--|---|--|
| R               |  | 1      |   | 2    |    |            |               |   |                 |    |  |    |  |                |  |   |  |
| Gerichtestyp    |  |        | 3 |      |    | 4          |               |   | Portionengrößen |    |  | 5  |  |                |  |   |  |
| Kcal            |  | Joules |   | KH % |    | davon NF g |               | 6 |                 | E% |  | F% |  | Verdaulichkeit |  | 7 |  |
| Zutaten         |  |        |   |      | CF |            |               |   |                 |    |  |    |  |                |  |   |  |
| 8               |  |        |   |      | 9  |            | 10            |   |                 |    |  |    |  |                |  |   |  |
| abschmecken mit |  |        |   |      |    |            |               |   |                 |    |  |    |  |                |  |   |  |
| Zubereitung     |  |        |   |      |    |            | Lenkungsunkte |   |                 |    |  |    |  |                |  |   |  |
| 11              |  |        |   |      |    |            | 12            |   |                 |    |  |    |  |                |  |   |  |
| Anmerkung       |  |        |   |      |    |            |               |   |                 |    |  |    |  |                |  |   |  |
| 13              |  |        |   |      |    |            |               |   |                 |    |  |    |  |                |  |   |  |
| Ableitung       |  |        |   |      |    |            |               |   |                 |    |  |    |  |                |  |   |  |
| 14              |  |        |   |      |    |            |               |   |                 |    |  |    |  |                |  |   |  |

### 6.4.1 Explications de la structure

#### Légende

- 1 Le numéro de recette figurant permet une recherche facilitée depuis l'index.
- 2 Désignation des mets conformément au plan de subsistance.
- 3 Le **type** de mets indique le genre de subsistance (par ex mets de viande, ovo-lacto-végétal, dessert, etc).
- 4 Emplacement pour les renseignements sur les possibilités de préparation, la forme d'alimentation, la distribution des mets et les coûts.

- 5 La quantité de la portion indique la quantité à servir par personne (par ex pc, dl, g).
- 6 Emplacement pour l'indication de la quantité énergétique et nutritionnelle du mets par personne.

|          |  |
|----------|--|
| kcal     | Valeur énergétique en kilocalories   |
| joules   | Valeur énergétique en kilojoules   |
| HC %     | Quantité d'hydrates de carbone en %  |
| Fibres g | Part de fibres alimentaires sur les hydrates de carbone en gramme (celluloses végétales) |
| P %      | Quantité de protéines en %   |
| G %      | Quantité de graisses en %  |

- 7 La digestibilité du mets est estimée par bonne, moyenne ou difficile. Cette signification est importante pour pouvoir adapter l'alimentation à la charge ou à l'effort physique qui suit.
- 8 Prescrit les ingrédients nécessaires du mets pour 100 personnes.
- 9 Prescrit le degré de fabrication **du** produits CF (Convenience Food) selon le chapitre 4.1.
- 10 Prescrit l'état de traitement des ingrédients (par ex haché, en morceaux de 30 g, etc).
- 11 Prescrit la préparation dans l'ordre chronologique. La fabrication aura lieu, selon les possibilités dans une poêle, un appareil à pression ou un combisteamer.
- 12 Prescrit les mesures à prendre pour respecter les points de contrôle critiques.
- 13 **Indications, comme par exemple, le choix des ingrédients.**
- 14 **Indication des dérivés possibles connus et des données des quantités requises.**

**7 §**

## Icônes

### 7.1 Icônes pour la préparation

#### Description



Préparation du mets dans le combisteamer.



Préparation du mets dans un appareil à pression (surtout sur la cuisine mobile).



La régénération du mets est possible.

### 7.2 Icônes pour la forme d'alimentation

#### Description



Mets ovo-lacto-végétarien ne contenant ni viande, ni produits à base de viande. Utiliser un bouillon de légumes en place de la pâte de bouillon habituelle.



Mets comportant, même en quantité infime, de la viande de porc.



Subsistance adaptée aux patients sur les principes d'une alimentation légère et complète.

L'alimentation légère et complète est très digestible. Forme de nourriture à valeur intégrale qui convient **parfaitement** aux pilotes militaires.

Dans une alimentation légère et complète, on laissera de côté tous les aliments, mets et méthodes de cuisson qui par expérience peuvent donner lieu à des complications lors de maladies ou après une opération au niveau de l'estomac, de l'intestin ou du foie.



Par exemple:

- légumes flatulents et difficilement digestibles (oignons, choux, haricots, poivrons)
- certains fruits à noyau (pruneaux) ou, en général, les fruits pas assez mûrs ou sortant du réfrigérateur
- toutes les charcuteries, viandes et poissons gras ainsi que les méthodes de cuisson grasses (friture, sauce au beurre et à la crème)
- toutes les sortes de fromages gras
- boissons froides et à haute teneur en acide carbonique
- les mets fortement assaisonnés ou piquants.

Les méthodes de cuisson **doivent** se limiter aux suivantes: à la vapeur, étuver, pocher, sauter, griller, cuire au four et bouillir. De courts temps de conservation au chaud et des herbes fraîches complètent cette forme d'alimentation.

Au service, cette forme de nourriture peut être appliquée pour les militaires suivants:

- pour les patients de l'infirmerie.

Accompagné d'un apport suffisant d'hydrates de carbone facilement digestible (pâtes et riz) permettant une réserve d'énergie pour de gros efforts physiques.

- pour un pilote avant un vol
- pour des dépenses physiques importantes (marche, sport, exercices sur le terrain).



Mets qui peuvent, exceptionnellement, être préparés par la troupe.

### 7.3 Icônes pour la distribution de la nourriture

#### Description



La distribution des mets sur le terrain au niveau de l'unité est possible.



La distribution des mets sur le terrain au niveau section/détachement est possible.

## 8 Technique de cuisine

### 8.1 Terminologie culinaire

#### But

Ces notions garantissent une compréhension rapide et efficace entre les gens du métier.

#### Définition

|               |   |
|---------------|---|
| Assaisonner   | Saler et épicer de façon qu'aucun de ces composants ne prédomine désagréablement.   |
| Bain-marie    | Chaud:<br>garder les mets au chaud.<br><br>Froid:<br>refroidir les mets.  |
| Blanchir      | Préparation de base:<br>Amener à ébullition dans de l'eau et refroidir. (ou dans le combisteamer)<br><br>Pré-cuisson à 130°C max dans une matière grasse (frire). |
| Brider        | Ficeler un morceau de viande ou une volaille pour la cuisson.   |
| Bouquet garni | Pour aromatiser un fond:<br>5 kg de légumes pour 50 l de liquide.   |



|                   |  |
|-------------------|--|
| CF                | Convenience Food.<br>Aliment ayant subi une préparation, réparti en 4 étapes de fabrication, avant l'usage en cuisine. |
| Chinois           | Passoire.  |
| Croûtons          | Petits morceaux de mie de pain taillés de différentes façons, aromatisés et dorés.                                     |
| Cuire à la vapeur | Procédé de cuisson à la vapeur sèche ou humide, avec ou sans pression.   |
| Déglacer          | Faire fondre les sucs de viande au moyen d'un liquide comme du vin, de l'eau ou d'un fond.                             |
| Dés de lard       | Lard coupé en morceau de même calibre sans couenne et sans cartilage.  |



|          |  |
|----------|--|
| Étuver   | Procédé de cuisson dans un peu de matière grasse, sans coloration.   |
| Fond     | Liquide aromatisé provenant d'une cuisson à base de légumes et d'os, servant de base à un potage ou une sauce.   |
| Goûter   | Déguster le mets fini pour éventuellement corriger l'assaisonnement.   |
| Gratiner | Ajouter un peu de crème, de fromage sur le mets et former une croûte en le soumettant à une forte chaleur.       |
| Marinade | Composition de vin ou autre liquide aromatique, d'épices et de légumes.  |
| Mirepoix | Ensemble de légumes, parures ou coupés en dés grossiers, utilisés dans la préparation d'une sauce; attention aux |

## Recettes de cuisine

|                         |   |
|-------------------------|---|
|                         | poireaux qui pendant le rôtissage ont tendance à brûler et deviennent amères. On <b>prévoit</b> environ 10% du produit fini.          |
| Mariner (voir marinade) | Le but est d'aromatiser, de conserver ou d'attendrir un poisson ou une viande.  |
| Mijoter                 | Cuisson douce, juste avant l'ébullition.  |
| Mise en place           | Sous ce terme, on comprend tous les préparatifs (aliments et matériel) pour la réalisation d'une recette.                             |
| Napper                  | Couvrir de sauce.   |
| Oignons brûlés          | Demi-oignons non-pelés que l'on laisse brunir sur la tranche. Utiliser pour la coloration d'un bouillon. Voir photo du bouquet garni. |
| PAC                     | Produit prêt à cuire. Par exemple un morceau de viande, après assaisonnement peut être directement mis dans la poêle.                 |
| Panure                  | Pain ou biscuit militaire finement râpé.  |
| Passer                  | Filtrer un élément pour ne garder que le liquide.   |
| Pincer / tomater        | Ajouter de la purée de tomate et faire revenir à feu doux.  |
| Pocher                  | Procédé de cuisson (entre 65 et 80°C) qui ménage les aliments.  |
| Roux                    | Mélange de matière grasse et de farine utilisé comme liaison pour les sauces et les soupes.   |

Sachet d'épices

Etoffe (étamine) solidement ficelée contenant diverses épices qui diffuseront leurs parfums dans le liquide.

Possibilités d'utilisation:

fond, civet, ragoût, braisé, choucroute, etc.



Salpicon

Viande, champignons, légumes ou fruits, coupés en dés (pour farce à vol-au-vent, salade de fruits, etc).

Surgelé

Produit congelé.

Zeste

Pellicule colorée de l'écorce des agrumes qui est épluchée ou râpée.



**8.2 Les différentes coupes**  
**Bœuf**



Escalopes



Ragoût



Emincé

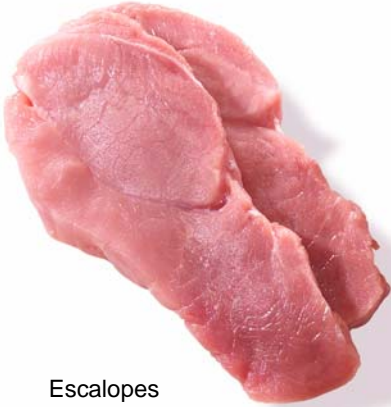


Hachis



Rôti

**Porc**



Escalopes



Rôti



Emincé



Ragoût

**Poulet**

Poulet entier



Escalope panée



Poitrine



Ragoût



Emincé



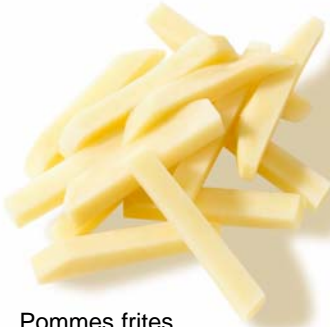
Cuisse



½ cuisse



## Pommes de terre



Pommes frites



Quartier



Dés pour pommes rissolées



Pommes au sel



Lamelles pour gratin



Lamelles pour pommes rissolées

## Légumes

Une découpe régulière des légumes permet une cuisson uniforme et présente mieux.



Matignon



Mirepoix



Vichy



Paysanne



Bâtonnets



Oignons et échalotes  
émincés et hachés



Julienne



Brunoise

### 8.3 Utilisation des épices et des fines herbes



**Choix des épices et des fines herbes**

|                   |  |
|-------------------|--|
| Aneth             | Concombres, poissons                     |
| Baies de genièvre | Marinades, civets, choucroute            |
| Basilic           | Tomates, sauces                          |
| Cannelle          | Compotes, desserts, thés                 |
| Câpres            | Sauces                                   |
| Cerfeuil          | Soupes, salades                          |
| Ciboulette        | Soupes, salades, pommes de terre, sauces |
| Clou de girofle   | Sauces, soupes, marinades                |
| Coriandre         | Marinades, mets asiatiques               |
| Cumin             | Soupe de pain, gremolata, fromages       |
| Curry             | Volailles, mets au riz, salades, viandes |
| Estragon          | Soupes, sauces                           |
| Gingembre         | Mets exotiques                           |
| Herbe de citron   | Mets asiatiques                          |
| Laurier           | Soupes, sauces, riz                      |
| Livèche           | Soupes, sauces                           |
| Marjolaine        | Légumes, pommes de terre, soupes         |
| Muscade           | Soupes, pommes de terre                  |
| Origan            | Tomates, ratatouille, goulaches          |
| Paprika           | Viandes, sauces, volailles               |
| Persil            | Soupes, salades, sauces                  |
| Poivre            | Tous les mets                            |
| Romarin           | Viandes, volailles, sauces               |
| Safran            | Riz, ragoûts, soupes de poisson          |
| Sarriette         | Haricots                                 |
| Sauge             | Viandes, volailles, sauces               |
| Thym              | Viandes, sauces, marinades               |
| Vanille           | Compotes, pâtisserie                     |

## 8.4 Utilisation des condiments

### Choix des condiments

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| Aromate                       | Tous les mets                                  |
| Ketchup                       | Sauces, en accompagnement                      |
| Moutarde                      | Sauces, marinades, en accompagnement           |
| Sambal oelek (pâte de piment) | Sauces, mets asiatiques et piquants, marinades |
| Sauce aux huîtres             | Mets asiatiques                                |
| Sauce soja                    | Mets asiatiques                                |
| Spiritueux                    | Pour l'affinage des sauces, crèmes             |
| Tabasco                       | Sauces, mets asiatiques et piquants            |
| Vin de cuisine                | Sauces, mets de viandes et de poissons         |
| Worcestershire                | Sauces, mets de poissons, marinades            |

## 8.5 Points de cuisson des viandes

### Contrôle du point de cuisson avec le thermomètre

| °C       | Points de cuisson |                |          | Application                                 |
|----------|-------------------|----------------|----------|---|
|          | Allemand          | Français       | Italien  |   |
| Dès 60°C | mittel / rosa     | à point / rosé | rosato   | Bœuf, gibier, agneau (pièces „à la minute“) |
| Dès 72°C | durch             | bien cuit      | bencotto | Volaille / porc                             |

## 9 Cuisson dans des appareils à pression



### 9.1 Descriptions

#### Signification

Il est indispensable que le professionnel connaisse les particularités, les avantages et les possibilités d'utilisation des appareils à pression. Ces derniers sont disponibles sur les cuisines mobiles et dans certains cantonnements et places d'armes.

Une étude consciencieuse du mode d'emploi ainsi que des connaissances professionnelles mises à jour régulièrement, de pair avec une exécution exacte des instructions, sont les conditions **nécessaires pour garantir une subsistance optimale.**

### 9.2 Généralités

#### Caractéristique de la cuisson à vapeur sous pression

La cuisson à vapeur sous pression est déjà, depuis longtemps, en application dans les cuisines de la restauration collective. La réduction du temps de cuisson résulte d'une chaleur plus élevée (environ 108°C à 0,5 bar) et non de la pression diffuse. Lors d'une cuisson conventionnelle, l'eau atteint la température de 100°C au maximum.

La pression résulte de l'accumulation de vapeur produite par une forte chaleur dans un espace clos. Cette méthode permet une économie d'énergie, puisque seules de petites quantités d'eau sont chauffées (1 dl d'eau = 100 litres de vapeur).

En outre, l'aliment n'est pas lessivé et préserve sa saveur, sa couleur, sa consistance et son apport nutritionnel.

Les appareils modernes possèdent un système automatique d'évacuation de la vapeur.

## **9.3 Possibilités d'utilisation**

### **9.3.1 Braisière à pression**

#### **Options d'utilisation**

- rôtir (colorer), étuver et sauter
- braiser ou cuire à la vapeur, avec ou sans pression
- garder des mets au chaud ou les refroidir.

### **9.3.2 Appareils à pression**

#### **Options d'utilisation**

- cuire à la vapeur
- bouillir
  - avec couvercle; par ex bœuf bouilli, jambon à l'os
  - sans couvercle; par ex riz, pâtes, boissons et soupes
- cuire à basse température avec couvercle et soupape fermés
- garder des mets au chaud ou les refroidir.

### **9.3.3 Particularités**

#### **Thermostat de sécurité**

La braisière à pression est équipée d'un thermostat de sécurité. Celui-ci provoque un arrêt automatique de l'appareil, dès que la température atteint les 270 °C, par ex lorsque l'on chauffe de la matière grasse.

#### **Soupape de sécurité**

La soupape de sécurité doit être contrôlée régulièrement, il faut la démonter, la nettoyer et en cas de besoin l'enduire de vase-line!

### **Plaque de protection**

La plaque doit toujours être fixée. Elle se trouve sous la soupape du côté intérieur du couvercle et empêche que des denrées alimentaires obturent la soupape.



### **Quantités maximales des aliments**

L'appareil ne doit **pas** être rempli au-delà des 3/4 de sa contenance, la formation de vapeur en serait entravée.

### **Préchauffage**

Avant de colorer un mets, la braisière à pression doit toujours être chauffée préalablement à sec, afin que les pores de la plaque métallique s'ouvrent et empêchent que les aliments n'attachent.

### **Point de chaleur maximal**

La chaleur maximale est atteinte après 12 à 15 minutes.

### **Evaluation des quantités de liquide**

Les quantités de liquide doivent être mesurées avec précision, car elles ne diminuent pratiquement pas pendant la cuisson.

## **9.3.4 Considérations techniques**

### **Généralités**

Afin de faciliter la compréhension **des marches à suivre ci-après**, il est essentiel de décrire auparavant les méthodes de cuisson **braiser** et **cuire à la vapeur**. L'utilisateur pourra alors se fonder sur une marche à suivre standard applicable à tous les types de braisières et appareils à pression.



### 9.3.5 Marche à suivre pour braiser dans une braisière à pression

#### Phase I

Fermer le couvercle, régler le sélecteur sur la température maximale (position 2).

Laisser la soupape ouverte (l'air froid s'échappe et la vapeur se produit à l'intérieur).



#### Phase II

Fermer la soupape = indicateur de pression levé.

Diminuer la chaleur sur position 1 (à l'intérieur de la braisière, la température atteint 108°C, elle demeure constante, même si l'apport d'énergie est minimale).

#### Phase III

Laisser cuire. Le temps de cuisson est généralement réduit de 50% par rapport aux méthodes de cuisson traditionnelles.

Contrôler, si besoin, le degré de cuisson du produit pendant le processus comme prescrit ci-après:

1. faire évacuer, automatiquement ou manuellement, la pression
2. ouvrir avec précaution le couvercle
3. contrôler le point de cuisson
4. continuer la cuisson selon les phases I à II si le produit n'est pas encore prêt.

#### **Phase IV**

Eteindre l'appareil une fois la cuisson terminée. La pression de vapeur se réduit graduellement à néant dans les 30 minutes qui suivent l'interruption du courant.

ou

Evacuer manuellement, **avec prudence**, la pression à l'aide de la soupape de sécurité.

Ouvrir le couvercle avec précaution et terminer l'apprêt du mets selon la recette.

### **9.3.6 Marche à suivre pour cuire à la vapeur dans un appareil à pression**

#### **Phase I**

Placer la grille du bas et remplir la marmite d'eau ou de fond jusqu'au niveau de celle-ci. Le fond de la corbeille ne doit pas entrer en contact avec le liquide.

Régler le sélecteur au maximum (position 2) et le thermostat sur 110°C.

Porter à ébullition.

#### **Phase II**

Répartir les aliments (lavés, épluchés, coupés et salés) dans les corbeilles, déposer les au fond de l'appareil.

Fermer le couvercle, laisser le sélecteur sur température maximale.

Laisser la soupape ouverte.

#### **Phase III**

Programmer le temps de cuisson selon recette.

Fermer la soupape = indicateur de pression élevé.

Presser le commutateur automatique (la minuterie s'enclenche lorsque la pression de cuisson est atteinte).

Régler le sélecteur sur position 1.

#### **Phase IV**

Laisser cuire. Le temps de cuisson est généralement réduit de 50% par rapport aux méthodes de cuisson traditionnelles.

Contrôler, si besoin, le degré de cuisson du produit pendant le processus comme prescrit ci-après:

1. faire évacuer, automatiquement ou manuellement, la pression
2. ouvrir avec précaution le couvercle
3. contrôler le point de cuisson
4. continuer la cuisson selon les phases I à II si le produit n'est pas encore prêt.

#### **Phase V**

Lorsque le temps de cuisson programmé est écoulé, l'appareil interrompt le processus et enclenche automatiquement le système d'évacuation de vapeur (diminution de la pression).

Ouvrir le couvercle avec précaution et terminer l'apprêt du mets selon la recette.

### **9.3.7 Remarques sur les appareils à pression**

#### **Diversité des appareils**

Comme divers fabricants proposent plusieurs modèles, il va de soi que les modes d'emploi peuvent eux aussi différer. Bien que les marches à suivre décrites auparavant sont standard, il est impératif que tout chef de cuisine se familiarise minutieusement avec les appareils dont il dispose. Il veillera à lire attentivement le mode d'emploi et, au besoin, à s'informer chez l'intendant pour obtenir des informations techniques complémentaires.

#### **Particularités des anciens modèles**

Les anciens modèles disposent bien d'une minuterie mais ne sont par contre pas équipés d'un système automatique d'évacuation de vapeur. Cela doit donc se faire manuellement, comme suit:

- éteindre l'appareil
- ouvrir la soupape avec prudence et laisser évacuer toute la vapeur
- ouvrir avec précaution le couvercle.

## 10 Cuisson dans le combisteamer



### 10.1 Introduction

#### Remarque

Le combisteamer est aussi connu sous les noms de combiautoclave, combiautoclave à air chaud, aero-steamer, combimatic, etc.

#### Application




Le combisteamer est à usage multiple, il fonctionne avec de l'air chaud, mais aussi avec de la vapeur. On peut choisir l'un de ces modes de fonctionnement, chacun d'eux successivement ou combinés.

#### Aperçu

| Méthode de cuisson              | Température    | Mode      |  |
|---------------------------------|----------------|-----------|--|
| Rôtir, cuire au four, gratiner  | 120 – 250°C    | Air chaud |  |
| A la vapeur, pocher             | 60 – 100°C     | Vapeur    |  |
| Basse température               | Roast and hold | Air chaud |  |
| Finition des mets, régénération | 120 – 140°C    | Combiné   |  |
| Fermenter                       | 30 – 50°C      | Air chaud |  |

L'utilisation des différentes fonctions possibles doivent être adaptées au produit.

## 10.2 Fonctionnement

| Vapeur  | Air chaud  | Combiné  |
|---|--|--|
|    |   |   |
| <p>Le combisteamer injecte de la vapeur dans l'espace de cuisson.</p> <p>Ceci de façon rapide et régulière. Ce qui permet une cuisson uniforme.</p>   | <p>L'air sec de l'espace est mis en température par des corps de chauffe.</p> <p>La roue du ventilateur distribue cette chaleur de manière uniforme.</p> | <p>Vapeur et air chaud sont combinés par un système de régulation.</p> <p>Une cuisson à la vapeur est aussi possible à des températures supérieures à 100°C.</p>                         |
| <b>Avantages</b>  |  |  |
| <p>Inférieur à 100°C:</p> <p>Cuisson avec un contrôle exact de la température.</p> <p>Perte minimale de poids.</p> <p>Aucune transmission de goût.</p> <p>Aucun effritement ou émiettement.</p> <p>A 100°C:</p> <p>Pas de lessivage du produit.</p> <p>Moins de corps gras.</p> | <p>Moins de corps gras.</p> <p>Cuisson identique sur tous les niveaux.</p> <p>Coloration uniforme.</p>   | <p>Préparation avec ménagement.</p> <p>Pas de formation de croûte ou desséchage de la partie supérieure.</p> <p>Les grosses pièces restent juteuses.</p> <p>Perte minimale de poids.</p> |

## 10.3 Cuisson à basse température pendant la nuit

### Généralités

Ce processus de cuisson démarre après la préparation de la recette de base. En prenant toutes les précautions d'hygiène qui s'imposent, le produit sera mis en cuisson douce (en dessous de 100° C) pendant toute la nuit.

## Recettes de cuisine

Le produit subit une rapide maturation grâce aux phase d'attente et de cuisson douce. Le résultat est une viande spécialement tendre et juteuse.

Pour cette méthode de **cuisson**, il est impératif d'utiliser une viande de boucherie fraîche (maturation).

### Avantages

Economie considérable grâce aux tarifs avantageux du courant de nuit.

Décharge de l'équipe de cuisine, puisque aucun contrôle est nécessaire.

**Moins de stress**; donc de meilleurs résultats lors de l'accomplissement des travaux de production journaliers.

Réduction jusqu'à 35% de la perte à la cuisson.

Perte minime de poids lors de la découpe à froid.

### Recettes

La cuisson de nuit se prête, avant tout, pour les grosses pièces à rôtir ou pour les mets à braiser. Ce procédé est adapté aux recettes suivantes du présent règlement:

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| Ragoût                      | R0407 |
| Goulache de bœuf au paprika | R0408 |
| Blanquette                  | R0409 |
| Carbonnade                  | R0410 |
| Jarret de porc              | R0411 |
| Boeuf braisé                | R0413 |
| Civet                       | R0417 |
| Daube soleuroise            | R0418 |
| Bœuf bouilli                | R0420 |

### Déroulement

#### Phase I

La veille: suivre les instructions de la recette jusqu'au temps de cuisson.

#### Phase II

Préchauffer le combisteamer à 80°C (air chaud).

**Phase III**

Cuisson de 12 heures (ventilation ouverte) du mets disposé dans un bac gastro et à couvert.

**Phase IV**

Après le temps prescrit, garder au chaud (au moins 65°C) dans le four ou dans un bain-marie.

Lors de la planification, il faut prendre en considération que le four ne peut être utilisé pour d'autres composants du menu.

**Phase V**

Passer et éventuellement lier la sauce.

**Phase VI**

Portionner les rôtis et remettre dans la sauce.

**Phase VII**

Préparer la garniture et la disposer sur le mets.

**Phase VIII**

Chauffer le mets à 100°C avant la distribution (CCP).

**Programme**

A côté des fonctions manuelles d'utilisation, les appareils modernes contiennent des programmes électroniques pour des processus de cuisson adaptés aux différents produits (par ex colorer – cuisson à basse température de grosses pièces).

Il faut consulter le mode d'emploi du fabricant respectif pour l'application de ces programmes.

**Sécurité**

Si la porte de l'appareil est ouverte, il faut faire attention à la vapeur ou à la chaleur qui s'en échappent.

## **10.4 Entretien**

**Principe**

Pour assurer le fonctionnement irréprochable de l'appareil ainsi que pour garantir la sécurité alimentaire, un nettoyage régulier est impératif.

### **10.4.1 Nettoyage**

#### **Principe**

Les appareils possédant un programme de nettoyage intégré sont à appliquer selon le mode d'emploi.

La saleté fortement incrustée peut être enlevée au moyen d'un produit chimique spécial (à commander auprès de l'intendance de la caserne ou de la place d'armes).

#### **Déroulement**

##### Phase I

Introduire les grilles et les plaques sales à l'intérieur du combisteamer.

##### Phase II

Enclencher le combisteamer sur le programme vapeur et laisser tourner cinq minutes. Il devient mouillé et chaud (98°C).

##### Phase III

Diffuser le produit de nettoyage immédiatement après l'ouverture de la porte. Eteindre le four et laisser agir environ 3 – 5 minutes.

##### Phase IV

Réenclencher le four sur vapeur 2 – 3 minutes. L'effet est visible par la fenêtre du four.

##### Phase V

Eteindre le four, ouvrir la porte prudemment et gicler à l'aide du tuyau de l'eau chaude sur tous les éléments intérieurs.

##### Phase VI

Si la saleté persiste, répéter les opérations II – V. Sinon il est conseillé d'utiliser directement sur les endroits très sales un chiffon de nettoyage ou une brosse et un peu de produit de nettoyage.

##### Phase VII

Nettoyer à nouveau, manuellement ou à la machine à laver, les grilles et les plaques (odeurs persistantes).



Phase VIII

Réenclencher le four sur vapeur pendant 3 minutes. Ce processus est important pour éliminer toutes les odeurs restantes.

Phase IX

Le nettoyage extérieur comme la porte vitrée, les joints, etc est réalisable avec le produit de nettoyage habituel.

Phase X

En dernier, toujours ouvrir le robinet d'où provient la vapeur pour laisser couler l'eau chaude restante (dépôt calcaire).

**Sécurité**

Pendant l'utilisation du nettoyant spécial, des vapeurs corrosives qui attaquent les muqueuses du pharynx et du nez ainsi que les yeux sont diffusées.

C'est pourquoi, il faut porter des lunettes protectrices pendant le nettoyage et s'assurer que la ventilation fonctionne.



## **11 Cuisson dans des autocuiseurs**

### **Généralité**

Les autocuiseurs servent exclusivement aux préparations suivantes:

- eau chaude pour des boissons et soupes
- menus secs prêt à être cuisinés
- potées
- comme bain-marie.

### **Recettes**

Les quantités et préparations des recettes spécifiques du règlement peuvent être reprises tel quel tout en tenant compte des points suivants:

- les méthodes de cuisson: étuver, braiser, sauter et frire sont interdites
- la capacité maximale d'un autocuiseur est de 35 portions (soit un 1/3 de la recette).

## 12 Refroidissement et régénération des aliments

### 12.1 Refroidissement des aliments

Par principe, ne jamais mettre des mets encore chauds dans la chambre froide. Tous les produits chauffés, qui ne seront pas directement traités, consommés ou gardés au chaud, doivent être immédiatement refroidis.

Le refroidissement du point critique de 50°C jusqu'à 5°C doit se passer rapidement (au maximum 4 heures pour arriver sous les 5°C). Cela se fait dans un bain-marie d'eau froide ou par la disposition des aliments à plat dans une plaque.



#### Refroidir au bain-marie

Les aliments sont refroidis dans des récipients adéquats dans de l'eau froide. Renoncer à remuer inutilement la nourriture. Changer l'eau plusieurs fois. Pour garantir un refroidissement optimal et rapide, poser les récipients légèrement inclinés sur une assiette ou sur une louche.

Afin d'éviter la formation d'une peau pendant le refroidissement, déposer une feuille de film alimentaire sur le mets (sauces et crèmes).

## **12.2 Régénération des aliments**

### **Principe**

Les aliments servant à la finition d'un mets ou l'utilisation des restes seront réchauffés ou régénérés à une température minimale à cœur de 72°C. Seule cette méthode détruit les micro-organismes.

La condition est que les points du chapitre 12.1 ont été suivis à la lettre.

### **12.2.1 Porter à ébullition**

Pour les sauces, soupes, viandes en sauce, etc qui sont portées à ébullition, il faut tenir compte du fait que ces mets attachent et brûlent facilement.

### **12.2.2 Régénération avec le combisteamer**

Pour le traitement dans le combisteamer, il faut faire attention avant tout au mode utilisé et à la température.

A une température de 120°C à 140°C en mode combiné, le produit sera chauffé lentement et régulièrement pour éviter la formation superflue d'une croûte.

Les mets en sauce peuvent aussi être régénérés dans le combisteamer. Cette variante est préférable au procédé d'ébullition.

## 13 Quantités, contenances et poids

### 13.1 Quantités minimales par portion

#### Boissons

|                            |      |
|----------------------------|------|
| Boissons de petit déjeuner | 3 dl |
| Autres boissons            | 5 dl |

#### Déjeuner

|  |             |
|--|-------------|
| Beurre                                   | 10 – 20 g   |
| Confiture                                | 20 – 30 g   |
| Fromage                                  | 30 g        |
| Céréales pour déjeuner / lait pasteurisé | 50 g / 1 dl |
| Pain                                     | 80 – 100 g  |

#### Repas secondaires

|                    | Cru   | Cuit  |
|--------------------|-------|-------|
| Soupe              | 2 dl  |       |
| Viande             | 120 g | 100 g |
| Pommes de terre    | 300 g | 250 g |
| Pâtes alimentaires | 100 g | 250 g |
| Mets aux céréales  | 60 g  | 200 g |
| Légumes            | 180 g | 150 g |
| Salade de légumes  | 100 g |       |
| Salade en feuille  | 50 g  |       |
| Desserts           | 150 g | 150 g |
| Pain               | 30 g  |       |

### Repas principaux

|                    | Cru         | Cuit  |
|--------------------|-------------|-------|
| Soupe              | 2 dl        |       |
| Viande             | 160 – 200 g | 150 g |
| Pommes de terre    | 300 g       | 250 g |
| Pâtes alimentaires | 100 g       | 250 g |
| Mets aux céréales  | 50 g        | 150 g |
| Légumes            | 180 g       | 150 g |
| Salade de légumes  | 100 g       |       |
| Salade en feuille  | 50 g        |       |
| Desserts           | 150 g       | 150 g |
| Pain               | 30 g        |       |

## 13.2 Contenance des récipients

### Par rapport aux liquides

|                      |                                   |                         |
|----------------------|-----------------------------------|-------------------------|
| Plat ovale           | Planchette de<br>paquetage        | 2 x 6,5 et 1 x 8 litres |
| Récipient            | Boille-thermos                    | 3.8 litres              |
| Seau ovale           | Planchette de<br>paquetage        | 15 litres               |
| Gobelet de gourde    |                                   | 5 dl                    |
| Gourde               |                                   | 8 dl                    |
| Couvercle de gamelle |                                   | 6.5 dl                  |
| Récipient de gamelle |                                   | 5 dl                    |
| Gamelle              |                                   | 2 litres                |
| Puisoir, grand       | Caisse de cuisine<br>d'unité      | 3 litres                |
| Louche               | 2 becs                            | 3.8 dl                  |
| Louche               | Boille-thermos                    | 1.6 dl                  |
| Tasse                | Couvert pour of                   | 3.0 dl                  |
| Bidon rond           | dans les cuisines des<br>casernes | 13 litres               |
| Plat rond            |                                   | 6 litres                |
| Louche               |                                   | 1 litres                |

**Par rapport à: sucre, sel, farine et fécule**

|                         |                  | Sucre | Sel   | Farine | Fécule |
|-------------------------|------------------|-------|-------|--------|--------|
| Cuillère à soupe pleine | couverts pour of | 15 g  | 25 g  | 15 g   | 17 g   |
| Gobelet de gourde       |                  | 450 g | 650 g | 300 g  | 320 g  |
| Récipient de gamelle    |                  | 650 g | 925 g | 400 g  | 430 g  |
| Louche                  | 2 becs           | 400 g | 550 g | 280 g  | 290 g  |
| Tasse                   | couverts pour of | 560 g | 780 g | 350 g  | 360 g  |

Recettes de cuisine

## **Notes**






14 Boissons






## Recettes de cuisine

### R0100 Café au lait

| Mets  |        |  |  |  | Portion                |               |
|---|--------|---|---|---|------------------------|---------------|
| Boisson   |        |   |   |   | 3 dl                   |               |
| Kcal  | Joules | HC %  | Fibres g  | P%  | G%                     | Digestibilité |
| 14.0  | 58.4   | 1.4%  | 0.0   | 0.2%  | 0.0%                   | bonne         |
| <b>Ingrédients</b>                                    |        |   |   | <b>CF</b><br>3  | 2 verres<br><br>goûter |               |
| Café soluble  |        | 0.4 kg  |   |   |                        |               |
| Eau   |        | 20 l  |   |   |                        |               |
| Lait  |        | 10 l  |   |   |                        |               |
| Sucre   |        |   |   |   |                        |               |
| <b>Préparation</b>                                    |        |   |   |   | <b>PCC</b>             |               |
| 1 Porter l'eau à ébullition.                          |        |   |   |   |                        |               |
| 2 Ajouter le café, ne plus cuire!                     |        |   |   |   |                        |               |
| 3 Ajouter le lait et le sucre (ou servir séparément). |        |   |   |   |                        |               |

### R0101 Chocolat au lait

| Mets                             |        |  |  |  | Portion    |               |
|----------------------------------|--------|---|---|---|------------|---------------|
| Boisson                          |        |   |   |   | 3.5 dl     |               |
| Kcal                             | Joules | HC %  | Fibres g  | P%  | G%         | Digestibilité |
| 121.5                            | 507.9  | 8.2%  | 0.0   | 1.7%  | 1.0%       | bonne         |
| <b>Ingrédients</b>               |        |   |   | <b>CF</b><br>3  | 3 paquets  |               |
| Chocolat au lait en poudre       |        | 3 kg  |   |   |            |               |
| Eau                              |        | 24 l  |   |   |            |               |
| <b>Préparation</b>               |        |   |   |   | <b>PCC</b> |               |
| 1 Chauffer l'eau à 80°C.         |        |   |   |   |            |               |
| 2 Ajouter la poudre et mélanger. |        |   |   |   |            |               |

#### Remarque

Peut se préparer avec de l'eau froide.

Un tiers de la quantité d'eau peut-être remplacé par du lait pour rendre la boisson plus crémeuse.

**R0102** Thé noir

Mets



Portion

Boisson

5 dl

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 100.3 | 421.1  | 4.3% | 0.0      | 0.0% | 0.0% | bonne         |

**Ingrédients**

|                      |           | CF |                         |
|----------------------|-----------|----|-------------------------|
| Thé noir             | 5 chaînes |    | 1 chaîne pour 10 litres |
| Sucre                | 2.5 kg    |    |                         |
| Jus de citron        | 0.1 l     | 4  | concentré               |
| Eau                  | 50 l      |    |                         |
| Sucre, jus de citron |           |    | goûter                  |

**Préparation**

- 1 Porter l'eau à ébullition.
- 2 Ajouter les sachets de thé dans l'eau frémissante, ne plus cuire!  
Laisser infuser 5 minutes.
- 3 Enlever les sachets de thé, sucre et ajouter du jus de citron,  
goûter.

**PCC****Remarque**

Si le thé est destiné à être servi froid, il est préférable de faire la recette avec 10 litres d'eau, refroidir et ajouter le reste d'eau froide.

**Thé froid en poudre** Suivre l'indication de l'emballage.

## Recettes de cuisine

### R0103 Thé aux herbes / aux fruits

|             |   |   |   |                |
|-------------|---|---|---|----------------|
| <b>Mets</b> |  |  |  | <b>Portion</b> |
| Boisson     |   |   |   | env 5 dl       |

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 100.3 | 421.1  | 4.3% | 0.0      | 0.0% | 0.0% | bonne         |

#### Ingrédients

|                       |           | CF |                         |
|-----------------------|-----------|----|-------------------------|
| Thé aux herbes/fruits | 5 chaînes |    | 1 chaîne pour 10 litres |
| Sucre                 | 2.5 kg    |    |                         |
| Jus de citron         | 0.1 l     | 4  | concentré               |
| Eau                   | 50 l      |    |                         |
| Sucre, jus de citron  |           |    | goûter                  |

#### Préparation

- 1 Mettre les sachets de thé dans l'eau froide, porter à ébullition.
- 2 Laisser tirer 15 à 30 minutes couvercle fermé.
- 3 Enlever les sachets de thé, sucre et ajouter du jus de citron, goûter.

#### PCC

#### Remarque

Si le thé est destiné à être servi froid, il est préférable de faire la recette avec 10 litres d'eau, refroidir et ajouter le reste d'eau froide.  
Même processus pour le thé qui doit être servi chaud à une date ultérieure.  
Grâce à l'importante quantité de sucre, le thé se conserve plus longtemps. <5°C.

On peut ajouter les parfums suivants



Cannelle, vanille, anis, gingembre frais, orange, concentré de fruits, confiture, miel.

#### Dérivés

Cette préparation est valable pour les sortes de thé (msa) suivantes:

Cynorrhodon  
Tilleul  
Menthe  
Verveine  
Ecorce de fruits  
Cerises

**R0104 Citronnade**

| <b>Mets</b>   |               |  |                 |  <b>Portion</b> |                         |                      |
|---|---------------|---|-----------------|--|-------------------------|----------------------|
| Boisson   |               |   |                 | env 3.5 dl   |                         |                      |
| <b>Kcal</b>   | <b>Joules</b> | <b>HC %</b>   | <b>Fibres g</b> | <b>P%</b>  | <b>G%</b>               | <b>Digestibilité</b> |
| 88.1  | 369.3         | 5.9%  | 0.0             | 0.0%   | 0.0%                    | bonne                |
| <b>Ingrédients</b>                                      |               |   |                 | <b>CF</b>  |                         |                      |
| Jus de citron   |               | 3 l   |                 | 4  | ou 1 litre de concentré |                      |
| Eau   |               | 30 l  |                 |  |                         |                      |
| Sucre   |               | 2 kg  |                 |  |                         |                      |
| Sucre   |               |   |                 |  | goûter                  |                      |
| <b>Préparation</b>                                      |               |   |                 |  | <b>PCC</b>              |                      |
| 1 Cuire le sucre avec 10 litres d'eau, refroidir.       |               |   |                 |  |                         |                      |
| 2 Ajouter le reste de l'eau et le jus de citron, goûter |               |   |                 |  |                         |                      |
| 3 Tenir au frais.                                       |               |   |                 |  |                         |                      |

Recettes de cuisine

## **Notes**

**Notes**

Recettes de cuisine

## **Notes**






15 Soupes



Crème de volaille au curry (R0201)

## Recettes de cuisine

### R0200 Bouillon de viande




|  |               |   |   |   |                |                      |
|--|---------------|---|---|---|----------------|----------------------|
| <b>Mets</b>  |               |  |  |  | <b>Portion</b> |                      |
| Soupe  |               |   |   |   | 2.5 dl         |                      |
| <b>Kcal</b>  | <b>Joules</b> | <b>HC %</b>   | <b>Fibres g</b>   | <b>P%</b>   | <b>G%</b>      | <b>Digestibilité</b> |
| 13.5   | 56.5          | 0.1%  | 0.0   | 0.3%  | 0.5%           | bonne                |
| <b>Ingrédients</b>   |               |   | CF  |   |                |                      |
| Concentré de bouillon  |               | 0.5 kg  |   |   |                |                      |
| Eau  |               | 25 l  |   |   |                |                      |
| <b>Préparation</b>   |               |   |   |   | PCC            |                      |
| 1 Amener l'eau à ébullition.<br>2 Ajouter le concentré, mélanger, goûter.<br>3 Base pour les dérivés suivants. |               |   |   |   |                |                      |

#### Dérivés

- Aux pois frits:** 1kg pour la recette.
- Célestine:** 1 kg sec pour la recette.
- Aux vermicelles:** 2 kg cuit pour la recette.
- A l'oeuf:** 2 l d'oeufs entiers pour la recette.
- Aux légumes:** 2 kg de légumes coupés fins pour la recette.
- Au riz:** 2 kg de riz cuit pour la recette.

On peut encore rajouter des fines herbes à tous les dérivés.

**R0201 Crème (à base de farine)**

|  |   |   |   |                |                      |
|--|---|---|---|----------------|----------------------|
| <b>Mets</b>  |  |  |  | <b>Portion</b> |                      |
| Soupe  |   |   |   | 2.5 dl         |                      |
| <b>Kcal</b>  | <b>Joules</b>   | <b>HC %</b>   | <b>Fibres g</b>   | <b>P%</b>      | <b>G%</b>            |
| 76.0   | 317.8   | 3.9%  | 0.0   | 1.1%           | 0.7%                 |
|  |   |   |   |                | <b>Digestibilité</b> |
|  |   |   |   |                | bonne                |
| <b>Ingrédients</b>                                       |   |   | <b>CF</b>   |                |                      |
| Soupe en poudre  |   |   | 2 kg  |                |                      |
| Eau  |   |   | 25 l  |                |                      |
| ( voir instruction sur l'emballage)                      |   |   |   |                |                      |
| <b>Préparation</b>                                       |   |   |   | <b>PCC</b>     |                      |
| 1 Mélanger la poudre à 8 l d'eau froide.                 |   |   |   |                |                      |
| 2 Amener à ébullition le reste de l'eau.                 |   |   |   |                |                      |
| 3 Ajouter le mélange sans cesser de remuer.              |   |   |   |                |                      |
| 4 Laisser tirer 5 à 10 minutes suivant le type de soupe. |   |   |   |                |                      |
| 5 Goûter.  |   |   |   |                |                      |

**Remarque**

Pour les dérivés, il faut réduire la quantité d'eau par rapport aux poids donnés.

**Dérivés**

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Crème de tomates</b>  | Réduire la quantité d'eau de 3 l ajouter 1 conserve 3/1 de tomate concassée.              |
| <b>au riz:</b>           | Ajouter 2 kg de riz cuit dans la soupe finie.   |
| <b>aux champignons:</b>  | Ajouter 5 kg de quartiers de champignons, préalablement étuvés.                           |
| <b>Potage de semoule</b> |   |
| <b>et poireaux:</b>      | Ajouter 2 kg de poireaux finement coupés et préalablement étuvés.                         |
| <b>et légumes:</b>       | Ajouter 2 kg de légumes coupés finement.  |
| <b>Crème de volaille</b> |   |
| <b>au curry:</b>         | Ajouter 1 kg de chair de volaille cuite et coupée finement, 1 kg de riz cuit et du curry. |
| <b>aux légumes:</b>      | Ajouter 2 kg de légumes coupés finement.  |

## Recettes de cuisine

### R0202 Potage asiatique aigre piquant

Mets



Portion

Soupe

2.5 dl

| Kcal | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 93.1 | 388.6  | 3.2% | 0.0      | 1.2% | 0.9% | bonne         |

#### Ingrédients

|                              |        | CF |             |
|------------------------------|--------|----|-------------|
| Concentré de bouillon        | 0.4 kg |    |             |
| Eau                          | 20 l   |    |             |
| Sauce soja                   | 1 l    | 4  |             |
| Mélange chinois, conserve    | 3 kg   | 3  | égoutté     |
| Oeufs entiers pasteurisés    | 1 l    |    |             |
| Sambal Oelek                 | 0.5 kg |    |             |
| Jus de citron                | 1 l    |    |             |
| Maizena express              | 0.4 kg |    |             |
| Sel, poivre, huile de sésame |        |    | assaisonner |

#### Préparation

- 1 Amener l'eau et la sauce soja à ébullition, ajouter le concentré.
- 2 Ajouter les oeufs, mélanger et cuire.
- 3 Ajouter les légumes et le sambal.
- 4 Ajouter la maizena et le jus de citron, une ébullition et goûter.

#### PCC

**R0203 Minestrone****Mets****Portion**

Soupe

env 3 dl

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 261.6 | 1094.2 | 3.0% | 2.5      | 0.9% | 3.0% | moyenne       |

**Ingrédients**

|                             |            | CF              |
|-----------------------------|------------|-----------------|
| Huile comestible            | 0.5 l      |                 |
| Oignons                     | 1 kg       | hachés          |
| Ail                         | 10 gousses | haché           |
| Lard                        | 2 kg       | en dés          |
| Carottes coupées            | 1 kg       | 2               |
| Céleri coupés               | 1 kg       | 2               |
| Choux blancs coupés         | 0.5 kg     | 2               |
| Poireaux                    | 0.5 kg     | coupés finement |
| Pommes de terres coupées    | 2 kg       | 2               |
| Extrait de tomate, conserve | 0.8 kg     | 3               |
| Tomates en dés, conserve    | 3 kg       | 3               |
| Spaghetti                   | 1 kg       | cassés          |
| Haricots rouges, conserve   | 3 kg       | 3<br>égouttés   |
| Eau                         | 15 l       |                 |
| Concentré de bouillon       | 0.3 kg     |                 |

Sel, poivre, herbes italiennes

assaisonner

**Préparation**

- 1 Faire revenir les oignons et l'ail, ajouter les lardons.
- 2 Ajouter les légumes sans les pommes de terre, étuver puis pincer.
- 3 Ajouter l'eau, les dés de tomates et le concentré de bouillon, amener à ébullition. Assaisonner.
- 4 30 minutes avant le service, ajouter les pommes de terre, spaghetti et haricots rouges. Laisser cuire et goûter.

**PCC****Remarque**

On peut affiner avec du pesto, selon les goûts.

Accompagné de 2 kg de parmesan râpé, servi à part.

Cette soupe peut être accompagnée de saucisses et servie comme plat secondaire.

**R0204. Potages des Grisons**



|             |               |             |                 |                |           |                      |
|-------------|---------------|-------------|-----------------|----------------|-----------|----------------------|
| <b>Mets</b> |               |             |                 | <b>Portion</b> |           |                      |
| Soupe       |               |             |                 | env 3 dl       |           |                      |
| <b>Kcal</b> | <b>Joules</b> | <b>HC %</b> | <b>Fibres g</b> | <b>P%</b>      | <b>G%</b> | <b>Digestibilité</b> |
| 393.3       | 1645.2        | 3.6%        | 3.9             | 1.2%           | 5.7%      | moyenne              |

| <b>Ingrédients</b>            |            | <b>CF</b> |                  |
|-------------------------------|------------|-----------|------------------|
| Huile comestible              | 0.5 kg     |           |                  |
| Oignons                       | 1 kg       |           | hachés           |
| Ail                           | 10 gousses |           | haché            |
| Lard                          | 3 kg       |           | en dés           |
| Orge perlé                    | 2 kg       |           |                  |
| Brunoise de légumes, surgelée | 5 kg       | 3         |                  |
| Eau                           | 15 l       |           |                  |
| Concentré de bouillon         | 0.4 kg     |           |                  |
| Crème entière                 | 2 l        |           |                  |
| Ciboulette                    | 0.2 kg     |           | finement ciselée |
| Sel, poivre                   |            |           | assaisonner      |

| <b>Préparation</b>   | <b>PCC</b> |
|--|------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Faire revenir les oignons et l'ail, ajouter les lardons.</li> <li>2 Ajouter et faire revenir l'orge et les légumes, rajouter l'eau et le concentré de bouillon, amener à ébullition et assaisonner.</li> <li>3 Une fois la cuisson terminée, affiner avec la crème et servir avec la ciboulette.</li> </ol> |            |

**Remarque**  
 Cette soupe peut être accompagnée de saucisses et servie comme plat secondaire.


**R0205 Potage aux flocons d'avoine et petits légumes**

|             |   |   |   |                |
|-------------|---|---|---|----------------|
| <b>Mets</b> |  |  |  | <b>Portion</b> |
| Soupe       |   |   |   | env 2.5 dl     |

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 181.4 | 758.3  | 2.1% | 2.9      | 0.5% | 2.4% | bonne         |

| Ingrédients                  |        | CF               |
|------------------------------|--------|------------------|
| Huile comestible             | 0.5 l  |                  |
| Oignons                      | 1 kg   | hachés           |
| Brunoise de légumes surgelée | 5 kg   |                  |
| Flocons d'avoine             | 1 kg   |                  |
| Eau                          | 20 l   |                  |
| Concentré de bouillon        | 0.5 kg |                  |
| Crème entière                | 2 l    |                  |
| Ciboulette                   | 0.2 kg | finement ciselée |
| Sel, poivre                  |        | assaisonner      |

| Préparation   | PCC |
|---|-----|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Faire revenir les oignons, puis les légumes.</li> <li>2 Ajouter et faire revenir les flocons, rajouter l'eau et le concentré, assaisonner.</li> <li>3 Affiner avec la crème et la ciboulette.</li> </ol> |     |

| Dérivé   |
|--|
|  <b>Bouillie:</b> Cuire 100 g de flocons pour 1 litre d'eau avec peu de sel. Passer. Adapté aux patients souffrant de problèmes gastriques. |

# Recettes de cuisine

## R0206 Potage (purée) aux légumes

|             |   |   |   |                |
|-------------|---|---|---|----------------|
| <b>Mets</b> |  |  |  | <b>Portion</b> |
| Soupe       |   |   |   | env 2.5 dl     |

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 133.8 | 559.5  | 2.7% | 3.1      | 0.6% | 1.2% | bonne         |

### Ingrédients

|                         |        | CF          |
|-------------------------|--------|-------------|
| Huile comestible        | 0.5 l  |             |
| Oignons                 | 1 kg   | coupés fin  |
| Poireaux                | 2 kg   | mirepoix    |
| Céleri coupé            | 2 kg   | 2 mirepoix  |
| Rüebli, geschnitten     | 2 kg   | 2 mirepoix  |
| Pommes de terre coupées | 5 kg   | 2 mirepoix  |
| Farine blanche          | 0.3 kg |             |
| Eau                     | 15 l   |             |
| Concentré de bouillon   | 0.5 kg |             |
| Lait                    | 2 l    |             |
| Sel, poivre             |        | assaisonner |

### Préparation

- 1 Faire suer les oignons, ajouter les légumes et faire revenir.
- 2 Singer, bien mélanger et ajouter l'eau.
- 3 Ajouter le concentré de bouillon, assaisonner.
- 4 Bien cuire les légumes.
- 5 Passer ou mixer.
- 6 Affiner avec le lait, goûter.

### PCC

### Remarque

Presque tous les légumes peuvent être utilisés pour cette recette.

### Dérivé



Préparer la soupe sans légumes flatulants (choux, haricots et oignons).  
Pas de produits laitiers.



**R0207 Potage au pain****Mets**

Soupe

**Portion**

env 2.5 dl

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 231.6 | 967.6  | 5.7% | 2.8      | 0.8% | 2.3% | moyenne       |

**Ingrédients**

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| Pain noir             | 5 kg       |
| Huile comestible      | 1 l        |
| Oignons               | 3 kg       |
| Ail                   | 10 gousses |
| Vin blanc             | 1 l        |
| Eau                   | 15 l       |
| Concentré de bouillon | 0.4 kg     |

**CF**

du jour d'avant en dés

coupés fin

haché

Sel, poivre, clou de girofle, laurier

assaisonner

**Préparation**

- 1 Colorer les dés de pain, ajouter les oignons et l'ail et faire revenir.
- 2 Déglacer au vin blanc, ajouter l'eau et amener à ébullition.
- 3 Ajouter le concentré de bouillon et goûter.

**PCC****Remarque**

On peut accompagner cette soupe de fromage râpé.

**R0208 Soupe du chalet**

Mets



Portion

env 3 dl

Soupe

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 319.0 | 1333.4 | 2.1% | 2.8      | 2.2% | 3.8% | moyenne       |

**Ingrédients**

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| Poireaux coupés         | 2.5 kg |
| <i>Poireaux</i>         | 3 kg   |
| Carottes coupées        | 2.5 kg |
| <i>Carottes</i>         | 3 kg   |
| Epinards en branches    | 1 kg   |
| Oignons                 | 1 kg   |
| Beurre                  | 0.5 kg |
| Eau                     | 7 l    |
| Lait                    | 8 l    |
| Pommes de terre coupées | 2 kg   |
| <i>Pommes de terre</i>  | 3 kg   |
| Gruyère                 | 3 kg   |
| Crème entière           | 2 l    |

**CF**

|   |             |
|---|-------------|
| 2 | en julienne |
| 2 | en julienne |
| 3 | hachés      |
| 2 | en lamelles |
|   | râpé        |
|   | assaisonner |

Sel, poivre, concentré de bouillon

**Préparation**

- 1 Etuver les légumes sans les pommes de terre, ajouter l'eau et amener à ébullition.
- 2 Ajouter le lait, amener à ébullition et assaisonner. Laisser cuire 20-30 minutes.
- 3 Ajouter les pommes de terre, cuire.
- 4 Ajouter le fromage et laisser fondre à feu doux.
- 5 Finir avec la crème, couper la cuisson et goûter.

**PCC**

**Notes**

Recettes de cuisine

## **Notes**

16



Sauces



Penne alla putanesca (R0307)

## Recettes de cuisine

### R0300 Mayonnaise au séré

| Mets  |        |  |             |  |       | Portion       |
|---|--------|---|-------------|---|-------|---------------|
| Sauce   |        |   |             |   |       | 90 g          |
| Kcal  | Joules | HC %  | Fibres g    | P%  | G%    | Digestibilité |
| 523.5   | 2188.8 | 3.2%  | 0.0         | 3.9%  | 62.0% | moyenne       |
| <b>Ingrédients</b>                            |        |   | 7 kg        | CF<br>4   |       |               |
| Mayonnaise                                    |        |   |             |   |       |               |
| Séré maigre                                   |        | 2 kg  |             |   |       |               |
| Sel, poivre                                   |        |   | assaisonner |   |       |               |
| <b>Préparation</b>                            |        |   |             |   |       | PCC           |
| 1 Mélanger tous les ingrédients.<br>2 Goûter. |        |   |             |   |       |               |

#### Remarque

**Mayonnaise au curry:** Ajouter 300 g de poudre de curry.

**Mayonnaise à l'ail:** Ajouter 200 g d'ail finement haché.

#### Mayonnaise aux fines herbes:

100 g de persil haché.



200 g de ciboulette finement ciselée.

50 g de cerfeuil ou d'estragon haché.

#### Utilisation des restes

Stockage <5°C, utilisation dans les 24 heures.

### R0301 Sauce cocktail

| Mets   |        |  |             |  |       | Portion       |
|--|--------|---|-------------|---|-------|---------------|
| Sauce  |        |   |             |   |       | 90 g          |
| Kcal   | Joules | HC %  | Fibres g    | P%  | G%    | Digestibilité |
| 484.6  | 2024.4 | 9.6%  | 0.3         | 2.8%  | 46.8% | moyenne       |
| <b>Ingrédients</b>   |        |   | 5 l         | CF<br>4   |       |               |
| Mayonnaise   |        |   |             |   |       |               |
| Ketchup  |        | 2.5 l   |             |   |       |               |
| Séré maigre  |        | 1 kg  |             |   |       |               |
| Sel, poivre, jus de citron, tabasco                          |        |   | assaisonner |   |       |               |
| <b>Préparation</b>   |        |   |             |   |       | PCC           |
| 1 Mélanger tous les ingrédients.<br>2 Assaisonner et goûter. |        |   |             |   |       |               |

#### Utilisation des restes

Stockage <5°C, utilisation dans les 24 heures.

**R0302 Sauce rémoulade**

|             |               |   |                 |   |           |                      |
|-------------|---------------|---|-----------------|---|-----------|----------------------|
| <b>Mets</b> |               |  |                 |  |           | <b>Portion</b>       |
| Sauce       |               |   |                 |   |           | 90 g                 |
| <b>Kcal</b> | <b>Joules</b> | <b>HC %</b>   | <b>Fibres g</b> | <b>P%</b>   | <b>G%</b> | <b>Digestibilité</b> |
| 398.1       | 1664.5        | 1.5%  | 0.1             | 2.3%  | 23.3%     | moyenne              |

**Ingrédients**

|                       |           | <b>CF</b> |               |
|-----------------------|-----------|-----------|---------------|
| Mayonnaise            | 5 l       | 4         |               |
| Concombre au vinaigre | 1 kg      | 4         | ou cornichons |
| Câpres                | 300 g     |           |               |
| Persil                | 100 g     |           | ou ciboulette |
| Oeufs                 | 30 pièces | 4         | cuits         |
| Séré maigre           | 1 kg      |           |               |
| Sel, poivre           |           |           | assaisonner   |

**Préparation**

- 1 Peler et hacher les oeufs.
- 2 Hacher les concombres, les câpres et les fines herbes.  
Mélanger le tout avec les oeufs à la mayonnaise.
- 3 Affiner avec le séré, assaisonner.
- 4 Goûter.

**Remarque**

On peut rallonger la sauce avec un peu de vinaigre des concombres.

**Utilisation des restes**

Stockage <5°C, utilisation dans les 24 heures.

## Recettes de cuisine

### R0303 Vinaigrette

|             |   |   |                |
|-------------|---|---|----------------|
| <b>Mets</b> |  |  | <b>Portion</b> |
| Sauce       |   |   | 90 g           |

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%    | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|-------|---------------|
| 357.5 | 1496.3 | 4.0% | 0.6      | 0.4% | 20.3% | difficile     |

| Ingrédients              |       |  | CF |               |
|--------------------------|-------|--|----|---------------|
| Sauce à salade italienne | 6 l   |  | 4  |               |
| Oignons                  | 2 kg  |  |    | ou ciboulette |
| Persil                   | 100 g |  | 3  |               |
| Concombre au vinaigre    | 1 kg  |  |    |               |
| Sel, poivre              |       |  |    | assaisonner   |

| Préparation   | PCC |
|---|-----|
| 1 Hacher finement les oignons, le persil et les concombres, Ajouter à la sauce.<br>2 Assaisonner et goûter. |     |

| Remarque  |
|---|
| Utilisation de la sauce: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Boeuf bouilli en salade</li> <li>- Conserve de viande en salade</li> <li>- Cervelas en salade</li> <li>- Légumes en salade</li> <li>- Thon en salade</li> </ul> |

#### Dérivé

On peut ajouter une julienne de poivron ou d'autres légumes.



**R0304 Sauce brune****Mets****Portion**

Sauce

0.8 dl

| Kcal | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 35.0 | 146.3  | 5.9% | 0.0      | 1.2% | 0.8% | bonne         |

**Ingrédients**

Sauce brune en poudre 1 kg  
 Eau 8 l  
 (125 g au litre) (1.250 kg pour 10 litres)

**CF**  
3**Préparation**

- 1 Mélanger la poudre dans 4 l d'eau froide.
- 2 Amener l'eau à ébullition, ajouter le mélange et cuire 10 minutes en brassant continuellement.
- 3 Goûter et passer.

**PCC****Dérivés**

**Sauce poivrade:** Faire suer 1 kg d'oignons hachés dans 1 dl d'huile, ajouter 200 g de poivre vert égoutté, déglacer avec 1 l de vin blanc et laisser réduire de moitié.  
 Mouiller avec 6 l de sauce brune et affiner avec 1 l de crème entière.  
 Goûter.

**Sauce au vin rouge:** Réduire 3 l de vin rouge et 1 kg d'oignons hachés au 2/3 et mouiller avec 7 l de sauce brune. Goûter.

**Sauce moutarde:** Mélanger 1 kg de moutarde avec 2 l de sauce brune. Mouiller avec 5 l de sauce brune et affiner avec des fines herbes hachées. Goûter.

**Sauce chasseur:** Faire revenir 1 kg de lardons, ajouter 3 kg des champignons de Paris coupés en quartier.  
 Faire revenir le tout, puis mouiller avec 6 l de sauce brune. Goûter.

**Sauce aux oignons:** Etuver 4 kg d'oignons finement émincés dans 1 dl d'huile.  
 Déglacer avec 1 l de vin blanc et mouiller avec 6 l de sauce brune.  
 Affiner avec du persil haché et goûter.

**R0305 Sauce béchamel**

|             |   |   |                |
|-------------|---|---|----------------|
| <b>Mets</b> |  |  | <b>Portion</b> |
| Sauce       |   |   | 0.8 dl         |

| Kcal  | Joules | HC %  | Fibres | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|-------|--------|------|------|---------------|
| 111.7 | 466.5  | 10.0% | 0.3    | 3.7% | 7.5% | bonne         |

| Ingédients                         | CF          |
|------------------------------------|-------------|
| Huile comestible                   | 400 g       |
| Farine blanche                     | 700 g       |
| Lait                               | 8 l         |
| Sel, poivre, concentré de bouillon | assaisonner |

| Préparation  | PCC |
|--|-----|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Faire un roux avec la farine et l'huile tiède.</li> <li>2 Ajouter le lait froid au roux chaud et bien mélanger pour obtenir une sauce bien lisse.</li> <li>3 Cuire 30 minutes en brassant continuellement.<br/>Attention, cette sauce attache et brûle rapidement!</li> <li>4 Assaisonner et goûter.</li> </ol> |     |

**Remarque**  
Si besoin, passer la sauce au chinois ou mixer.

**Dérivés**

**Sauce à la crème:** Affiner 7 l de béchamel avec 2 l de crème entière.

**Sauce Mornay:** Ajouter 2 kg de fromage râpé à 7 lt de béchamel.

**R0306 Sauce aux champignons****Mets**

Sauce

**Portion**

env 1 dl

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 131.8 | 551.7  | 2.7% | 1.1      | 1.3% | 3.4% | difficile     |

**Ingrédients**

|                            |        | CF |                |
|----------------------------|--------|----|----------------|
| Huile comestible           | 0.2 l  |    |                |
| Oignons                    | 0.2 kg |    | hachés         |
| Champignons de Paris frais | 5 kg   |    | en lamelles    |
| Vin blanc                  | 2 l    |    |                |
| Sauce béchamel             | 6 l    | 4  | ou sauce crème |
| Sel, poivre, paprika       |        |    | assaisonner    |

**Préparation**

- 1 Faire suer les oignons.
- 2 Ajouter les champignons et faire revenir, déglacer avec le vin blanc et cuire 3 minutes à couvert.
- 3 Ajouter la Béchamel, amener à ébullition, assaisonner et goûter.

**PCC****Remarque**

- On peut remplacer les champignons frais par:
- 5 kg de champignons surgelés
  - 4 kg de champignons en conserve égouttés
  - 1 kg de champignons séchés

**Utilisation des restes**

- Stockage <5°C, utilisation dans les 24 heures.  
Par exemple: gratin de pâtes.

**R0307 Sauce tomate**

Mets



Portion

Sauce

1.8 dl

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 130.2 | 543.5  | 4.0% | 1.7      | 0.9% | 1.5% | bonne         |

**Ingrédients**

|                                |            | CF |             |
|--------------------------------|------------|----|-------------|
| Huile comestible               | 0.5 l      |    |             |
| Oignons                        | 2 kg       |    | hachés      |
| Ail                            | 20 gousses |    | haché       |
| Sucre                          | 0.1 kg     |    |             |
| Extrait de tomate              | 1.6 kg     | 3  |             |
| Farine blanche                 | 0.5 kg     |    |             |
| Vin rouge                      | 2 l        |    |             |
| Tomates en dés, conserve       | 12 kg      | 3  |             |
| Sel, poivre, herbes italiennes |            |    | assaisonner |

**Préparation**

- 1 Faire suer l'ail et les oignons.
- 2 Ajouter le sucre. Faire revenir.
- 3 Ajouter l'extrait de tomate, faire revenir, singer et bien mélanger.
- 4 Déglacer avec le vin rouge, ajouter les tomates en dés.
- 5 Assaisonner, cuire et goûter.

**PCC**

**Dérivés**

**All'arrabiatta:** Ajouter 500g de sambal oelek à la sauce finie.

**Alla putanesca:**



Sous le point, on ajoutera 2 kg de lardons et 1 kg d'olives dénoyautées et coupées en deux. Selon les goûts, on peut encore ajouter quelques câpres. Pour cette recette, on peut réduire d'un quart la quantité de tomates en dés.

**Alla poma:**



Sous le point 1, on ajoutera 2 kg de julienne de jambon et 5 kg de champignons de Paris coupés en lamelles. Affiner avec 2 l de crème. Pour cette recette, on peut réduire d'un quart la quantité de tomates en dés.

**A la mexicaine:**

Ajouter 2 kg de maïs doux (égoutté) et 2 d'haricots rouges (égoutté). Assaisonner avec du sambal, jus de citron et du cumin.

**Al tonno:**

Ajouter 3 kg de thon égoutté.

**Utilisation des restes**

Stockage <5°C, utilisation dans les 24 heures.

Par exemple: pour pasta ou d'autres préparations en sauce.

**R0308 Sauce curry**

|             |   |   |   |                |
|-------------|---|---|---|----------------|
| <b>Mets</b> |  |  |  | <b>Portion</b> |
| Sauce       |   |   |   | env 1.5 dl     |

| Kcal | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 99.0 | 413.3  | 3.4% | 1.5      | 0.3% | 1.4% | moyenne       |

| Ingrédients                        | CF                          |
|------------------------------------|-----------------------------|
| Huile comestible                   | 0.5 l                       |
| Oignons                            | 2 kg hachés                 |
| Ail                                | 20 gousses haché            |
| Gingembre frais                    | 0.4 kg haché                |
| Sambal Oelek                       | 0.5 kg                      |
| Pommes                             | 3 kg râpées (râpe à roesti) |
| Bananes                            | 2 kg en petits morceaux     |
| Poudre de curry                    | 0.5 kg                      |
| Tomates dés, conserve              | 3 kg                        |
| Eau                                | 7 l                         |
| Maïzena                            | 0.2 kg                      |
| Sel, poivre, concentré de bouillon | assaisonner                 |

| Préparation   | PCC |
|---|-----|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Faire revenir les oignons, l'ail, le gingembre et le sambal.</li> <li>2 Ajouter les fruits, saupoudrer de curry et laisser étuver.<br/>Ajouter les tomates et l'eau.</li> <li>3 Amener à ébullition, assaisonner et laisser cuire.<br/>Eventuellement rajouter du mouillement!</li> <li>4 Lier avec la maïzena et goûter.</li> </ol> |     |

| Remarque   |
|--|
| Cette sauce peut être affinée avec de la crème ou du lait de noix de coco. |

Recettes de cuisine

## **Notes**

17 Mets de viande



Ragoût bernoise (R0407)

**R0400 Emincé (base de sauce brune)**

Mets



Portion

de viande

160 g / 1.5 dl sauce

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 335.1 | 1403.9 | 1.7% | 0.4      | 4.9% | 1.9% | moyenne       |

**Ingrédients**

| Ingrédients                                     | Quantité   | CF | Notes       |
|---|------------|----|-------------|
| Emincé de bœuf                                  | 16 kg      | 3  |             |
| Huile comestible                                | 1 kg       |    |             |
| Oignons   | 1 kg       |    | hachés      |
| Ail   | 10 gousses |    | haché       |
| Purée de tomate                                 | 0.8 kg     | 3  |             |
| Farine blanche                                  | 0.5 kg     |    |             |
| Sauce brune en poudre                           | 1 kg       | 3  |             |
| Vin rouge                                       | 2 l        |    |             |
| Eau   | 15 l       |    |             |
| Sel, poivre, paprika, laurier, clous de girofle |            |    | assaisonner |

**Préparation**

- 1 Chauffer l'huile, colorer soigneusement la viande et l'assaisonner.  
Réserver
- 2 Faire suer les oignons et l'ail, pincer, ajouter la viande, singer.  
Ajouter la sauce brune en poudre et bien mélanger.
- 3 Déglacer au vin rouge et mouiller avec l'eau.
- 4 Cuire la viande à couvert jusqu'à qu'elle soit tendre, attention au temps de cuisson. Rajouter du mouillement si besoin.
- 5 Risque d'attacher et de brûler!
- 6 Goûter et servir.

|                   |          |                |
|-------------------|----------|----------------|
| Temps de cuisson: | Boeuf    | 1.5 - 2 heures |
|                   | Porc     | 1 heure        |
|                   | Volaille | 0.5 heure      |

**PCC**

Temps de cuisson

**Cuisson dans la braisière à pression**

- 1 Procéder aux points 1-3 directement dans la braisière.
- 2 Continuer selon le chapitre 9.3.5, phases I à IV.  
Attention au temps de cuisson.
- 3 Goûter et servir.

|                   |          |            |
|-------------------|----------|------------|
| Temps de cuisson: | Boeuf    | 1 heure    |
|                   | Porc     | 50 minutes |
|                   | Volaille | 10 minutes |

Temps de cuisson



**Remarque**

La sauce peut-être affinée avec un peu de crème (adapter la quantité d'eau).

**Dérivés**

**aux poivrons:**

Sous le point 2, ajouter 5 kg de poivrons en dés, étuver et saupoudrer de paprika.

**mexicaine:**

Sous le point 3, n'ajouter que 10 l d'eau et 6 kg de tomates en dés. Ajouter 1 boîte de maïs et d'haricots rouges quand la cuisson est terminée. Ajouter une touche piquante.



**bernoise:**

Réduire la quantité de viande à 12 kg. Ajouter sous le point 2, 3 kg de lardons et 3 kg de champignons de Paris coupés en quartier.



**R0401 Emincé (base de sauce à la crème)**

|             |   |   |   |                      |
|-------------|---|---|---|----------------------|
| <b>Mets</b> |  |  |  | <b>Portion</b>       |
| de viande   |   |   |   | 160 g / 1.5 dl sauce |

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 478.9 | 2004.4 | 3.2% | 0.6      | 7.0% | 4.3% | moyenne       |

| Ingrédients                        | CF          |
|------------------------------------|-------------|
| Emincé de porc                     | 3           |
| Huile comestible                   |             |
| Oignons                            |             |
| Ail                                |             |
| Farine blanche                     |             |
| Sauce brune en poudre              | 3           |
| Vin blanc                          |             |
| Lait en poudre                     | 3 4 boîtes  |
| Eau                                |             |
| Crème entière                      |             |
| Sel, poivre, concentré de bouillon | assaisonner |

| Préparation   | PCC              |
|---|------------------|
| 1 Chauffer l'huile, colorer soigneusement la viande et l'assaisonner.<br>Réserver<br>2 Faire suer les oignons et l'ail, ajouter la viande, singer.<br>Ajouter la sauce brune en poudre et bien mélanger.<br>3 Déglacer au vin blanc et ajouter le lait en poudre mélangé avec l'eau.<br>Risque d'attacher et de brûler!<br>4 Cuire la viande à couvert jusqu'à qu'elle soit tendre, attention au temps de cuisson. Rajouter du mouillement si besoin.<br>6 Affiner avec la crème et goûter. | Temps de cuisson |

| Remarque   |
|--|
| Temps de cuisson:    Boeuf                            1.5 - 2 heures<br>Porc    1 heure<br>Volaille                                      0.5 heure |

**Dérivés**

**aux champignons:** Remplacer 3 kg de viandes par 5 kg de champignons de Paris coupés.  
 Ajouter sous le point 2 et laisser étuver.  
 En place des champignons frais, on peut utiliser:  
 - 5 kg de champignons surgelés  
 - 3 kg de champignons en conserve égouttés  
 - 1 kg champignons secs (à tremper)

**au paprika:** Ajouter 500 g de paprika doux sous le point 2.

**aux fines herbes:** Ajouter, avant de servir, 500 g de fines herbes fraîches hachées.

**aux légumes:** Remplacer 3 kg de viandes par 5 kg de légumes coupés.  
 Ajouter sous le point 2 et laisser étuver.

**R0402** Emincé au curry**Mets**

de viande

**Portion**

160 g / 2 dl sauce

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 602.2 | 2513.1 | 2.7% | 2.1      | 4.8% | 3.2% | moyenne       |

**Ingrédients**

|  |            | CF |                           |
|--|------------|----|---------------------------|
| Emincé de poulet                                 | 18 kg      | 3  | surgelé ou 16 kg frais    |
| Huile comestible                                 | 1 kg       |    |                           |
| Oignons  | 3 kg       |    | hachés                    |
| Ail  | 10 gousses |    | haché                     |
| Farine blanche                                   | 1 kg       |    |                           |
| Curry en poudre                                  | 0.5 kg     |    | fort ou doux              |
| Tomate en dés, conserve                          | 3 kg       | 3  |                           |
| Ananas, conserve                                 | 3 kg       | 3  | en morceaux, sirop inclus |
| Mousse de pommes, conserve                       | 3 kg       | 3  |                           |
| Eau  | 10 l       |    |                           |
| Crème entière                                    | 2 l        |    |                           |
| Sel, poivre, concentré de bouillon, sambal oelek |            |    | assaisonner               |

**Préparation**

- 1 Chauffer l'huile, colorer soigneusement la viande et l'assaisonner. Réserver.
- 2 Faire suer les oignons et l'ail, ajouter les tomates, la mousse de pommes et les ananas, puis la viande.
- 3 Singer et saupoudrer de curry, ajouter l'eau et amener à ébullition. Bien mélanger. Risque d'attacher et de brûler!
- 4 Affiner avec la crème et goûter.

**PCC**

Temps de cuisson

**Remarque**

On peut aussi utiliser des fruits de saison râpés à la place des fruits en conserve.

|                   |          |                |
|-------------------|----------|----------------|
| Temps de cuisson: | Boeuf    | 1.5 - 2 heures |
|                   | Porc     | 1 heure        |
|                   | Volaille | 0.5 heure      |

Suivant la viande, il faut mouiller avec un peu d'eau durant la cuisson.

Servir avec une garniture de fruits.

**R0403 Potée du diable**

**Mets**

de viande



**Portion**

160 g / 1 dl sauce

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 310.7 | 1300.2 | 1.6% | 3.4      | 5.7% | 1.3% | moyenne       |

**Ingrédients**

| Ingrédients           | Quantité   | CF | Description                   |
|-----------------------|------------|----|-------------------------------|
| Emincé de porc        | 16 kg      | 3  | de la cuisson                 |
| Huile comestible      | 0.5 l      |    |                               |
| Oignons               | 2 kg       |    | coupés fin                    |
| Ail                   | 20 gousses |    | haché                         |
| Sambal oelek          | 0.1 kg     |    |                               |
| Poivrons              | 10 kg      |    | trois couleurs, en petits dés |
| Paprika               | 0.1 kg     |    |                               |
| Sauce soja            | 2 l        | 4  | douce                         |
| Sauce brune en poudre | 0.4 kg     |    |                               |
| Eau                   | 4 l        |    |                               |
| Sel, poivre           |            |    | assaisonner                   |

**Mets**

- 1 Chauffer l'huile, colorer soigneusement la viande et l'assaisonner. Réserver.
- 2 Faire suer les oignons, l'ail et le sambal, ajouter les poivrons et laisser étuver. Saupoudrer de paprika, mélanger et ajouter la viande.
- 3 Ajouter la sauce soja, amener à ébullition et servir. Goûter.

**PCC**

**Remarque**

On peut aussi utiliser de la volaille pour cette recette.

**dérivé**

On peut remplacer les poivrons par un mélange de légumes chinois surgelés.

**Notes**

**R0404 Mets chinois**

**Mets**

de viande



**Portion**

160 g / 1.5 dl sauce

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 325.5 | 1359.8 | 1.3% | 2.8      | 5.7% | 2.3% | bonne         |

**Ingrédients**

| Ingrédients                                    | Quantité   | Préparation            |
|--|------------|------------------------|
| Emincé de poulet                               | 16 kg      |                        |
| Sauce soja                                     | 0.5 l      |                        |
| Maïzena  | 0.2 kg     |                        |
| Huile comestible                               | 0.5 l      |                        |
| Oignons  | 2 kg       | hachés                 |
| Ail  | 20 gousses | en lamelles            |
| Gingembre frais                                | 0.1 kg     | haché                  |
| Sambal oelek                                   | 0.1 kg     |                        |
| Poivrons                                       | 5 kg       | trois couleurs, en dés |
| Chou chinois                                   | 5 kg       | en julienne            |
| Germes de soja                                 | 1 kg       |                        |
| Eau  | 4 l        |                        |
| Sel, poivre, concentré de bouillon, sauce soja |            | assaisonner            |

**CF**

3

**Préparation**

- Mélanger la sauce soja et la moitié de la maïzena, ajouter à la viande et laisser mariner à couvert environ 1/2 heure.
- Chauffer l'huile, colorer soigneusement la viande et l'assaisonner. Réserver.
- Ajouter les oignons, l'ail, le gingembre et le sambal et faire revenir 2-3 minutes.
- Ajouter les poivrons, les germes de soja et le chou chinois et laisser étuver. Ajouter la viande et bien mélanger.
- Mélanger l'eau, la sauce soja et la maïzena, ajouter et cuire. Goûter.

**PCC**

Température à coeur  
>72°C

**Remarque**

On peut remplacer les légumes frais par un mélange de légumes chinois surgelés.

**Dérivé**

On peut remplacer le poulet par un émincé de porc ou de de dinde, mais aussi par du pangasius.

Mets chinois (R0404)



**R0405 Poulet aigre-doux**

**Mets**

de viande



**Portion**

160 g / 1.5 dl sauce

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 592.2 | 2473.6 | 6.5% | 1.6      | 5.4% | 2.2% | bonne         |

**Ingrédients**

|                                      | CF |                             |
|--------------------------------------|----|-----------------------------|
| Emincé de poulet                     | 3  |                             |
| Huile comestible                     |    |                             |
| Oignons                              |    | coupés fin                  |
| Ail                                  |    | haché                       |
| Poivrons                             |    | trois couleurs, en gros dés |
| Ananas en conserve                   | 3  | en morceaux, sirop inclus   |
| Vinaigre                             |    |                             |
| Sucre                                |    |                             |
| Ketchup                              |    |                             |
| Eau                                  |    |                             |
| Sauce soja                           | 4  | salée                       |
| Maïzena                              |    |                             |
| Sel, poivre                          |    | assaisonner                 |
| Sambal oelek, gingembre frais (râpé) |    |                             |

**Préparation**

- 1 Chauffer l'huile, colorer soigneusement la viande et l'assaisonner. Réserver.
- 2 Amener à ébullition le sirop d'ananas,, le vinaigre, le ketchup et l'eau.
- 3 Ajouter les légumes et les ananas, cuire.
- 4 Lier avec la maïzena préalablement délayée avec de l'eau.
- 5 Ajouter les épices et la sauce soja.
- 6 Ajouter la viande et amener à ébullition. Goûter.

**PCC**

Température à coeur  
>72°C

**Remarque**

On peut remplacer les produits pré-cités par une sauce aigre-douce finie.

**Dérivé**

On peut remplacer le poulet par un émincé de porc.

Selon les goûts, on peut ajouter, des germes de soja, des shitake ou du céleri en branches.



**R0406 Chili con carne****Mets****Portion**

de viande

300 g

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 315.1 | 1319.9 | 2.1% | 2.3      | 4.3% | 1.0% | difficile     |

**Ingrédients**

| Ingrédients               | CF |
|---------------------------|----|
| Hachis de boeuf           | 3  |
| Huile comestible          |    |
| Oignons                   |    |
| Ail                       |    |
| Poivrons                  |    |
| Sambal oelek              |    |
| Purée de tomate           | 3  |
| Tomate en dés, conserve   | 3  |
| Haricots rouges, conserve | 3  |
| Vin rouge                 |    |
| Sauce brune en poudre     | 3  |
| Farine blanche            |    |
| Eau                       |    |

coupés fin  
haché  
trois couleurs, en julienne

Sel, poivre, paprika, laurier, clous de girofle, cumin

assaisonner

**Préparation**

- 1 Chauffer l'huile, colorer soigneusement la viande.
- 2 Ajouter les oignons, l'ail et le sambal, faire revenir.
- 3 Ajouter les poivrons, étuver, pincer et assaisonner.
- 4 Déglacer au vin rouge, ajouter la sauce brune en poudre et singer.
- 5 Ajouter les tomates en dés et l'eau, amener à ébullition et assaisonner.
- 6 Temps de cuisson env 1.5 heures.
- 7 Ajouter, au 2/3 de la cuisson, les haricots rouges égouttés.  
Rajouter du mouillement si besoin.
- 8 Finir la cuisson et ajouter une touche piquante. Goûter.

**PCC**

Temps de cuisson

**Remarque**

On peut rajouter du maïs doux en grains.

**Dérivé**

Pour les végétariens, on peut remplacer la viande par des protéines de soja en granulés.

**R0407 Ragoût**

**Mets**

de viande



**Portion**

160 g / 1.5 dl sauce

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 358.0 | 1500.2 | 3.0% | 0.6      | 9.5% | 3.3% | moyenne       |

**Ingrédients**

| Ingrédients           | Quantité   | CF | Notes       |
|-----------------------|------------|----|-------------|
| Ragoût de boeuf       | 18 kg      | 3  |             |
| Huile comestible      | 1 kg       |    |             |
| Oignons               | 2 kg       |    | coupés fin  |
| Ail                   | 10 gousses |    | haché       |
| Purée de tomate       | 0.8 kg     | 3  |             |
| Farine blanche        | 0.5 kg     |    |             |
| Sauce brune en poudre | 1 kg       | 3  |             |
| Vin rouge             | 2 l        |    |             |
| Eau                   | 18 l       |    |             |
| Sel, poivre, paprika  |            |    | assaisonner |

**Préparation**

- 1 Chauffer l'huile, colorer soigneusement la viande assaisonnée. Réserver.
- 2 Faire suer les oignons et l'ail, pincer, ajouter la viande, singer. Ajouter la sauce brune en poudre et bien mélanger. Déglacer au vin rouge.
- 3 Mouiller avec l'eau, assaisonner et amener à ébullition.
- 4 Cuire la viande à couvert jusqu'à qu'elle soit tendre, attention au temps de cuisson, rajouter du mouillement si besoin.
- 6 Finir la cuisson et goûter.

|                   |          |              |
|-------------------|----------|--------------|
| Temps de cuisson: | Boeuf    | 2 - 3 heures |
|                   | Veau     | 1.5 heures   |
|                   | Porc     | 1.5 heures   |
|                   | Volaille | 1 heure      |
|                   | Lapin    | 1 heure      |
|                   | Mouton   | 1.5 heures   |

**Cuisson dans la braisière à pression**

- 1 Procéder aux points 1-3 directement dans la braisière.
- 2 Continuer selon le chapitre 9.3.5, phases I à IV. Attention au temps de cuisson.
- 3 Goûter et servir.

|                   |          |            |
|-------------------|----------|------------|
| Temps de cuisson: | Boeuf    | 1 heure    |
|                   | Veau     | 50 minutes |
|                   | Porc     | 50 minutes |
|                   | Volaille | 15 minutes |
|                   | Lapin    | 50 minutes |
|                   | Mouton   | 50 minutes |

**PCC**

Temps de cuisson

Temps de cuisson

**Remarque**

On peut rajouter, sous le point 2, des légumes ou des champignons coupés fin.

**Dérivés**

**aux poivrons:**

Sous le point 2, ajouter 5 kg de poivrons en dés, étuver et saupoudrer de paprika.

**mexicaine:**

Sous le point 3, n'ajouter que 10 l d'eau et 6 kg de tomates en dés. Ajouter 1 boîte de maïs et 1 boîte d'haricots rouges quand la cuisson est terminée. Ajouter une touche piquante.



**bernoise:**

Réduire la quantité de viande à 12 kg. Ajouter sous le point 2, 3 kg de lardons et 3 kg de champignons de Paris coupés en quartier.



**R0408 Goulache de boeuf au paprika**

Mets



Portion

de viande

160 g / 1.5 dl sauce

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 265.5 | 1112.9 | 1.6% | 3.7      | 4.4% | 1.0% | difficile     |

| Ingrédients                        |            |   | CF          |
|------------------------------------|------------|---|-------------|
| Ragoût de boeuf                    | 16 kg      |   | 3           |
| Oignons                            | 10 kg      |   | coupés fin  |
| Ail                                | 20 gousses |   | haché       |
| Huile comestible                   | 0.5 l      |   |             |
| Paprika                            | 0.8 kg     |   |             |
| Cumin                              | 0.002 kg   |   |             |
| Purée de tomate                    | 0.8 kg     | 3 |             |
| Eau                                | 5 l        |   |             |
| Poivrons                           | 5 kg       |   | en julienne |
| Tomate en dés, conserve            | 6 kg       | 3 |             |
| Sel, poivre, concentré de bouillon |            |   | assaisonner |

| Préparation   | PCC              |
|---|------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Chauffer l'huile, faire suer les oignons et l'ail, puis la viande. Laisser cuire dans son jus.</li> <li>2 Ajouter le paprika et les autres épices et laisser étuver.</li> <li>3 Pincer.</li> <li>4 Ajouter l'eau et les tomates en dés et laisser cuire à couvert pendant 1 heure 3/4. Rajouter du mouillement si besoin.</li> <li>5 Ajouter les légumes et laisser cuire 30 minutes. Goûter.</li> </ol> | Temps de cuisson |
| <p><b>Cuisson dans la braisière à pression</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Procéder aux points 1-3 directement dans la braisière.</li> <li>2 Ajouter les légumes.</li> <li>3 Continuer selon le chapitre 9.3.5, phases I à IV. Environ 1 heure de cuisson.</li> <li>3 Goûter et servir.</li> </ol>   | Temps de cuisson |

**R0409** Blanquette

Mets

de viande



Portion

160 g / 1.5 dl sauce

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 325.2 | 1361.6 | 2.1% | 0.4      | 6.8% | 2.2% | bonne         |

**Ingrédients**

| Ingrédients          | Quantité | CF | Préparation                  |
|----------------------|----------|----|------------------------------|
| Ragoût de porc       | 16 kg    | 3  |                              |
| Vin blanc            | 2 l      |    |                              |
| Eau                  | 7 l      |    |                              |
| Lait en poudre       | 1 kg     | 3  | mélanger avec 4 litres d'eau |
| Farine blanche       | 1 kg     |    | mélanger avec 4 litres d'eau |
| Crème entière        | 2 l      |    |                              |
| Sel, poivre, laurier |          |    | assaisonner                  |

**Préparation**

- Bouillir l'eau, ajouter la viande, laisser cuire un instant et écumer.
- Ajouter les épices et le vin, saler un peu, amener à ébullition, laisser cuire et écumer de temps en temps.
- Cuire jusqu'à ce que la viande soit tendre. Attention au temps de cuisson, rajouter du mouillement si besoin.
- Ajouter la farine et le lait en poudre, mélanger et amener à ébullition. Laisser cuire 20 -25 minutes. Risque d'attacher et de brûler!
- Affiner la sauce avec la crème et goûter.

| Temps de cuisson: | Viande   | Temps      |
|-------------------|----------|------------|
|                   | Veau     | 1.5 heures |
|                   | Porc     | 1.5 heures |
|                   | Volaille | 1 heure    |
|                   | Lapin    | 1 heure    |
|                   | Mouton   | 1.5 heures |

**PCC**

Temps de cuisson

**Cuisson dans l'appareil à pression**

- Procéder aux points 1-2 directement dans l'appareil.
- Continuer selon le chapitre 9.3.5, phases I à IV. Attention au temps de cuisson.
- Finir selon les points 4 - 5

| Temps de cuisson: | Viande   | Temps      |
|-------------------|----------|------------|
|                   | Veau     | 50 minutes |
|                   | Porc     | 50 minutes |
|                   | Volaille | 15 minutes |
|                   | Lapin    | 50 minutes |
|                   | Mouton   | 50 minutes |

Temps de cuisson

## Recettes de cuisine

### Remarque

On peut ajouter des légumes de saison coupés finement dans la sauce.

### Dérivés

**à l'ancienne:** Ajouter des champignons et des petits oignons.

**aux fines herbes:** Ajouter de la ciboulette ciselée et du persil haché au moment de servir.



**emmentalaise:** Ajouter 5 g de safran avant de lier la sauce.

**R0410 Carbonnade****Mets**

de viande

**Portion**

160 g / 1.5 dl sauce

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 338.9 | 1420.6 | 1.1% | 1.3      | 4.3% | 1.5% | difficile     |

**Ingrédients**

| Ingrédients                   | Quantité   | CF | Préparation |
|-------------------------------|------------|----|-------------|
| Escalopes de boeuf à braiser  | 18 kg      | 3  | à 180g      |
| Huile comestible              | 1 kg       |    |             |
| Oignons                       | 8 kg       |    | coupés fin  |
| Ail                           | 10 gousses |    | haché       |
| Purée de tomate               | 0.8 kg     | 3  |             |
| Vin rouge                     | 2 l        |    |             |
| Eau                           | 18 l       |    |             |
| Sauce brune en poudre         | 0.5 kg     | 3  |             |
| Sel, poivre, paprika, laurier |            |    | assaisonner |

**Préparation**

- 1 Chauffer l'huile, colorer fortement les escalopes assaisonnées et réserver.
- 2 Faire suer les oignons et l'ail, pincer et déglacer au vin rouge.
- 3 Ajouter la viande et l'eau, assaisonner et amener à ébullition.
- 4 Cuire à couvert jusqu'à ce que la viande soit tendre. Rajouter du mouillement si besoin.
- 5 Mélanger la sauce brune en poudre avec 1 litre d'eau froide, puis avec 3 litre de sauce et ajouter à la carbonnade.
- 6 Cuire et goûter.

**PCC**

Temps de cuisson

**Remarque**

|                   |       |          |
|-------------------|-------|----------|
| Temps de cuisson: | Boeuf | 2 heures |
|                   | Porc  | 1 heure  |

**R0411 Jarret de porc**

**Mets**

de viande



**Portion**

160 g / 1.5 dl sauce

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 508.3 | 2124.8 | 1.7% | 2.2      | 4.2% | 3.1% | difficile     |

**Ingrédients**

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| Jarrets de porc       | 20 kg      |
| Huile comestible      | 0.5 l      |
| Oignons               | 2 kg       |
| Ail                   | 10 gousses |
| Carottes coupées      | 2.5 kg     |
| <i>Carottes</i>       | 3 kg       |
| Céleri coupés         | 1.5 kg     |
| <i>Céleri</i>         | 2 kg       |
| Purée de tomate       | 0.8 kg     |
| Farine blanche        | 1 kg       |
| Sauce brune en poudre | 0.5 kg     |
| Vin blanc             | 2 l        |
| Eau                   | 18 l       |

**CF**

|                                 |
|---------------------------------|
| 100 pièces à 200 g sans couenne |
| hachés                          |
| haché                           |
| 2 en dés                        |
| 2 en dés                        |
| 3                               |
| 3                               |
| assaisonner                     |

Sel, poivre, laurier, clous de girofle, fines herbes italiennes

**Préparation**

- 1 Saler et épicer les jarrets.
- 2 Chauffer l'huile, bien colorer les jarrets sur tous les côtés et réserver.
- 3 Faire revenir les légumes dans le reste de l'huile, pincer et déglacer au vin blanc. Singer et ajouter la sauce brune en poudre.
- 4 Ajouter l'eau, amener à ébullition et assaisonner.
- 5 Ajouter les jarrets, cuire, écumer et laisser cuire jusqu'à que la viande soit tendre. Le temps de cuisson est d'environ 2 heures. Rajouter du mouillement si besoin.
- 6 Sortir les jarrets, dresser, goûter la sauce et napper.

**PCC**

Temps de cuisson

**Cuisson dans la braisière à pression**

- 1 Procéder aux points 1-5 directement dans la braisière. Ajouter la viande.
- 2 Continuer selon le chapitre 9.3.5, phases I à IV. Environ 1 heure de cuisson.
- 3 Finir la préparation comme sous le point 6.

Temps de cuisson

**Remarque**

On peut aussi utiliser des jarrets de veau.

**Cette préparation s'adapte aux paupiettes de boeuf.**

**Dérivé**

**gremolata:** Ajouter au plat fini le zeste râpé de 10 citrons, 6 gousses d'ail haché, un peu de cumin et du persil haché.



**R0412 Spare ribs****Mets**

de viande

**Portion**

200 g

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%    | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|-------|---------------|
| 601.7 | 2516.7 | 2.6% | 0.1      | 7.2% | 10.7% | difficile     |

**Ingrédients**

Spare ribs

25 kg

**CF**

3 100 pièces à 250 g avec os

**Marinade**

Huile comestible

1 l

Moutarde

1 kg

forte, eventuellement au raifort

Ketchup

500 g

Vin blanc

0.5 l

Sauce soja

0.5 kg

4 salée

Poivre

0.05 kg

Ail

20 gousses

haché

Miel

1 kg

bien mélanger tous les ingrédients avec un fouet

Sel, fines herbes séchées

assaisonner

**Préparation**

1 Mariner les spare ribs, et laisser tirer au moins 1/2 heure.

2 Disposer sur une plaque de cuisson et rôtir au combisteamer à

170 °C pendant environ 1 heure.

**PCC**

Temps de cuisson

**Remarque**

La viande devrait être commandée 1 semaine à l'avance pour laisser le temps au fournisseur de s'organiser.

**R0413 Boeuf braisé**

**Mets**

de viande



**Portion**

160 g / 1.5 dl sauce

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 316.5 | 1327.1 | 1.2% | 0.8      | 5.3% | 1.2% | moyenne       |

**Ingrédients**

| Ingrédients           | Quantité   | CF | Description      |
|-----------------------|------------|----|------------------|
| Boeuf                 | 20 kg      | 3  | morceaux à rôtir |
| Huile comestible      | 0.5 kg     |    |                  |
| Oignons               | 1 kg       |    | hachés           |
| Ail                   | 10 gousses |    | haché            |
| Carottes coupées      | 0.8 kg     | 2  | en dés           |
| <i>Carottes</i>       | 1 kg       |    |                  |
| Céleri coupé          | 0.8 kg     | 2  | en dés           |
| <i>Céleri</i>         | 1 kg       |    |                  |
| Purée de tomate       | 0.8 kg     | 3  |                  |
| Vin rouge             | 2 l        |    |                  |
| Sauce brune en poudre | 1 kg       | 3  |                  |
| Eau                   | 15 l       |    |                  |

Sel, poivre, laurier, clous de girofle, thym assaisonner

**Préparation**

- 1 Saler et épicer la viande.
- 2 Chauffer l'huile, bien colorer la viande sur tous les côtés et réserver.
- 3 Faire suer les oignons et l'ail, ajouter les légumes, laisser étuver, pincer. Ajouter la sauce brune en poudre, déglacer au vin rouge et mouiller avec l'eau.
- 4 Ajouter les morceaux de viande, amener à ébullition, assaisonner et écumer.
- 5 Cuire la viande à couvert jusqu'à qu'elle soit tendre. Attention au temps de cuisson. Rajouter du mouillement si besoin. Goûter.
- 6 Couper la viande en tranche régulière, servir et napper avec la sauce.

Temps de cuisson: Boeuf 2.5 heures

**PCC**

Temps de cuisson

**Cuisson dans la braisière à pression**

- 1 Procéder aux points 1-4 directement dans la braisière.
- 2 Continuer selon le chapitre 9.3.5, phases I à IV. Attention au temps de cuisson.
- 3 Finir la préparation comme sous le point 6.

Temps de cuisson: Boeuf 1.5 heures

Temps de cuisson

**Dérivés**

Garnitures: **chasseur:** avec champignons, lardons et croûtons.

**aux légumes:** avec des légumes de saison sautés ou étuvés.

**R0414 Rôti de porc****Mets**

de viande

**Portion**

160 g / 1 dl sauce

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 316.9 | 1327.4 | 1.1% | 0.0      | 6.1% | 1.3% | moyenne       |

**Ingrédients**

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| Porc                  | 20 kg  |
| Huile comestible      | 0.5 l  |
| Mirepoix              | 3 kg   |
| Purée de tomate       | 0.8 kg |
| Vin blanc             | 2 l    |
| Sauce brune en poudre | 1 kg   |
| Eau                   | 10 l   |

**CF**

3 épaule, cou, carré, rôti roulé

2

3

3

Sel, poivre

assaisonner

**Préparation**

- 1 Saler et épicer la viande. Chauffer l'huile, bien colorer la viande sur tous les côtés et réserver.
- 2 Colorer la mirepoix, pincer et déglacer au vin blanc.
- 3 Ajouter la sauce brune en poudre préalablement délayée avec de l'eau.
- 4 Ajouter la viande et cuire à couvert jusqu'à qu'elle soit tendre.  
Tourner les morceaux de temps en temps.
- 5 Enlever la viande et passer la sauce. Goûter.

**PCC**Température à coeur  
>72°C**Cuisson dans le combisteamer**

- 1 Saler et épicer la viande. Chauffer l'huile, bien colorer la viande sur tous les côtés et réserver.
- 2 Préchauffer le combisteamer à 150°C avec de la vapeur
- 3 Déposer la viande sur des grilles et un bac gastro pour récupérer le jus.  
Cuire avec la sonde
- 4 Utiliser le jus pour finir la sauce et servir avec la viande.

Température à coeur  
>72°C**Remarque**

Monter la température à 180°C (air chaud) pour obtenir une belle croûte.

**Dérivé**

S'adapte à tous les morceaux à rôtir du porc et du veau.

Recettes de cuisine

**R0415 Rôti haché au four**

|             |   |   |   |   |                |
|-------------|---|---|---|---|----------------|
| <b>Mets</b> |  |  |  |  | <b>Portion</b> |
| de viande   |   |   |   |   | 160-180g       |

|             |               |             |                 |           |           |                      |
|-------------|---------------|-------------|-----------------|-----------|-----------|----------------------|
| <b>Kcal</b> | <b>Joules</b> | <b>HC %</b> | <b>Fibres g</b> | <b>P%</b> | <b>G%</b> | <b>Digestibilité</b> |
| 520.0       | 2176.0        | 0.0%        | 0.0             | 20.0%     | 20.0%     | difficile            |

|                   |       |           |
|-------------------|-------|-----------|
| <b>Ingrédient</b> |       | <b>CF</b> |
| Rôti haché        | 20 kg | 3         |

|   |   |
|---|---|
| <b>Préparation</b>  | <b>PCC</b>                                    |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Préchauffer le combisteamer à 180°C.</li> <li>2 Graisser un bac gastro 1/1 et déposer la viande.</li> <li>3 Rôtir la viande à 180°C pendant 50 - 60 minutes.</li> <li>4 Servir avec une sauce brune ou un dérivé.</li> </ol> | Temps de cuisson et température à coeur >75°C |

**Remarque**  
Si le rôti haché est livré dans une forme en alu, ce dernier peut être cuit ainsi.

**Dérivé**  
**Fromage d'Italie au four:** Même préparation que le rôti haché dans une forme en alu.

**R0416** Boeuf japonaise**Mets****Portion**

de viande

env 160 g / 2 dl sauce

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 448.6 | 1876.5 | 2.5% | 2.9      | 6.2% | 1.2% | moyenne       |

**Ingrédients**

| Ingrédients              |            | CF |             |
|--------------------------|------------|----|-------------|
| Emincé de boeuf          | 18 kg      | 3  |             |
| Huile comestible         | 0.5 l      |    |             |
| Oignons                  | 2 kg       |    | hachés      |
| Ail                      | 20 gousses |    | haché       |
| Gingembre frais          | 0.2 kg     |    | haché       |
| Sauce soja               | 0.5 l      | 4  |             |
| Sauce aux huîtres        | 5 l        | 4  |             |
| Eau                      | 5 l        |    |             |
| Maïzena                  | 0.4 kg     |    |             |
| Pois mange-tout surgelés | 5 kg       | 3  |             |
| Sel, poivre, Sambal olek |            |    | assaisonner |

**Préparation**

- 1 Chauffer l'huile, colorer soigneusement la viande. Assaisonner (relevé) et réserver.
- 2 Faire suer les oignons, l'ail et le gingembre. Mouiller avec l'eau, la sauce soja et aux huîtres.
- 3 Ajouter la viande et laisser cuire jusqu'à que la viande soit bien tendre. Environ 1.5 heures, rajouter du mouillement si besoin.
- 4 Lier avec la maïzena préalablement délayée.
- 5 Ajouter les pois mange-tout, donner une ébullition et goûter.

**PCC**

Temps de cuisson

**R0417 Civet**

**Mets**

de viande



**Portion**

160 g / 1.5 dl sauce

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 355.4 | 1489.2 | 2.0% | 1.3      | 5.0% | 1.1% | moyenne       |

**Ingrédients**

Ragoût de porc

18 kg

**CF**

3

**Mariner 4 jours avant avec:**

Vin rouge

5 l

Vinaigre

1 l

Oignons

2 kg

mirrepoix

Carottes coupées

1 kg

2 mirrepoix

*Carottes*

1.5 kg

Céleri coupés

1 kg

2 mirrepoix

*Céleri*

1.5 kg

Poivre en grains, clous de girofle, laurier, baies de genièvre, branches de fines herbes fraîches

emballer les légumes et les épices dans une étamine et ajouter à la marinade

Huile comestible

0.5 l

Purée de tomate

0.8 kg

3

Farine blanche

0.5 kg

Sauce brune en poudre

1 kg

Eau

12 l

Sel, poivre

assaisonner

**Préparation**

- Sortir la viande de la marinade et bien égoutter.
- Cuire la marinade et la passer.
- Chauffer l'huile et colorer soigneusement la viande, réserver.
- Faire revenir la purée de tomate, ajouter la viande. Singer et ajouter la sauce brune en poudre, bien mélanger et déglacer avec la marinade.
- Mouiller avec l'eau, ajouter le sachet d'épices, amener à ébullition et assaisonner.
- Cuire la viande à couvert jusqu'à qu'elle soit bien tendre. Attention au temps de cuisson, rajouter du mouillement si besoin.
- Gôuter.

**PCC**

Temps de cuisson

**Remarque**

|                   |        |            |
|-------------------|--------|------------|
| Temps de cuisson: | Porc   | 1.5 heures |
|                   | Boeuf  | 2 heures   |
|                   | Cheval | 1.5 heures |
|                   | Lapin  | 1 heure    |
|                   | Gibier | 1.5 heures |

On peut affiner la sauce avec une crème aigre et une raisinée au genièvre.

Si l'on achète le civet déjà mariné, il faut prendre en compte la quantité viande / marinade.

**Dérivés**

**chasseur:** Garnir avec des champignons étuvés, des lardons, des petits oignons et des croûtons.



**grisonne:** Ce mets est préparé avec de la viande de cerf. Affiner avec une raisinée de bourgeon de sapin.



**jurassienne:** Ce mets est préparé avec du lapin et des chanterelles

**R0418** Daube soleuroise

Mets

de viande



Portion

env 160 g / 1.5 dl sauce



| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 544.1 | 2279.7 | 2.0% | 1.3      | 4.7% | 3.2% | moyenne       |

**Ingrédients**

Rôti de boeuf

18 kg

CF

3

**Mariner 4 jours avant avec:**

Vin rouge

5 l

Vinaigre

1 l

Oignons

2 kg

mirepoix

Ail

10 gousses

Carottes coupées

1 kg

2 mirepoix

*Carottes*

1.5 kg

Céleri coupés

1 kg

2 mirepoix

*Céleri*

1.5 kg

Poivre en grains, clous de girofle, laurier, baies de genièvre, branches de fines herbes fraîches

Huile comestible

0.5 l

Lardons

2 kg

Purée de tomate

0.8 kg

3

Farine blanche

0.5 kg

Sauce brune en poudre

1 kg

Eau

12 l

Crème entière

2 l

Sel, poivre

assaisonner

**Préparation**

- Sortir la viande de la marinade et bien égoutter.
- Cuire la marinade et la passer.
- Chauffer l'huile et colorer soigneusement la viande, réserver.
- Faire revenir les légumes, pincer, ajouter la viande. Singer et ajouter la sauce brune en poudre, bien mélanger et déglacer avec la marinade.
- Mouiller avec l'eau, amener à ébullition et assaisonner.
- Laisser cuire à couvert (env. 3 heures) jusqu'à que la viande soit bien tendre. Rajouter du mouillement si besoin. Passer la sauce.
- Affiner avec la crème et goûter.

**PCC**

Temps de cuisson



**R0419 Piccata de porc****Mets**

de viande

**Portion**

env 200 g

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%    | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|-------|---------------|
| 743.8 | 3107.8 | 0.9% | 0.2      | 8.2% | 14.2% | moyenne       |

**Ingrédients**Escalopes de cou de porc  
Huile comestible14 kg  
2 l**CF**

100 escalopes à 140 g

**Masse à piccata:**Oeufs entiers pasteurisés  
Fromage  
Farine blanche3 l  
3 kg  
0.5 kg

râpé

Sel, poivre, paprika

assaisonner

**Préparation**

- 1 Faire une masse bien lisse avec le fromage, la farine et les oeufs. Assaisonner.
- 2 Passer les escalopes dans cette masse.
- 3 Dorer ces dernières dans l'huile.
- 4 Réserver et garder au chaud.

**PCC**

Contrôler la cuisson

**Remarque**

Pour la préparation de grandes quantités de viande, conserver la masse au réfrigérateur. Procéder aux opérations par petites quantités à la fois.

**Dérivés****d'aubergine:**

Préparation identique, mais avec des tranches d'aubergine. Attention, le besoin en huile augmente.

**de dinde:**

Même préparation avec des escalopes de dinde.

**R0420 Boeuf bouilli**

**Mets**

de viande



**Portion**

env 160 g / soupe à part

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 216.2 | 907.1  | 0.4% | 1.5      | 4.8% | 0.4% | bonne         |

**Ingrédients**

|                    |        |
|--------------------|--------|
| Boeuf              | 20 kg  |
| Eau                | 20 l   |
| Oignons            | 1 kg   |
| Carottes épluchées | 2 kg   |
| <i>Carottes</i>    | 2.5 kg |
| Céleri coupés      | 1 kg   |
| <i>Céleri</i>      | 1.5 kg |
| Poireaux           | 1 kg   |

**CF**

3 si possible de la culotte ou de l'épaule  
coupés en deux et colorer  
2 entières  
2 en gros dés  
entiers  
assaisonner

Sel, poivre, laurier, clous de girofle  
Concentré de bouillon, tiges de fines herbes  
fraîches

**Préparation**

- 1 Amener l'eau et les épices à ébullition, assaisonner.
- 2 Ajouter la viande et les légumes.
- 3 Bouillir la viande 2 - 3 heures, contrôler le point de cuisson des morceaux. La viande doit être bien cuite, mais pas trop, sinon elle a tendance à se défaire.
- 4 Enlever et trancher.

**Cuisson dans l'appareil à pression**

- 1 Procéder aux points 1-2 directement dans l'appareil.
- 2 Continuer selon le chapitre 9.3.5, phases I à IV.  
Temps de cuisson env. 1.5 - 2 heures.
- 3 Finir selon le point 4.

**PCC**

**Remarque**

Le bouillon obtenu peut être utiliser comme potage clair. Servir avec une garniture.

**Utilisation des restes**

Par exemple en salade ou gratiner avec de la panure et des oignons.

**Notes**

Recettes de cuisine


## **Notes**

18      **Mets de poisson**




Filets de féra lucernoise (R0452)

**R0450 Filets de poisson panés**

| Mets  |        |      |          |       |   |  | Portion |
|---|--------|------|----------|-------|---|---|---------|
| de poisson  |        |      |          |       |   |   | 150 g   |
| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%    | G%                                      | Digestibilité   |         |
| 430.5   | 1802.4 | 0.0% | 0.0      | 16.3% | 18.8%                                   | moyenne   |         |
| Ingrédients   |        |      |          | CF    |   |   |         |
| Filets de poisson panés, surgelés   |        |      | 15 kg    | 3     | pièces à 150 g                          |   |         |
| Huile comestible  |        |      | 3 l      |       | quantité effective pour la friture 10 l |   |         |
| Préparation   |        |      |          |       |   | PCC   |         |
| 1 Chauffer l'huile.<br>2 Frire les poissons surgelés, égoutter et tenir au chaud. |        |      |          |       |   | Contrôler la cuisson  |         |

**Remarque**  
Ne pas décongeler, car ces produits ont tendance à se défaire.

**R0451 Filets de poisson frits**

| Mets  |        |      |          |       |   |  | Portion            |
|---|--------|------|----------|-------|---|---|--------------------|
| de poisson  |        |      |          |       |   |   | 150 g / 5-6 pièces |
| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%    | G%                                      | Digestibilité   |                    |
| 430.5   | 1802.4 | 0.0% | 0.0      | 16.3% | 18.8%                                   | moyenne   |                    |
| Ingrédients   |        |      |          | CF    |   |   |                    |
| Filets de poisson en pâte à frire   |        |      | 15 kg    | 3     | surgelé                                 |   |                    |
| Huile comestible  |        |      | 3 l      |       | quantité effective pour la friture 10 l |   |                    |
| Préparation   |        |      |          |       |   | PCC   |                    |
| 1 Chauffer l'huile.<br>2 Frire les poissons surgelés, égoutter et tenir au chaud. |        |      |          |       |   | Contrôler la cuisson  |                    |

**Remarque**  
Ne pas décongeler, car ces produits ont tendance à se défaire.



Filets de poisson panés (R0450)

**R0452 Filets de féra lucernoise**



**Mets**

de poissons



**Portion**

env 300 g

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%    | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|-------|------|---------------|
| 359.0 | 1500.8 | 6.4% | 1.9      | 11.9% | 5.4% | bonne         |

| <b>Ingrédients</b>         |        |   | <b>CF</b>             |
|----------------------------|--------|---|-----------------------|
| Filets de féra             | 18 kg  |   | 3 frais ou décongelés |
| Huile comestible           | 1 l    |   |                       |
| Farine blanche             | 2 kg   |   |                       |
| Oignons                    | 2 kg   |   | coupés fin            |
| Tomate en dés, conserve    | 6 kg   | 3 |                       |
| Câpres                     | 0.5 kg | 3 | égouttés              |
| Ciboulette                 | 0.2 kg |   | ciselée               |
| Persil                     | 0.2 kg |   | haché                 |
| Sel, poivre, jus de citron |        |   | assaisonner           |

| <b>Préparation</b>  | <b>PCC</b> |
|---|------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Mariner les filets, passer à la farine et enlever le surplus.</li> <li>2 Chauffer l'huile, faire sauter les filets.</li> <li>3 Réserver et garder au chaud.</li> <li>4 Faire suer les oignons, ajouter les câpres et les tomates, puis les fines herbes. Goûter et napper le poisson.</li> </ol> |            |



**R0453 Filets de féra neuchâteloise****Mets****Portion**

de poisson

env 160 g / 1.5 dl sauce

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 346.6 | 1449.7 | 1.7% | 0.5      | 5.5% | 2.5% | bonne         |

**Ingrédients**

| Ingrédients                | Quantité | CF          |
|----------------------------|----------|-------------|
| Filets de féra             | 18 kg    | sans peau   |
| Huile comestible           | 0.2 l    |             |
| Cidre                      | 1 l      |             |
| Vin blanc                  | 1 l      |             |
| Eau                        | 5 l      |             |
| Fond de poisson en poudre  | 1 kg     | 3           |
| Maïzena                    | 0.4 kg   |             |
| Crème entière              | 2 l      |             |
| Moutarde                   | 1 kg     |             |
| Petits oignons, conserve   | 3 kg     | 4           |
| Sel, poivre, jus de citron |          | assaisonner |

**Préparation**

- 1 Huiler des plaques GN 1/1 et déposer les filets, assaisonner.
- 2 Mouiller avec le cidre et le vin blanc, pocher à 80°C au combisteamer.
- 3 Récupérer et cuire le fond de cuisson, dans une casserolle, avec l'eau et le fond de poisson en poudre, assaisonner.
- 4 Lier avec la maïzena et affiner à la crème.
- 5 Ajouter la moutarde et les petits oignons.
- 6 Goûter, napper les filets de poisson et servir.

**PCC****Remarque**

On peut utiliser d'autres filets de poisson comme par exemple:  
Saumon, truite saumonée, sandre, truite, pangasius.

**R0454 Gratin de poisson**

**Mets**

de poisson



**Portion**

env 400 g avec légumes

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 382.8 | 1601.3 | 1.2% | 3.0      | 4.2% | 2.8% | bonne         |

**Ingrédients**

|                               |            | CF            |
|-------------------------------|------------|---------------|
| Filets de pangasius           | 16 kg      | 3 en gros dés |
| Huile comestible              | 0.2 l      |               |
| Oignons                       | 1 kg       | hachés        |
| Ail                           | 10 gousses | haché         |
| Vin blanc                     | 2 l        |               |
| Maïzena                       | 0.2 kg     |               |
| Demi-crème aigre              | 5 kg       |               |
| Tomate en dés, conserve       | 6 kg       | 3             |
| Jaunes d'oeufs pasteurisés    | 1 l        |               |
| Epinards en branches surgelés | 10 kg      | 3 décongelés  |

Sel, poivre

assaisonner

**Préparation**

- Huiler des bacs GN 1/1 et parsemer les oignons et l'ail.  
Disposer les dés de poisson, assaisonner.
- Mouiller au vin blanc et pocher à 80°C au combisteamer.
- Récupérer et cuire le fond de cuisson dans une casserole, lier avec la maïzena. Retirer du feu, ajouter la crème aigre et les tomates, puis les jaunes d'oeufs.
- Bien presser les épinards, assaisonner et parsemer sur le poisson.
- Napper avec la sauce et gratiner à 200°C au combisteamer pendant environ 15 minutes.

**PCC**

Temps de cuisson

**Remarque**

On peut utiliser d'autres filets de poisson comme par exemple:  
Saumon, truite saumonée, sandre ou des fruits de mer.

**Dérivé**

On peut utiliser des légumes de saison blanchis à la place des épinards.

On peut affiner la sauce avec du safran ou des fines herbes à la place des tomates.

**R0455 Filets de poisson zougoise****Mets**

de poisson

**Portion**

env 160 g / 1 dl sauce

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 367.6 | 1537.4 | 1.6% | 0.4      | 5.7% | 3.2% | bonne         |

**Ingrédients**

|                            |        | CF          |
|----------------------------|--------|-------------|
| Filets de féra             | 18 kg  |             |
| Huile comestible           | 0.2 l  |             |
| Oignons                    | 1 kg   | hachés      |
| Vin blanc                  | 2 l    |             |
| Eau                        | 5 l    |             |
| Fond de poisson en poudre  | 1 kg   | 3           |
| Maïzena                    | 0.4 kg |             |
| Crème entière              | 3 l    |             |
| Persil                     | 0.2 kg | haché       |
| Ciboulette                 | 0.2 kg | ciselée     |
| Sel, poivre, jus de citron |        | assaisonner |

**Préparation**

- Huiler des plaques GN 1/1 et parsemer les oignons et l'ail.  
Disposer les dés de poisson, assaisonner.
- Mouiller au vin blanc et pocher à 80°C au combisteamer.
- Récupérer et cuire le fond de cuisson dans une casserolle.  
Assaisonner.
- Lier avec la maïzena et affiner avec la crème
- Ajouter les fines herbes, goûter.
- Napper les filets et servir.

**PCC****Remarque**

On peut utiliser d'autres filets de poisson comme par exemple:  
Saumon, truite saumonée, sandre, truite, pangasius.

**Dérivés**

**bonne femme:** Ajouter sous le point 1, 3 kg de champignons coupés fin.

**sauce au safran:** Ajouter 5 g de safran à la place des fines herbes.



**genevoise:** Ajouter du romarin, du thym et de l'estragon hachés à la place de la ciboulette.

Recettes de cuisine

## **Notes**

**Notes**

Recettes de cuisine

## **Notes**

19 Féculents



Risotto aux champignons (R0500)

**R0500 Risotto**

|             |               |             |                 |           |           |                      |  |
|-------------|---------------|-------------|-----------------|-----------|-----------|----------------------|--|
| <b>Mets</b> |               |             |                 |           |           | <b>Portion</b>       |  |
| Féculent    |               |             |                 |           |           | env 250 g            |  |
| <b>Kcal</b> | <b>Joules</b> | <b>HC %</b> | <b>Fibres g</b> | <b>P%</b> | <b>G%</b> | <b>Digestibilité</b> |  |
| 447.5       | 1873.1        | 18.8%       | 1.1             | 3.3%      | 4.2%      | moyenne              |  |



| <b>Ingrédients</b>                          |            |  | <b>CF</b> |  |             |  |
|---|------------|--|-----------|--|-------------|--|
| Risotto                                     | 8 kg       |  |           |  |             |  |
| Beurre de cuisine                           | 1 kg       |  |           |  |             |  |
| Oignons                                     | 2 kg       |  |           |  | hachés      |  |
| Ail   | 10 gousses |  |           |  |             |  |
| Vin blanc                                   | 2 l        |  |           |  |             |  |
| Eau   | 20 l       |  |           |  |             |  |
| Fromage                                     | 2 kg       |  |           |  | râpé        |  |
| Sel, poivre, concentré de bouillon, laurier |            |  |           |  | assaisonner |  |

| <b>Préparation</b>  | <b>PCC</b> |
|---|------------|
| 1 Faire suer les oignons et l'ail dans le beurre. Ajouter le riz et faire revenir un instant. |            |
| 2 Déglacer au vin blanc et mouiller avec l'eau, amener à ébullition.                          |            |
| 3 Assaisonner, laisser cuire doucement.   |            |
| 4 Ajouter le fromage râpé, éventuellement un peu de crème, goûter et servir.                  |            |

**Remarque**  
 Pour le risotto des vivres de l'armée, prière de suivre les indications sur l'emballage.

- Dérivés**
- au safran:** Ajouter 5 g de safran sous le point 2.
  - aux champignons:** Ajouter et étuver 6 kg de champignons coupés sous le point 1.
  - aux tomates:** Ajouter et faire revenir 0.8 kg de purée de tomate et 6 kg de tomates en dés sous le point 1. Réduire la quantité d'eau à 15 l.
  - aux épinards:** Ajouter et étuver 6 kg d'épinards hachés sous le point 1.



**R0501 Riz pilaf****Mets**

Féculent

**Portion**

env 250 g

| Kcal  | Joules | HC %  | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|-------|----------|------|------|---------------|
| 353.1 | 1478.2 | 12.9% | 1.0      | 1.1% | 1.8% | moyenne       |

**Ingrédients**

Riz 8 kg  
 Beurre de cuisine 1 kg  
 Oignons 1 kg  
 Eau 15 l

**CF**

hachés

Sel, poivre, laurier, concentré de bouillon.

assaisonner

**Préparation**

- 1 Faire suer les oignons dans le beurre, mouiller avec l'eau et amener à ébullition, assaisonner.
- 2 30 minutes avant le service, ajouter le riz, mélanger et donner une ébullition, laisser tirer à couvert pendant 20 minutes.
- 3 Egrener le riz avec une fourchette à viande, goûter.

**PCC****Remarque**

Le rapport riz/bouillon est de 1:1,8.

**Riz créole:** Cuire le riz dans de l'eau salée.**Dérivés****aux légumes:** Ajouter et étuver 5 kg de brunoise de légumes surgelé sous le point 1.**oriental:** Ajouter et faire revenir 10 gousses d'ail haché, 1 kg de raisins de Corinthe et 5 kg de poivrons rouges en dés sous le point 1.**Risi-bisi:** Ajouter 5 kg de petits pois surgelés 5 min avant la fin de la cuisson.**Rispor:**  
(riz et poireaux)Ajouter et étuver 4 kg de julienne de poireaux sous le point 1.  
Servir du fromage râpé séparément.**Alimentation légère et complète:**

Sans oignons.

**Utilisation des restes**

Rincer à l'eau froide, stockage &lt;5°C. Utilisation dans les 24 heures en salade ou comme garniture pour une soupe.

## Recettes de cuisine

### R0502 Roesti

Mets



Portion

Féculent

env 150 g

| Kcal  | Joules | HC %  | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|-------|----------|------|------|---------------|
| 197.5 | 824.8  | 15.5% | 2.6      | 1.9% | 6.3% | moyenne       |

#### Ingrédients

Roesti surgelés

15 kg

Huile comestible

1 l

CF

Sel, poivre

assaisonner

#### Préparation

- 1 Chauffer l'huile, Colorer les roesti en formant des galettes.
- 2 Assaisonner et tourner.

PCC

#### Remarque

Pour les roesti des vivres de l'armée, prière de suivre les indications sur l'emballage.

#### Dérivé



Maluns:

Ajouter 1 kg de farine aux roesti et dorer à feu doux sans cesser de remuer et en ajoutant des flocons de beurre (2 kg).  
 Cette préparation prend beaucoup de temps (1.5 heures).

**R0503 Pommes de terre en robe**

|             |   |   |   |   |   |                |
|-------------|---|---|---|---|---|----------------|
| <b>Mets</b> |  |  |  |  |  | <b>Portion</b> |
| Féculent    |   |   |   |   |   | env 250 g      |

|             |               |             |                 |           |           |                      |
|-------------|---------------|-------------|-----------------|-----------|-----------|----------------------|
| <b>Kcal</b> | <b>Joules</b> | <b>HC %</b> | <b>Fibres g</b> | <b>P%</b> | <b>G%</b> | <b>Digestibilité</b> |
| 175.0       | 730.0         | 16.5%       | 4.3             | 2.0%      | 0.1%      | bonne                |

|                                  |             |
|----------------------------------|-------------|
| <b>Ingédients</b>                | <b>CF</b>   |
| Pommes de terre à raclette 25 kg | lavées      |
| Sel                              | assaisonner |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Préparation</b>   | <b>PCC</b> |
| <p>1 Cuire les pommes de terre dans de l'eau salée, démarrage à froid.</p> <p>2 30 à 40 minutes de cuisson selon la grandeur et la qualité.<br/>Contrôler le point de cuisson avec un couteau.</p> |            |
| <b>Cuisson dans le combisteamer</b>  |            |
| <p>1 Disposer les pommes de terre dans des bacs GN 1/1 troués.</p> <p>2 Cuire à la vapeur à 100°C pendant 30 à 40 minutes.<br/>Contrôler le point de cuisson avec un couteau.</p>                  |            |
| <b>Cuisson dans l'appareil à pression</b>  |            |
| <p>1 Préparation selon le chapitre 9.3.6, phases I à V.</p> <p>15 à 20 minutes de cuisson selon la grandeur des pommes de terre.</p>   |            |

**R0504 Pommes de terre nature**

Mets

Féculent



Portion

env 200 g

| Kcal  | Joules | HC %  | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|-------|----------|------|------|---------------|
| 140.0 | 584.0  | 16.5% | 3.4      | 2.0% | 0.1% | bonne         |

**Ingrédients**

Pommes de terre coupées 20 kg  
 Pommes de terre 25 kg

CF

2

Sel

assaisonner

**Préparation**

- 1 Cuire les pommes de terre dans de l'eau salée, démarrage à froid.
- 2 Amener à ébullition, écumer et laisser cuire 20 - 30 minutes
- 3 Egoutter l'eau et servir.

PCC

**Cuisson dans le combisteamer**

- 1 Disposer les pommes de terre dans des bacs GN 1/1 troués.
- 2 Cuire à la vapeur à 100°C pendant 20 à 30 minutes.  
 Contrôler le point de cuisson avec un couteau.

**Cuisson dans l'appareil à pression**

- 1 Préparation selon le chapitre 9.3.6, phases I à V.  
 10 à 15 minutes de cuisson selon la grandeur des pommes de terre.

**Remarque**

On peut ajouter un peu de beurre frais à la fin du processus.

**Dérivés**




**Pommes de terre persillées:**

Ajouter 200 g de persil haché.

**Pommes de terre à la ciboulette:**

Ajouter 200 g de ciboulette ciselée.

**R0505 Pommes de terre rissolées**

| Mets  |        |  |  |  | Portion               |               |
|---|--------|---|---|---|-----------------------|---------------|
| Féculent  |        |   |   |   | env 200 g             |               |
| Kcal  | Joules | HC %  | Fibres g  | P%  | G%                    | Digestibilité |
| 325.0   | 1357.6 | 15.0%   | 3.4   | 1.8%  | 9.1%                  | moyenne       |
| Ingrédients   |        |   |   | CF  |                       |               |
| Pommes de terre coupées   |        |   | 20 kg   | 3   | en tranche, précuites |               |
| <i>Pommes de terre</i>  |        |   | 25 kg   |   |                       |               |
| Huile comestible  |        |   | 2 l   |   |                       |               |
| Sel, poivre   |        |   |   |   | assaisonner           |               |
| Préparation   |        |   |   |   | PCC                   |               |
| Suivre les points 1 - 2 si vous utiliser des pommes de terre crues.<br>1 Bouillir de l'eau salée.<br>2 Blanchir les pommes de terre et bien les égoutter.<br>3 Colorer soigneusement ces dernières dans l'huile.<br>4 Assaisonner et garder au chaud. |        |   |   |   |                       |               |

**Remarque**

On peut aussi couper les pommes de terre crues en cube.

**Dérivés**

**aux oignons:** Réduire la quantité de pommes de terre de 2 kg et ajouter 5 kg d'oignons émincés et sauter en fin de cuisson.

**au lard:** Réduire la quantité de pommes de terre de 2 kg et ajouter 5 kg de lardons.

**R0506 Pommes de terre en sauce**



Mets



Portion

Féculent

200 g / 1 dl sauce

| Kcal  | Joules | C %  | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 358.9 | 1498.4 | 5.7% | 3.6      | 2.0% | 2.7% | moyenne       |

**Ingrédients**

|   | CF         |
|---|------------|
| Pommes de terre coupées                     | 20 kg      |
| <i>Pommes de terre</i>                      | 25 kg      |
| Huile comestible                            | 0.5 l      |
| Oignons                                     | 1 kg       |
| Ail   | 10 gousses |
| Lait  | 9 l        |
| Crème entière                               | 1 l        |
| Fromage                                     | 2 kg       |
| Sel, poivre, muscade, concentré de bouillon |            |

|               |
|---------------|
| 2 en tranches |
| hachés        |
| haché         |
| râpé          |
| assaisonner   |

**Préparation**

- 1 On peut aussi couper les pommes de terre crues en cubes.
- 2 Faire suer les oignons et l'ail, mouiller avec le lait et la crème.
- 3 Ajouter les pommes de terre et laisser cuire doucement en mélangeant continuellement. Risque d'attacher et de brûler!
- 4 Ajouter le fromage et goûter.

**PCC**

**Dérivés**



**Suuri Gummeli:**

**Pommes de terre en sauce acidulée**

Une spécialité du canton de Schwytz.

Ajouter 1/2 l de vinaigre de vin blanc à la recette pré-citée.

**aux fines herbes:**

Ajouter 300 de fines herbes hachées.

**au paprika:**

Ajouter 300 g de paprika sous le point 2.

**au curry:**

Ajouter 300 g de curry sous le point 2.

**R0507 Purée de pommes de terre****Mets**

Féculent

**Portion**

env 250 g

| Kcal  | Joules | HC %  | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|-------|----------|------|------|---------------|
| 266.6 | 1113.2 | 12.7% | 3.4      | 2.3% | 3.9% | moyenne       |

**Ingédients**

Pommes de terre pelées

20 kg

**CF**

1

*Pommes de terre*

25 kg

Lait

8 l

ou lait en poudre

2 boîtes

mélangé avec 7 l d'eau

Beurre de cuisine

1 kg

Sel, poivre, muscade

assaisonner

**Préparation**

- 1 Couper les pommes de terre pelées, peu de temps avant la cuisson, en moitié ou en quartier.
- 2 Cuire dans l'eau salée ou au combisteamer (env 20 - 30 minutes).
- 3 Egoutter l'eau, passer les pommes de terre dans une marmite.
- 4 Ajouter et mélanger le beurre, assaisonner.
- 5 Ajouter peu à peu le lait chaud et bien mélanger, goûter.

**PCC****Remarque**

Pour la purée des vivres de l'armée, prière de suivre les indications sur l'emballage. Attention aux quantités prescrites.

**dérivés****au jambon:**

Ajouter 3 kg de dés de jambon et servir.

**au safran:**

Ajouter 5 g de safran et servir.

**gratinée:**

Remplir des bacs gastro 1/1, recouvrir de crème à café et de fromage râpé, gratiner et servir.

**aux épinards:**

Ajouter 3 kg de purées d'épinards et servir.

**Ofetori:**

Remplir des bacs gastro 1/1, piquer de grosse lanières de lard et recouvrir de fromage. Gratiner.

**R0508 Pommes de terre duchesse**

|             |   |   |   |   |                |
|-------------|---|---|---|---|----------------|
| <b>Mets</b> |  |  |  |  | <b>Portion</b> |
| Féculent    |   |   |   |   | env 250 g      |

| Kcal  | Joules | HC %  | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|-------|----------|------|------|---------------|
| 260.6 | 1089.2 | 24.2% | 14.0     | 2.8% | 0.8% | moyenne       |

| Ingrédients                   | CF          |
|-------------------------------|-------------|
| Masse à duchesse / croquettes | 7 kg        |
| Eau                           | 20 l        |
| Oeufs entiers pasteurisés     | 1 l         |
| Sel, poivre, muscade          | assaisonner |

| Préparation  | PCC |
|--|-----|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Bien mélanger la masse et l'eau. Assaisonner et goûter.</li> <li>Laisser reposer 1 heure.</li> <li>Dresser des rosaces, sur des plaque GN 1/1 munies d'un papier parchemin, à l'aide d'un sac et d'une grosse douille cannulée.</li> <li>Dorer à l'oeuf.</li> <li>Cuire au combisteamer à 200°C.</li> </ol> |     |

**Remarque**  
Adapter la quantité d'eau pour la préparation des dérivés selon les indications sur l'emballage.

**Dérivés**

**Pommes de terre croquettes:**

Former des cylindres de 1.5 cm de diamètre à l'aide d'un sac à dresser.  
Couper des bouchons de 4 cm. Paner et frire.

**Galettes de pommes de terre:**



**et lardons:**

Ajouter 3 kg de lardons rôti à la masse à croquettes.  
Former des galettes et les faire sauter.

**aux poireaux:**

Ajouter 1 kg d'oignons hachés et 2 kg de julienne de poireaux étuvés à la masse. Former des galettes et les faire sauter.

**au fromage:**

Ajouter 3 kg de fromage râpé à la masse à croquettes.  
Former des galettes et les faire sauter.





**R0509 Plain in Pigna**



Mets

Féculent



Portion

env 250 g

| Kcal  | Joules | HC %  | Fibres g | P%   | G%    | Digestibilité |
|-------|--------|-------|----------|------|-------|---------------|
| 559.4 | 2339.9 | 15.0% | 3.8      | 3.6% | 15.2% | moyenne       |

**Zutaten**

|                        |       |
|------------------------|-------|
| Pommes de terre pelées | 20 kg |
| <i>Pommes de terre</i> | 25 kg |
| Farine blanche         | 1 kg  |
| Lardons                | 5 kg  |
| Beurre de cuisine      | 1 kg  |

**CF**

1 râpées en roesti

Sel, poivre, muscade

assaisonner

**Préparation**

- 1 Mélanger les pommes de terre, la farine et 2.5 kg de lardons, assaisonner.
- 2 Disposer sur des plaques GN 1/1 huilées, parsemer le reste des lardons et les flocons de beurre.
- 3 Cuire au combisteamer à 200°C pendant environ 40 minutes.

**PCC**

**R0510 Gratin dauphinois****Mets**

Féculent

**Portion**

env 250 g

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 321.6 | 1343.0 | 5.3% | 2.7      | 2.1% | 3.2% | moyenne       |

**Ingrédients**

|                         |            | CF            |
|-------------------------|------------|---------------|
| Pommes de terre coupées | 15 kg      | 2 en tranches |
| <i>Pommes de terre</i>  | 20 kg      |               |
| Oignons                 | 1 kg       | hachées       |
| Ail                     | 20 gousses | haché         |
| Beurre de cuisine       | 0.2 kg     |               |
| Lait                    | 8 l        |               |
| Crème entière           | 2 l        |               |
| Fromage                 | 2 kg       | râpé          |
| Sel, poivre, muscade    |            | assaisonner   |

**Préparation**

- 1 Peler et couper les pommes de terre en tranche 3-4 mm d'épaisseur.
- 2 Faire suer les oignons et l'ail dans le beurre.
- 3 Mouiller avec le lait et la crème, assaisonner.
- 4 Ajouter les pommes de terre, mélanger et amener à ébullition.  
Cuire environ 10 minutes. Goûter.
- 5 Ajouter la moitié du fromage râpé.
- 6 Disposer dans 5 bacs GN 1/1 et parsemer le reste du fromage par dessus.
- 7 Cuire au four à 150°C pendant 40 minutes puis gratiner à 220°C:

**PCC****Remarque****Ne pas laver ou sécher les tranches de pommes de terre.****Dérivés**

- aux poireaux:** Réduire la quantité de pommes de terre de 2 kg et ajouter 5 kg de julienne de poireaux sous le point 2.
- aux épinards:** Réduire la quantité de pommes de terre de 2 kg et ajouter 5 kg d'épinards en branches décongelés et pressés sous le point 2.
- et tomates:** Ajouter, sur les pommes de terre avant la cuisson au four, des tranches de tomates, des fines herbes italiennes et de la mozzarella.
- et lardons:** Réduire la quantité de pommes de terre de 2 kg et ajouter 3 kg de lardons sous le point 2.



**R0511 Polenta**

|             |   |   |   |                |
|-------------|---|---|---|----------------|
| <b>Mets</b> |  |  |  | <b>Portion</b> |
| Féculent    |   |   |   | env 250 g      |

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | E% | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|----|------|---------------|
| 433.4 | 1811.5 | 7.4% | 0.2      | P  | 3.6% | moyenne       |

| Ingrédients                                 | CF               |
|---|------------------|
| Beurre de cuisine                           | 1 kg             |
| Oignons                                     | 1 kg hachés      |
| Ail   | 10 gousses haché |
| Lait  | 10 l             |
| Eau   | 10 l             |
| Semoule de maïs                             | 5 kg             |
| Fromage                                     | 3 kg râpé        |
| Sel, poivre, muscade, concentré de bouillon | assaisonner      |

| Préparation   | PCC |
|---|-----|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Faire suer les oignons dans le beurre, mouiller avec l'eau.</li> <li>2 Ajouter le lait, assaisonner et amener à ébullition.</li> <li>3 Verser la semoule en pluie, remuer. Couper la source de chaleur.<br/>Laisser tirer 2 heures à couvert.</li> <li>4 Ajouter le fromage râpé et goûter.</li> </ol> |     |

**Remarque**  
 Pour obtenir une polenta moins compacte, on peut augmenter la quantité de liquide.

**Dérivé**  
**Pizza de maïs:**  
 Plaquer la polenta en une couche de 2 cm d'épaisseur sur des GN 1/1 huilée.  
 Garnir selon les désirs de tomates, mozzarella, jambon, champignons, etc.  
 Cuire au combisteamer à 200°C pendant env 20 minutes.

**R0512 Polenta tessinoise****Mets**

Féculent

**Portion**

env 250 g

| Kcal  | Joules | HC %  | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|-------|----------|------|------|---------------|
| 175.0 | 731.5  | 15.6% | 0.0      | 1.7% | 0.3% | moyenne       |

**Ingrédients**

Semoule de maïs

5 kg

Eau

20 l

Sel

**CF**

assaisonner

**Préparation**

- 1 Amener l'eau salée à ébullition.
- 2 Verser la semoule en pluie, remuer, bouillir.
- 3 Laisser cuire à feu doux en remuant constamment pendant 1 heure 1/4.  
Goûter.

**PCC**

**R0513** Tranche de semoule

|             |   |   |   |   |                |
|-------------|---|---|---|---|----------------|
| <b>Mets</b> |  |  |  |  | <b>Portion</b> |
| Féculent    |   |   |   |   | env 250 g      |

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 557.7 | 2332.2 | 6.9% | 3.6      | 3.1% | 5.7% | moyenne       |

| Ingrédients                | CF    |
|----------------------------|-------|
| Eau                        | 10 l  |
| Lait                       | 10 l  |
| Semoule de blé dur         | 5 kg  |
| Beurre de cuisine          | 2 kg  |
| Fromage                    | 3 kg  |
| Jaunes d'oeufs pasteurisés | 1 l   |
| Huile comestible           | 0.3 l |
| Sel, poivre, muscade       |       |

râpé  
pour les plaques gastro 1/1  
assaisonner

| Préparation   | PCC |
|---|-----|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Amener l'eau, le lait et le beurre à l'ébullition, assaisonner.</li> <li>2 Verser la semoule en pluie et remuer, cuire.</li> <li>3 Couper la chaleur et laisser tirer 15 minutes à couvert.</li> <li>4 Ajouter la moitié du fromage et les jaunes d'oeufs à la masse.</li> <li>5 Rectifier l'assaisonnement et disposer dans des bacs GN 1/1 en une couche de 3 cm d'épaisseur.</li> <li>6 Parsemer le reste de fromage râpé et gratiner au combisteamer à 200°C.</li> </ol> |     |

**Remarque**  
Portionner avant de servir.




**Dérivés**

- Tranche de polenta:** On peut aussi utiliser de la semoule de maïs.  
Ajouter 3 kg de maïs doux en grains sous le point 2.
- Tranche de semoule et tomates:** Ajouter 3 kg de tomates séchées et hachées sous le point 2.
- aux légumes:** Ajouter 3 kg de brunoise de légumes surgelées sous le point 2.
- aux fruits secs:** Ajouter 3 kg de fruits secs et hachés sous le point 2.



## Recettes de cuisine

### R0514 Pâtes alimentaires

| Mets  |        |  |  |  | Portion   |               |
|---|--------|---|---|---|-----------|---------------|
| Féculent  |        |   |   |   | env 200 g |               |
| Kcal  | Joules | HC %  | Fibres g  | P%  | G%        | Digestibilité |
| 353.0   | 1477.2 | 65.3%   | 2.7   | 11.6%   | 11.9%     | bonne         |
| <b>Ingrédients</b>  |        |   | CF  | plus si possible<br>assaisonner   |           |               |
| Pâtes alimentaires  |        | 8 kg  |   |   |           |               |
| Huile comestible ou   |        |   |   |   |           |               |
| Beurre de cuisine   |        | 1 kg  |   |   |           |               |
| Eau   |        | 60 Liter  |   |   |           |               |
| Sel, poivre   |        |   |   |   |           |               |
| <b>Préparation</b>  |        |   |   |   | PCC       |               |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Amener à ébullition l'eau salée.</li> <li>2 Cuire les pâtes al dente.</li> <li>3 Egoutter.</li> <li>4 Ajouter un peu de beurre et goûter.</li> </ol> |        |   |   |   |           |               |

#### Utilisation des restes

Refroidir complètement à l'eau froide. Stockage <5°C, utiliser dans les 24 heures en salade, en gratin ou passer à la poêle.



**R0515 Knoepfli****Mets**

Féculent

**Portion**

env 250 g

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 425.5 | 1779.1 | 9.2% | 3.1      | 1.9% | 1.9% | moyenne       |

**Ingrédients**

|                  |      |
|------------------|------|
| Knoepfli         | 9 kg |
| Huile comestible | 1 kg |
| Eau              | 60 l |

**CF**

3

Sel, poivre, muscade

assaisonner

**Préparation****Mise en place**

- 1 Amener à ébullition l'eau salée.
- 2 Ajouter les knoepfli et cuire environ 10 minutes.
- 3 Laisser tirer 5 minutes à couvert.
- 4 Couper la cuisson à l'eau froide et égoutter.
- 5 Etendre les knoepfli et laisser reposer pendant 3 heures.

**Finition**

- 6 Faire colorer les knoepfli dans l'huile.
- 7 Goûter et garder au chaud.

**PCC****Dérivé****Mets aux spaetzli:**

Ajouter des oignons rôtis aux spaetzli (knoepfli) cuits, disposer dans des bacs GN 1/1. Ajouter du lait et de la crème, parsemer de fromage râpé et gratiner au combisteamer.

**Utilisation des restes:**

Refroidir complètement à l'eau froide. Stockage <5°C, utiliser dans les 24 heures.

Recettes de cuisine

## **Notes**

**Notes**

Recettes de cuisine

## **Notes**

20 Légumes



**R0600 Carottes à la vapeur**

Mets



Portion

Légume

env 100 g

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 105.9 | 443.2  | 5.5% | 3.6      | 0.8% | 5.1% | bonne         |

**Ingédients**

|                   |       |
|-------------------|-------|
| Carottes coupées  | 10 kg |
| <i>Carottes</i>   | 15 kg |
| Beurre de cuisine | 1 kg  |
| Oignons           | 1 kg  |
| Eau               | 5 l   |

**CF**

2 en dés, bâtonnets ou vichy  
  
hachés  
  
assaisonner

Sel, poivre, fines herbes hachées, concentré de bouillon

**Préparation**

- 1 Faire suer les oignons dans le beurre, ajouter les carottes et étuver.
- 2 Mouiller à 1/4 avec de l'eau, amener à ébullition et assaisonner.
- 3 Cuire à couvert, goûter.

**PCC**

**Cuisson dans le combisteamer**

- 1 Disposer les légumes dans des bacs GN 1/1 troués et assaisonner.
- 2 Cuire à la vapeur 100 °C dans le combisteamer, goûter.
- 3 Ajouter un peu de beurre avant de servir.

**Cuisson dans l'appareil à pression**

- 1 Faire suer les oignons dans l'appareil.
- 2 Mouiller avec l'eau, amener à ébullition et assaisonner.
- 3 Préparation selon le chapitre 9.3.6, phases I à V.  
Attention au temps de cuisson.

Les légumes suivant s'adaptent aux préparations citées:

**Temps de cuisson pour l'appareil à pression.**

|                                    |       |            |
|------------------------------------|-------|------------|
| <b>Chou-fleurs prêt à l'emploi</b> | 10 kg | 10 minutes |
| <b>Brocoli prêt à l'emploi</b>     | 10 kg | 10 minutes |
| <b>Haricots verts surgelés</b>     | 10 kg | 20 minutes |
| <b>Carottes coupées</b>            | 10 kg | 10 minutes |
| <b>Choux-raves coupés</b>          | 10 kg | 15 minutes |
| <b>Côtes de bettes coupées</b>     | 10 kg | 10 minutes |
| <b>Poireaux coupés</b>             | 10 kg | 15 minutes |
| <b>Fenouil coupé</b>               | 10 kg | 15 minutes |
| <b>Romanesco prêt à l'emploi</b>   | 10 kg | 10 minutes |
| <b>Choux de Bruxelles surgelés</b> | 10 kg | 10 minutes |
| <b>Navets coupés</b>               | 10 kg | 15 minutes |
| <b>Courgettes coupées</b>          | 10 kg | 8 minutes  |

**Remarque**



**Alimentation  
légère et complète:**

Préparation sans oignons et  
seulement les légumes suivants:

Carottes, navets, fenouil,  
courgettes, choux-raves,  
côtes de bettes.

**Dérivé**

à la crème: Ajouter 8 l de béchamel aux légumes.

**R0601 Ratatouille**

**Mets**



**Portion**

Légume

env 200 g

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 101.0 | 421.9  | 5.5% | 4.9      | 1.4% | 2.4% | moyenne       |

**Ingrédients**

|  |            |    |             |
|--|------------|----|-------------|
| Oignons                                    | 1 kg       | CF | hachés      |
| Ail  | 20 gousses |    | haché       |
| Poivrons                                   | 8 kg       |    | en gros dés |
| Aubergines                                 | 5 kg       |    | en gros dés |
| Courgettes                                 | 5 kg       |    | en gros dés |
| Tomate en dés, conserve                    | 6 kg       | 3  |             |
| Purée de tomate                            | 0.8 kg     | 3  |             |
| Huile comestible                           | 0.5 l      |    |             |
| Sel, poivre, origan, basilic, thym, persil |            |    | assaisonner |

**Préparation**

- 1 Faire suer les oignons et l'ail, puis les poivrons. Laisser étuver un instant..
- 2 Ajouter les courgettes et les aubergines.
- 3 Pincer et ajouter les tomates en dés, assaisonner.
- 4 Ajouter les fines herbes avant de servir, goûter.

**PCC**

**R0602 Gratin de chou-fleur**

Mets



Portion

Légume

env 200 g

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 220.4 | 920.8  | 2.1% | 3.5      | 2.7% | 3.7% | moyenne       |

**Ingrédients**

Chou-fleur prêt à l'emploi 12 kg  
*Chou-fleur* 18 kg

CF  
2

**Royale**

Oeufs entiers pasteurisés 1 l  
 Lait 5 l  
 Crème entière 2 l  
 Fromage 2 kg

râpé

Sel, poivre, muscade, paprika

assaisonner

**Préparation**

- 1 Cuire à la vapeur les rosettes de chou-fleur (al dente).
- 2 Egoutter et disposer dans des bacs GN 1/1.
- 3 Bien mélanger les oeufs, le lait et la crème. Assaisonner.
- 4 Ajouter le fromage et répartir sur les légumes.
- 5 Gratiner au combisteamer à 200°C pendant environ 15 minutes.

PCC

**Remarque**

On peut utiliser d'autres légumes comme des brocoli ou des romanesco.

On peut remplacer la royale par une sauce Mornay.

**Dérivés**

**Gratin de chou-fleur**

**et graines:** Ajouter, avant de passer au four, des graines de tournesols, de courges de sésames ou des pignons.

**aux fines herbes:** Ajouter 200 g de fines herbes hachées dans la royale.

**au curry:** Ajouter 200 g de curry dans la royale.



**R0603 Gratin de courgettes provençale****Mets**

Légume

**Portion**

env 200 g avec sauce

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 343.5 | 1436.9 | 3.3% | 1.7      | 1.1% | 6.4% | moyenne       |

**Ingrédients**

|   |            |           |                           |             |
|---|------------|-----------|---------------------------|-------------|
| Courgettes                                      | 10 kg      | <b>CF</b> | coupées en gros bâtonnets |             |
| Huile d'olive                                   | 1 kg       |           |                           |             |
| Oignons   | 2 kg       |           |                           | hachés      |
| Ail   | 20 gousses |           |                           | haché       |
| Tomates en dés, conserve                        | 3 kg       |           |                           |             |
| Demi-crème aigre                                | 5 l        |           |                           |             |
| Crème entière                                   | 2 l        |           |                           |             |
| Panure  | 1 kg       |           |                           |             |
| Persil  | 200 g      |           |                           | haché       |
| Sel, poivre, mélange de fines herbes provençale |            |           |                           | assaisonner |

**Préparation**

- 1 Faire suer les oignons et la moitié de l'ail dans une partie de l'huile d'olive.
- 2 Ajouter les courgettes et étuver à couvert.
- 3 Assaisonner et disposer dans des bacs GN 1/1.
- 4 Parsemer les fines herbes et ajouter les tomates en dés.
- 5 Bien mélanger les deux crème, assaisonner de sel et poivre. Répartir régulièrement sur les légumes.
- 6 Faire revenir le reste de l'ail dans l'huile d'olive, ajouter la panure et le persil haché, mélanger et assaisonner.
- 7 Parsemer sur le mets et gratiner au combisteamer à 200°C pendant environ 20 minutes.

**PCC****Remarque**

On peut utiliser d'autres légumes comme des aubergines, des poivrons ou de la courge.

**R0604 Gratin de tomates méditerranéenne**

Mets



Portion

Légume

env 200 g

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 403.5 | 1690.4 | 6.6% | 3.4      | 3.2% | 4.5% | moyenne       |

**Ingrédients**

| Ingrédients                          | CF                                       |
|--------------------------------------|--|
| Huile d'olive                        | 1 l                                      |
| Echalottes                           | 5 kg émincées                            |
| Pain blanc                           | 5 kg en dés de 1 cm                      |
| Ail                                  | 20 gousses haché                         |
| Tomates                              | 10 kg en tranches                        |
| Feta                                 | 2 kg en dés                              |
| Olives                               | 1 kg noire, dénoyautée et coupée en deux |
| Aceto Balsamico                      | 0.5 l                                    |
| Parmesan                             | 2 kg râpé                                |
| Sel, poivre, fines herbes italiennes | assaisonner                              |

**Préparation**

- 1 Chauffer l'huile d'olive.
- 2 Colorer légèrement les échalottes, réserver.
- 3 Rôtir les croûtons dans le reste de l'huile.
- 4 Ajouter l'ail, mélanger et garder avec les échalottes.
- 5 Ajouter et mélanger les tomates, la feta et les olives et disposer dans des bacs GN 1/1
- 6 Ajouter du vinaigre de balsamique et saupoudrer de parmesan.
- 7 Gratiner au combisteamer à 200°C pendant environ 20 minutes.

**PCC**

**Dérivés**

**Gratin**

- de courgettes:** Faire sauter 10 kg de courgettes coupées en dés sous le point 2 à la place des tomates.
- d'aubergines:** Faire sauter 10 kg d'aubergines coupées en dés sous le point 2 à la place des tomates.
- de poivrons:** Faire sauter 10 kg de poivrons tricolore coupés en dés sous le point 2 à la place des tomates.
- de ratatouille:** Faire sauter 2.5 kg de poivrons tricolore, 2.5 kg de courgettes, 2.5 kg d'aubergines coupés en dés sous le point 2. Ajouter 2.5 kg de tomates sous le point 5.



Gratin de tomates méditerranéenne (R0604)

**R0605** Haricots secs

Mets



Portion

Légume

env 100 g

| Kcal  | Joules | HC %  | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|-------|----------|------|------|---------------|
| 110.0 | 460.5  | 15.2% | 3.7      | 4.7% | 5.7% | moyenne       |

**Ingrédients**

|                  |            |
|------------------|------------|
| Haricots secs    | 2 kg       |
| Huile comestible | 0.5 l      |
| Oignons          | 2 kg       |
| Ail              | 10 gousses |
| Eau              | 5 l        |

CF

hachés  
haché

Sel, poivre, sarriette, concentré de bouillon

assaisonner

**Préparation**

- 1 Faire tremper les haricots secs dans de l'eau. (Rapport 1:10).
- 2 Faire suer les oignons et l'ail, mouiller avec l'eau, saler et amener à ébullition.
- 3 Bien rincer les haricots, mouiller avec ce fond et cuire 1 - 2 heures à couvert et sur feu doux.
- 4 Goûter.

PCC

Temps de cuisson  
Contrôle du point de cuisson

**Cuisson dans l'appareil à pression**

- 1 Faire tremper les haricots secs dans de l'eau. (Rapport 1:10).
- 2 Faire suer, dans l'appareil, les oignons et l'ail. Mouiller avec l'eau, saler et amener à ébullition.
- 3 Préparation selon le chapitre 9.3.6, phases II à V.  
Temps de cuisson d'environ 40 minutes.
- 4 Goûter.

Temps de cuisson  
Contrôle du point de cuisson

**Remarque**

On peut ajouter 15 kg de rippli ou de lard pendant la cuisson.  
Dans ce cas, ne pas trop saler!

**R0606 Choux rouges**

Mets



Portion

Légume

env 200 g

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 148.0 | 616.1  | 3.8% | 5.2      | 0.5% | 0.9% | difficile     |

**Ingrédients**

|                        |       |
|------------------------|-------|
| Choux rouges coupés    | 16 kg |
| <i>Choux rouges</i>    | 18 kg |
| Huile comestible       | 0.5 l |
| Oignons                | 2 kg  |
| Pommes                 | 3 kg  |
| Vin rouge              | 2 l   |
| Vinaigre               | 0.5 l |
| Confiture aux 4 fruits | 1 kg  |
| Eau                    | 5 l   |

**CF**

2

coupés fin  
coupés en petites lamelles

Sel, poivre, laurier, clous de girofle

assaisonner

**Mise en place**

- 1 Couper les choux en fines lanières et ajouter les oignons et les pommes.
- 2 Ajouter le vin, le vinaigre et les épices.
- 3 Laisser mariner au frais pendant la nuit.

**Préparation**

- 1 Faire revenir les choux rouges dans l'huile.
- 2 Déglacer avec l'eau et amener à ébullition.
- 3 Assaisonner.
- 4 Cuire 2 heures à couvert et sur feu doux. Ajouter la confiture et goûter.

**Cuisson dans l'appareil à pression**

- 1 Faire revenir les choux rouges dans l'huile.
- 2 Déglacer avec l'eau et amener à ébullition.
- 3 Assaisonner.
- 4 Préparation selon le chapitre 9.3.6, phases II à V.
- 5 Ajouter la confiture et goûter.

**PCC**

**R0607 Choucroute**

Mets



Portion

Légume

env 200 g

| Kcal | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 75.3 | 314.0  | 1.2% | 2.5      | 0.5% | 1.5% | difficile     |

**Ingrédients**

|                  |       |
|------------------|-------|
| Choucroute       | 10 kg |
| Huile comestible | 0.5 l |
| Oignons          | 2 kg  |
| Vin blanc        | 1 l   |
| Eau              | 5 l   |

CF

3

hachés

Sel, poivre, laurier, baies de genièvre

assaisonner

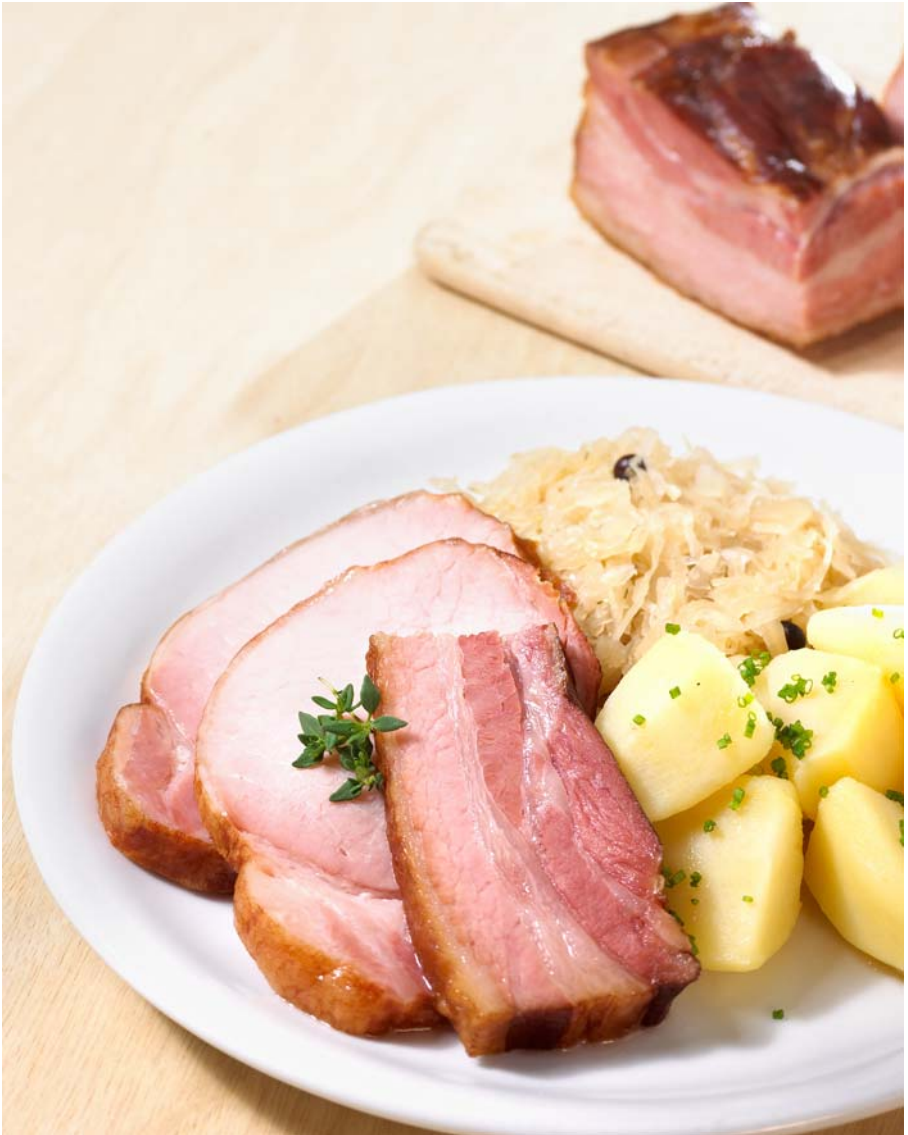
**Préparation**

- 1 Rincer la choucroute si besoin et la presser à la main.
- 2 Faire suer les oignons, puis la choucroute. Déglacer avec le vin blanc. Mouiller avec l'eau et amener à ébullition.
- 3 Assaisonner.
- 4 Cuire 2 heures à couvert et sur feu doux.
- 5 Goûter.

PCC



**Cuisson dans l'appareil à pression**

- 1 Faire suer les oignons, puis la choucroute.
- 2 Déglacer au vin blanc, mouiller avec l'eau et amener à ébullition.
- 3 Assaisonner.
- 4 Préparation selon le chapitre 9.3.6, phases II à V.
- 5 Goûter.



Choucroute (R0607)

**R0608 Tomates aux fines herbes**

| Mets   |        |  |          |  |   | Portion       |  |
|--|--------|---|----------|---|---|---------------|--|
| Légume   |        |   |          |   |   | env 130 g     |  |
| Kcal   | Joules | HC %  | Fibres g | P%  | G%  | Digestibilité |  |
| 181.1  | 759.7  | 6.9%  | 1.3      | 1.4%  | 3.7%  | bonne         |  |
| <b>Ingrédients</b>   |        |   |          | <b>CF</b>   | 50 pièces de tomates charnues<br>hachés<br>haché<br>haché<br>ciselée<br>assaisonner |               |  |
| Tomates  |        | 10 kg   |          |   |   |               |  |
| Huile d'olive  |        | 1 l   |          |   |   |               |  |
| Oignons  |        | 1 kg  |          |   |   |               |  |
| Ail  |        | 20 gousses  |          |   |   |               |  |
| Panure   |        | 2 kg  |          |   |   |               |  |
| Persil   |        | 0.2 kg  |          |   |   |               |  |
| Ciboulette   |        | 0.2 kg  |          |   |   |               |  |
| Sel, poivre, fines herbes italiennes   |        |   |          |   |   |               |  |
| <b>Préparation</b>   |        |   |          |   |   | <b>PCC</b>    |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Laver les tomates, enlever la mouche et les couper en deux horizontalement.</li> <li>2 Disposer sur des plaques GN 1/1 et assaisonner.</li> <li>3 Faire suer les oignons et l'ail dans l'huile d'olive.</li> <li>4 Ajouter la panure et les fines herbes.</li> <li>5 Couvrir les tomates avec cette masse et gratiner au combisteamer à 200°C.</li> </ol> |        |   |          |   |   |               |  |



**R0609 Epinards à la vapeur**

Mets



Portion

Légume

env 130 g

| Kcal | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 73.7 | 309.0  | 1.5% | 3.8      | 1.0% | 1.4% | bonne         |

**Ingrédients**

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| Huile comestible              | 0.5 kg     |
| Epinards en branches surgelés | 15 kg      |
| Oignons                       | 2 kg       |
| Ail                           | 20 gousses |
| Eau                           | 2 l        |

**CF**

3 dégelés et pressés  
hachés  
hachés

Sel, poivre, muscade, concentré de bouillon

assaisonner

**Préparation**

- 1 Faire suer les oignons et l'ail.
- 2 Ajouter les épinards et laisser étuver, assaisonner.  
Ajouter un peu d'eau si besoin.

**PCC****Remarque**

On peut utiliser des épinards en branches hachés.

**Dérivé****Epinards à la crème:** Ajouter 3 l de béchamel et 1 l de crème à la préparation.

Recettes de cuisine

## **Notes**

**Notes**



Recettes de cuisine

## **Notes**

21 Salades et sauces à salade





**R0700 Salade de carottes**

|   |               |   |                 |   |               |                      |             |             |  |
|---|---------------|---|-----------------|---|---------------|----------------------|-------------|-------------|--|
| <b>Mets</b>   |               |  |                 |  |               | <b>Portion</b>       |             |             |  |
| Salade  |               |   |                 |   |               | env 100 g            |             |             |  |
| <b>Kcal</b>   | <b>Joules</b> | <b>HC %</b>   | <b>Fibres g</b> | <b>P%</b>   | <b>G%</b>     | <b>Digestibilité</b> |             |             |  |
| 130.1   | 543.9         | 20.2%   | 3.4             | 1.3%  | 1.9%          | bonne                |             |             |  |
| <b>Ingrédients</b>  |               |   | <b>CF</b>       |   |               |                      |             |             |  |
| Carottes coupées  |               | 10 kg   |                 |   |               |                      | 2           | en julienne |  |
| Carottes  |               | 15 kg   |                 |   |               |                      |             |             |  |
| Jus d'orange  |               | 3 l   |                 |   |               |                      | assaisonner |             |  |
| Sucre   |               | 0.5 kg  |                 |   |               |                      |             |             |  |
| Huile comestible  |               | 0.2 l   |                 |   |               |                      |             |             |  |
| Sel, poivre   |               |   |                 |   |               |                      |             |             |  |
| <b>Préparation</b>  |               |   |                 |   | <b>PCC</b>    |                      |             |             |  |
| 1 Mariner les carottes avec le jus d'orange, l'huile, le sucre et l'assaisonnement. Goûter. |               |   |                 |   | Stockage <5°C |                      |             |             |  |

**Remarque**  
La salade peut être garnie avec des dés d'orange et des raisins secs.

**R0701 Salade de maïs**

|  |               |   |                 |   |               |                      |   |                                      |  |
|--|---------------|---|-----------------|---|---------------|----------------------|---|--------------------------------------|--|
| <b>Mets</b>                                    |               |  |                 |  |               | <b>Portion</b>       |   |                                      |  |
| Salade   |               |   |                 |   |               | env 120 g            |   |                                      |  |
| <b>Kcal</b>                                    | <b>Joules</b> | <b>HC %</b>   | <b>Fibres g</b> | <b>P%</b>   | <b>G%</b>     | <b>Digestibilité</b> |   |                                      |  |
| 598.5  | 2496.6        | 17.9%   | 3.0             | 2.4%  | 16.5%         | moyenne              |   |                                      |  |
| <b>Ingrédients</b>                             |               |   | <b>CF</b>       |   |               |                      |   |                                      |  |
| Maïs doux en grains, conserve                  |               | 9 kg  |                 |   |               |                      | 3 | trois couleurs, coupés en petits dés |  |
| Poivrons                                       |               | 1 kg  |                 |   |               |                      |   |                                      |  |
| Mayonnaise                                     |               | 2 kg  |                 |   |               |                      | 4 | assaisonner                          |  |
| Sauce à salade française                       |               | 1 l   |                 |   |               |                      |   |                                      |  |
| Sel, poivre, curry en poudre                   |               |   |                 |   |               |                      |   |                                      |  |
| <b>Préparation</b>                             |               |   |                 |   | <b>PCC</b>    |                      |   |                                      |  |
| 1 Bien mélanger tous les ingrédients et goûter |               |   |                 |   | Stockage <5°C |                      |   |                                      |  |

**R0702** Salade de betteraves rouges

Mets



Portion

Salade

env 150 g

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%    | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|-------|---------------|
| 212.2 | 890.3  | 7.3% | 3.1      | 1.0% | 10.1% | bonne         |

**Ingrédients**

Betteraves rouges , conserve 15 kg  
Sauce à salade française 3 l

CF

3 en dés

4

Sel, poivre, sucre

assaisonner

**Préparation**

1 Bien mélanger tous les ingrédients et goûter.

PCC

**R0703** Salade de choux blancs

Mets



Portion

Salade

env 150 g

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%    | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|-------|---------------|
| 266.7 | 1118.2 | 7.6% | 4.2      | 1.1% | 13.6% | difficile     |

**Ingrédients**

Choux blancs coupés 13 kg  
Oignons 1 kg  
Sauce à salade italienne 4 l

CF

2

hachés

Sel, poivre

assaisonner

**Préparation**

1 Bien mélanger tous les ingrédients et goûter.

PCC



**Remarque**

On peut ajouter des lardons, des dés de jambon cuit ou du cumin.

**Dérivé**



**Salade de choux rouges:** Idem, ajouter des dés de pommes.

**R0704 Salade d'haricots**

|   |               |   |                 |   |                 |                      |
|---|---------------|---|-----------------|---|-----------------|----------------------|
| <b>Mets</b>                                     |               |  |                 |  |                 | <b>Portion</b>       |
| Salade  |               |   |                 |   |                 | env 100 g            |
| <b>Kcal</b>                                     | <b>Joules</b> | <b>HC %</b>   | <b>Fibres g</b> | <b>P%</b>   | <b>G%</b>       | <b>Digestibilité</b> |
| 197.0   | 824.7         | 6.0%  | 1.2             | 1.1%  | 14.1%           | difficile            |
| <b>Ingrédients</b>                              |               |   | <b>CF</b>       |   |                 |                      |
| Haricots rouges, conserve                       |               |   | 6 kg            | 3   |                 |                      |
| Haricots blancs, conserve                       |               |   | 3 kg            | 3   |                 |                      |
| Oignons   |               |   | 1 kg            |   | hachés          |                      |
| Sauce à salade italienne                        |               |   | 3 l             |   |                 |                      |
| Sel, poivre, fines herbes fraîches              |               |   |                 |   | assaisonner     |                      |
| <b>Préparation</b>                              |               |   |                 |   | <b>PCC</b>      |                      |
| 1 Bien mélanger tous les ingrédients et goûter. |               |   |                 |   | Stockage < 5° C |                      |

**Remarque**  
On peut aussi utiliser des haricots verts cuits et refroidis.



**R0705 Salade de pommes de terre**

|   |               |   |                 |   |                     |                      |
|---|---------------|---|-----------------|---|---------------------|----------------------|
| <b>Mets</b>   |               |  |                 |  |                     | <b>Portion</b>       |
| Salade  |               |   |                 |   |                     | env 220 g            |
| <b>Kcal</b>   | <b>Joules</b> | <b>HC %</b>   | <b>Fibres g</b> | <b>P%</b>   | <b>G%</b>           | <b>Digestibilité</b> |
| 401.2   | 1676.6        | 14.2%   | 3.6             | 4.5%  | 9.0%                | moyenne              |
| <b>Ingrédients</b>  |               |   | <b>CF</b>       |   |                     |                      |
| Pommes de terre coupées   |               |   | 20 kg           | 3   | cuites, en tranches |                      |
| Sauce à salade française  |               |   | 3 l             |   |                     |                      |
| Bouillon  |               |   | 5 l             |   | chaud               |                      |
| Ciboulette  |               |   | 0.2 kg          |   | ciselée             |                      |
| Sel, poivre   |               |   |                 |   | assaisonner         |                      |
| <b>Préparation</b>  |               |   |                 |   | <b>PCC</b>          |                      |
| 1 Ajouter le bouillon aux pommes de terre, assaisonner et refroidir.<br>2 Ajouter la sauce à salade et la ciboulette, goûter. |               |   |                 |   | Stockage <5°C       |                      |



**Remarque**  
Cette salade peut être affinée avec du séré, de la mayonnaise ou / et des oeufs hachés.



**R0706** Salade de riz au curry

| Mets   |        |  |          |    |       | Portion       |
|--|--------|---|----------|---|-------|---------------|
| Salade   |        |   |          |   |       | env 150 g     |
| Kcal   | Joules | HC %  | Fibres g | P%  | G%    | Digestibilité |
| 386.9  | 1619.3 | 13.8%   | 1.1      | 3.4%  | 10.0% | moyenne       |
| Ingédients   |        |   | CF       |   |       |               |
| Riz cuit   |        | 6 kg  | 4        | froid<br>rouges, en petits dés<br>en tranches fines<br>en petits morceaux<br>en petits morceaux<br>trempés<br>assaisonner |       |               |
| Mayonnaise   |        | 2 kg  |          |   |       |               |
| Bouillon   |        | 1 l   |          |   |       |               |
| Curry en poudre  |        | 0.2 kg  |          |   |       |               |
| Poivrons   |        | 1 kg  |          |   |       |               |
| Bananes  |        | 1 kg  |          |   |       |               |
| Ananas   |        | 0.5 kg  |          |   |       |               |
| Oranges  |        | 2 kg  |          |   |       |               |
| Raisins secs   |        | 0.3 kg  |          |   |       |               |
| Sel, poivre  |        |   |          |   |       |               |
| Préparation  |        |   |          |   |       | PCC           |
| 1 Délayer le curry avec le bouillon et verser sur le riz.                        |        |   |          |   |       | Stockage <5°C |
| 2 Ajouter tous les ingrédients et bien mélanger, assaisonner.                    |        |   |          |   |       |               |
| Goûter.  |        |   |          |   |       |               |
| Remarque   |        |   |          |   |       |               |
| Les fruits frais peuvent être remplacés par une macédoine de fruits en conserve. |        |   |          |   |       |               |

**R0707** Salade de pâtes

| Mets  |        |  |          |  |       | Portion       |
|---|--------|---|----------|---|-------|---------------|
| Salade  |        |   |          |   |       | env 150 g     |
| Kcal  | Joules | HC %  | Fibres g | P%  | G%    | Digestibilité |
| 672.4   | 2812.9 | 38.4%   | 3.6      | 9.8%  | 17.3% | moyenne       |
| Ingédients                                      |        |   | CF       |   |       |               |
| Pâtes cuites                                    |        | 10 kg   | 3        | en julienne<br>coupés fin<br>4<br>4<br>assaisonner                                |       |               |
| Jambon cuit                                     |        | 3 kg  |          |   |       |               |
| Concombres au vinaigre                          |        | 3 kg  |          |   |       |               |
| Mayonnaise                                      |        | 3 kg  |          |   |       |               |
| Sauce à salade française                        |        | 1 l   |          |   |       |               |
| Sel, poivre, fines herbes fraîches              |        |   |          |   |       |               |
| Préparation                                     |        |   |          |   |       | PCC           |
| 1 Bien mélanger tous les ingrédients et goûter. |        |   |          |   |       | Stockage <5°C |

**R0708 Sauce à salade française**

**Mets**

Salade



**Portion**

0.3 dl

| Kcal  | Joules | HC %  | Fibres g | P%   | G%    | Digestibilité |
|-------|--------|-------|----------|------|-------|---------------|
| 160.5 | 671.3  | 11.5% | 0.1      | 0.7% | 40.7% | moyenne       |

**Ingrédients**

Huile comestible

1.5 l

Vinaigre

1.5 l

Oignons

0.5 kg

Moutarde

0.1 kg

Ail

10 gousses

Persil

0.1 kg

Sel, poivre

**CF**

hachés

haché

haché (ou ciboulette ciselée)

assaisonner

**Préparation**

- 1 Bien mélanger les oignons, l'ail et la moutarde, assaisonner.
- 2 Ajouter l'huile et le vinaigre en alternance.
- 3 Ajouter les fines herbes.
- 4 Goûter.

**PCC**

Stockage <5°C max 3 jours

**Remarque**

Quantité suffisante pour toutes les recettes de salade (100 portions).

**R0709 Sauce à salade italienne****Mets**

Salade

**Portion**

0.3 dl

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%    | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|-------|---------------|
| 199.4 | 833.7  | 8.8% | 0.1      | 0.6% | 60.4% | moyenne       |

**Ingrédients**

| Ingrédients           | Quantité   | Préparation |
|-----------------------|------------|-------------|
| Huile comestible      | 2 l        |             |
| Vinaigre de vin rouge | 1 l        |             |
| Ail                   | 20 gousses | haché       |
| Persil                | 0.1 kg     | haché       |
| Ciboulette            | 0.1 kg     | ciselée     |
| Sel, poivre           |            | assaisonner |

**CF****Préparation**

- 1 Mélanger l'ail, les fines herbes et le vinaigre, assaisonner.
- 2 Ajouter l'huile en fouettant vigoureusement pour que la sauce soit bien liée.
- 3 Goûter.

**PCC**

Stockage &lt;5°C max 3 jours

**Remarque**

Bien mélanger avant l'emploi.

Quantité suffisante pour toutes les recettes de salade (100 portions).



Salade mêlée et salade assortie

**R0710** Salade mêlée de printemps

Mets

Salade



Portion

env 100 g

| Kcal | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 17.2 | 72.0   | 2.2% | 2.1      | 0.7% | 0.1% | moyenne       |

**Ingrédients**

|                 |        |   |             |
|-----------------|--------|---|-------------|
| Endives belges  | 2 kg   | 2 |             |
| Scarole         | 2 kg   |   |             |
| Carottes        | 2 kg   | 2 | en julienne |
| Cresson         | 0.5 kg |   |             |
| Doucette        | 1 kg   | 2 |             |
| Poivrons        | 2 kg   |   | en julienne |
| Laitue à tondre | 1 kg   |   |             |

**CF****Remarque**

Si la distribution est planifiée sur un facteur temps important, il est préférable de préparer la salade "à la minute".

Si la salade doit être transportée, donner la sauce séparément dans un récipient adéquat.

Pour favoriser la présentation, on peut ajouter des fines herbes hachées, des oeufs cuits ou des croûtons.

**R0711 Salade mêlée d'été**

Mets



Portion

Salade

env 100 g

| Kcal | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 16.7 | 69.9   | 2.0% | 2.1      | 0.6% | 0.1% | moyenne       |

**Ingrédients**

|                   |        |               |
|-------------------|--------|---------------|
| Radis             | 1 kg   | en julienne   |
| Chou chinois      | 1 kg   |               |
| Concombres        | 1 kg   | coupés fin    |
| Carottes          | 1 kg   | 2 en julienne |
| Pommée            | 2 kg   | 2             |
| Cresson           | 0.5 kg |               |
| Lollo / Latughino | 1 kg   | 2             |
| Tomates           | 1 kg   | en quartiers  |
| Poivrons          | 2 kg   | en julienne   |
| Laitue à tondre   | 1 kg   | 2             |

CF

**Remarque**

Si la distribution est planifiée sur un facteur temps important, il est préférable de préparer la salade "à la minute".

Si la salade doit être transportée, donner la sauce séparément dans un récipient adéquat.

Pour favoriser la présentation, on peut ajouter des fines herbes hachées, des oeufs cuits ou des croûtons.

**R0712** Salade mêlée d'automne

Mets



Portion

Salade

env 100 g

| Kcal | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 14.8 | 61.6   | 1.5% | 1.5      | 0.6% | 0.1% | moyenne       |

**Ingrédients**

|                   |      |   |              |
|-------------------|------|---|--------------|
| Radis             | 1 kg | 2 | en julienne  |
| Endives belges    | 1 kg | 2 |              |
| Cicorino rosso    | 1 kg | 2 |              |
| Concombres        | 1 kg | 2 | coupés fin   |
| Iceberg           | 1 kg | 2 |              |
| Pommée            | 2 kg | 2 |              |
| Lollo / Latughino | 2 kg | 2 |              |
| Tomates           | 1 kg | 2 | en quartiers |
| Pain de sucre     | 1 kg | 2 |              |
| Laitue à tondre   | 1 kg | 2 |              |

**CF****Reamrque**

Si la distribution est planifiée sur un facteur temps important, il est préférable de préparer la salade "à la minute".

Si la salade doit être transportée, donner la sauce séparément dans un récipient adéquat.

Pour favoriser la présentation, on peut ajouter des fines herbes hachées, des oeufs cuits ou des croûtons.

**R0713 Salade mêlée d'hiver**

Mets



Portion

Salade

env 100 g

| Kcal | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 15.8 | 67.1   | 2.0% | 1.9      | 0.7% | 0.1% | bonne         |

**Ingrédients**

|                |        |   |             |
|----------------|--------|---|-------------|
| Endives belges | 1 kg   | 2 |             |
| Chou chinois   | 1 kg   | 2 |             |
| Cicorino rosso | 1 kg   | 2 |             |
| Scarole        | 2 kg   | 2 |             |
| Carottes       | 2 kg   | 2 | en julienne |
| Cresson        | 0.5 kg | 2 |             |
| Doucette       | 1 kg   | 2 |             |
| Pain de sucre  | 2 kg   | 2 |             |

**CF**

**Remarque**

Si la distribution est planifiée sur un facteur temps important, il est préférable de préparer la salade "à la minute".

Si la salade doit être transportée, donner la sauce séparément dans un récipient adéquat.

Pour favoriser la présentation, on peut ajouter des fines herbes hachées, des oeufs cuits ou des croûtons.



**Notes**

Recettes de cuisine

## **Notes**

22 Repas secondaires



Lasagne (R0801)

**R0800 Gratin de pâtes**

Mets

Repas secondaire



Portion

350 g

| Kcal   | Joules | HC %  | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|--------|--------|-------|----------|------|------|---------------|
| 1148.1 | 4806.1 | 10.3% | 8.0      | 3.2% | 9.1% | moyenne       |

**Ingrédients**

|                    |       |
|--------------------|-------|
| Pâtes alimentaires | 10 kg |
| Lardons            | 10 kg |
| Carottes coupées   | 4 kg  |
| <i>Carottes</i>    | 5 kg  |
| Céleri coupés      | 5 kg  |
| <i>Céleri</i>      | 5 kg  |
| Champignons        | 5 kg  |
| Béchamel           | 10 l  |

**CF**

2 en paysanne  
2 en paysanne  
émincés  
assaisonner

Sel, poivre

**Préparation**

- 1 Cuire les pâtes "al dente" et bien égoutter.
- 2 Faire colorer les lardons dans leur propre graisse.
- 3 Etuver les champignons et les légumes dans la graisse du lard.
- 4 Ajouter les pâtes, mélanger et assaisonner.
- 5 Disposer dans des bacs GN 1/1.
- 5 Verser la béchamel.
- 6 Gratiner au combisteamer à 200°C pendant environ 30 - 40 minutes.

**PCC**

**Remarque**

Bon plan d'utilisation pour les restes de pâtes alimentaires.

**R0801 Lasagne aux épinards et ricotta**

Mets

Repas secondaire



Portion

env 400 g

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 812.7 | 3396.5 | 5.9% | 6.7      | 3.7% | 4.2% | moyenne       |

**Ingrédients**

| Ingrédients                          | CF                  |
|--------------------------------------|---------------------|
| Lasagne GN 1/2                       | 6 kg<br>cru         |
| Epinards hachés surgelés             | 15 kg<br>3          |
| Huile comestible                     | 0.5 l               |
| Oignons                              | 2 kg<br>hachés      |
| Ail                                  | 20 gousses<br>haché |
| Ricotta                              | 8 kg                |
| Béchamel                             | 15 l                |
| Fromage                              | 3 kg<br>râpé        |
| Tomates en dés, conserve             | 6 kg                |
| Sel, poivre, fines herbes italiennes | assaisonner         |

**Préparation**

- 1 Faire suer les oignons et l'ail.
- 2 Ajouter les épinards et laisser étuver.
- 3 Incorporer la ricotta et bien mélanger.
- 4 Ajouter la moitié de la béchamel, mélanger et réserver.
- 5 Huiler les bacs GN 1/1 et monter les lasagne en alternant les couches de pâte et les épinards sur 3 niveaux.
- 6 Mélanger le reste de la béchamel avec les tomates et répartir sur les lasagnes. Saupoudrer de fromage.
- 7 Cuire au combisteamer à 200°C pendant 30 minutes.

PCC

**Dérivés**

**al Forno:** Remplacer la farce aux épinards par 20 lt de bolognaise.  
Réduire la béchamel à 12 lt. Supprimer les tomates en dés.

**Moussaka:** Remplacer les feuilles de lasagne par 10 kg d'aubergines en tranche et 10 kg de pommes de terre crues en tranche, le tout sauter à l'huile d'olive.  
Monter en pratiquant des couches avec la bolognaise.  
Réduire la béchamel à 12 lt. Supprimer les tomates en dés.



**aux légumes:**

Utiliser 20 kg de ratatouille finement coupées pour la farce.  
Réduire la béchamel à 12 lt. Supprimer les tomates en dés.

**R0802 Gratin de polenta**

Mets

Repas secondaire



Portion

env 400 g

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 686.7 | 2872.9 | 4.7% | 0.3      | 4.5% | 3.9% | moyenne       |

**Ingrédients**

|                 |       |
|-----------------|-------|
| Semoule de maïs | 5 kg  |
| Eau             | 10 l  |
| Lait            | 10 l  |
| Lardons         | 3 kg  |
| Hachis de boeuf | 10 kg |
| Oignons         | 2 kg  |
| Eau             | 4 l   |
| Fromage         | 4 kg  |

CF

coupés fin

râpé

Sel, poivre, paprika, concentré de bouillon

assaisonner

**Préparation**

- 1 Amener à ébullition l'eau et le lait, assaisonner.
- 2 Verser la semoule en pluie tout en remuant, cuire.
- 3 Couper la chaleur et laisser tirer 2 heures à couvert.
- 4 Faire colorer la moitié des lardons dans leur propre graisse.
- 5 Ajouter la viande et la faire rôtir, diminuer la chaleur.
- 6 Ajouter et faire suer les oignons.
- 7 Déglacer avec l'eau et bouillir.
- 8 Goûter.

**Montage:**

- 9 Verser la moitié de la polenta dans des bacs GN 1/1 et répartir la moitié du fromage.
- 10 Ajouter la viande, puis le reste de polenta, saupoudrer de fromage et garnir avec le reste des lardons.
- 11 Gratiner au combisteamer à 180°C pendant 20 minutes.

PCC

Temps de cuisson

**Remarque**

La semoule de maïs peut être remplacé par de la semoule de blé dur.  
Le hachis de viande peut être remplacé par des restes de viande en sauce.

**Dérivé**



**végétarien:** Remplacer la viande par une ratatouille ou des légumes en sauce.

**R0803 Sauce bolognaise****Mets**

Repas secondaire

**Portion**

3 dl

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 281.5 | 1178.3 | 1.7% | 0.7      | 4.6% | 2.1% | moyenne       |

**Ingédients**

|                              |            | CF          |
|------------------------------|------------|-------------|
| Hachis de boeuf              | 12 kg      | 3           |
| Huile comestible             | 1 l        |             |
| Oignons                      | 1 kg       | hachés      |
| Ail                          | 10 gousses | haché       |
| Purée de tomate              | 0.8 kg     |             |
| Vin rouge                    | 1 l        |             |
| Sauce brune en poudre        | 1 kg       |             |
| Eau                          | 8 l        |             |
| Tomates en dés, conserve     | 6 kg       |             |
| Sel, poivre, origan, basilic |            | assaisonner |

**Préparation**

- 1 Colorer soigneusement la viande.
- 2 Faire suer les oignons et l'ail, ajouter la viande et pincer.
- 3 Mouiller avec le vin rouge et l'eau, amener à ébullition.
- 4 Assaisonner et laisser mijoter 1 heure.
- 5 Délayer la poudre de sauce brune avec 2 litres d'eau et ajouter en remuant constamment.
- 6 Ajouter les tomates, cuire et goûter.

**PCC**

Temps de cuisson

**Remarque**

On peut ajouter une brunoise de légumes.

Cette sauce accompagne des plats de pâtes et sert de farce pour les lasagnes.

**Utilisation des restes**

Stockage <5°C, utilisation dans les 24 heures en gratin par exemple..

**R0804 Sauce carbonara**

**Mets**



**Portion**

Repas secondaire

env 2 dl

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 439.4 | 1838.2 | 2.5% | 0.5      | 4.2% | 9.8% | moyenne       |

**Ingrédients**

Jambon d'épaule cuit 5 kg  
 Lards 3 kg  
 Oignons 1 kg  
 Ail 10 gousses  
 Ciboulette 0.2 kg  
 Béchamel, prêt à l'emploi 10 l

**CF**

en julienne  
 en julienne  
 hachés  
 haché  
 ciselée  
 ou sauce à la crème  
 assaisonner

Sel, poivre

**Préparation**

- 1 Faire sauter le jambon et le lard, ajouter les oignons et l'ail, suer.
- 2 Ajouter la béchamel et amener à ébullition. On peut ajouter du lait si la sauce devient trop épaisse.
- 3 Ajouter la ciboulette, assaisonner et goûter.

**PCC**

**Remarque**

Cette sauce accompagne des plats de pâtes.



On peut préparer ce mets ovo-lacto-végétarien avec des légumes à la place de la viande.

**Utilisation des restes**

Stockage <5°C, utilisation dans les 24 heures en gratin par exemple..



**R0805** Roesti bernoise**Mets**

Repas secondaire

**Portion**

env 400 g

| Kcal  | Joules | HC %  | Fibres g | P%   | G%    | Digestibilité |
|-------|--------|-------|----------|------|-------|---------------|
| 587.6 | 2457.2 | 13.4% | 5.4      | 3.1% | 10.4% | moyenne       |

**Ingrédients**

| Ingrédients      | Quantité | CF          |
|------------------|----------|-------------|
| Roesti surgelés  | 30 kg    | 3           |
| Huile comestible | 1 l      |             |
| Lardons          | 6 kg     |             |
| Oignons          | 2 kg     | hachés      |
| Sel, poivre      |          | assaisonner |

**Préparation**

- 1 Bien colorer les lardons, ajouter les pommes de terre, former et colorer d'un côté. Ajouter les oignons, saler et tourner.
- 2 Laisser colorer l'autre côté puis, si besoin, dégraisser.
- 3 Garder au chaud

**PCC****Remarque**

Pour les roesti des vivres de l'armée, prière de suivre les indications sur l'emballage.

**Dérivés**

Roesti végétarien: Remplacer les lardons par 5 kg de brunoise de légumes.



Roesti au potiron: Remplacer les lardons par 5 kg de potiron râpé comme les roesti.



Roesti valaisanne: Remplacer les lardons par des dés de jambon. Ajouter des tranches de tomate et du fromage à raclette sur les roesti finis. Grater au combisteamer.

**R0806 Macaroni des alpages**



Mets

Repas secondaire



Portion

env 400 g

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 784.6 | 3279.9 | 8.0% | 3.8      | 3.6% | 6.4% | moyenne       |

**Ingrédients**

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| Pommes de terre coupées | 7.5 kg |
| <i>Pommes de terre</i>  | 12 kg  |
| Macaroni                | 5 kg   |
| Huile comestible        | 1 kg   |
| Oignons                 | 5 kg   |
| Lait                    | 10 l   |
| Crème entière           | 5 l    |
| Sbrinz                  | 5 kg   |

**CF**

|   |             |
|---|-------------|
| 2 | en dés      |
|   | coupés fin  |
|   | râpé        |
|   | assaisonner |

Sel, poivre

**Préparation**

- 1 Cuire les pommes de terre.
- 2 Cuire les macaroni "al dente" et refroidir rapidement.
- 3 Colorer les oignons dans l'huile.
- 4 Amener à ébullition la crème et le lait dans la braisière. Ajouter les macaroni et les pommes de terre.
- 5 Incorporer et mélanger le fromage par petites quantités.
- 6 Assaisonner et goûter.
- 7 Répartir les oignons sur le mets et servir.

**PCC**

**Remarque**

Le sbrinz peut être remplacé par des restes de fromage.

Servir avec une compote de pommes.

**R0807 Nasi Goreng**

| Mets             |        |      |          |      |      | Portion       |
|------------------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| Repas secondaire |        |      |          |      |      | env 400 g     |
| Kcal             | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
| 700.9            | 2931.8 | 8.0% | 4.0      | 5.4% | 3.5% | moyenne       |

| Ingrédients                  |            | CF |                     |
|------------------------------|------------|----|---------------------|
| Emincé de poulet             | 10 kg      | 3  |                     |
| Huile comestible             | 0.5 kg     |    |                     |
| Oignons                      | 2 kg       |    | hachés              |
| Ail                          | 20 gousses |    | haché               |
| Sambal oelek                 | 0.4 kg     |    |                     |
| Gingembre frais              | 0.2 kg     |    | haché               |
| Céleri en branches           | 2 kg       |    | coupé fin           |
| Carottes coupées             | 2 kg       | 2  | en julienne         |
| Petits pois surgelés         | 2.5 kg     | 3  |                     |
| Germes de soja               | 1 kg       |    |                     |
| Cacahuètes salées            | 1 kg       |    |                     |
| Sauce soja                   | 2 l        | 4  | salée               |
| Eau                          | 4 l        |    |                     |
| Maïzena                      | 0.2 kg     |    |                     |
| Crevettes cuites et pelées   | 3 kg       |    | dégelées et rincées |
| Riz cuit                     | 10 kg      |    |                     |
| Sel, poivre, huile de sésame |            |    | assaisonner         |

| Préparation  | PCC                  |
|--|----------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Colorer la viande, assaisonner et réserver.</li> <li>2 Faire suer les oignons, l'ail, le sambal, et le gingembre. Ajouter des légumes et étuver.</li> <li>3 Mouiller avec l'eau et la sauce soja, ajouter la viande et amener à ébullition. Assaisonner</li> <li>4 Lier avec la maïzena délayée, ajouter les crevettes et le riz.</li> <li>5 Donner une ébullition et goûter.</li> <li>6 Garnir avec les cacahuètes.</li> </ol> | Contrôler la cuisson |

| Dérivé   |
|--|
| <b>Bami Goreng:</b> Remplacer le riz par des nouilles. |

**R0808 Paella**

| Mets             |        |      |          |      |      | Portion       |
|------------------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| Repas secondaire |        |      |          |      |      | env 400 g     |
| Kcal             | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
| 543.1            | 2272.8 | 7.4% | 3.8      | 3.5% | 1.4% | moyenne       |

| Ingrédients                 | CF         |
|-----------------------------|------------|
| Ragoût de cuisse de poulet  | 5 kg       |
| Anneaux de calmars surgelés | 5 kg       |
| Huile d'olive               | 0.5 l      |
| Oignons                     | 1 kg       |
| Ail                         | 20 gousses |
| Poivrons                    | 5 kg       |
| Petits pois surgelés        | 2.5 kg     |
| Riz                         | 8 kg       |
| Vin blanc                   | 2 l        |
| Safran en poudre            | 0.005 kg   |
| Eau                         | 15 l       |
| Concentré de bouillon       | 0.3 kg     |
| Filets de pangasius         | 5 kg       |
| Sel, poivre                 |            |

3  
hachés  
haché  
trois couleurs, en dés  
  
en dés  
assaisonner

| Préparation   | PCC  |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Colorer la viande dans l'huile d'olive, assaisonner et réserver.</li> <li>Idem pour les calmars.</li> <li>Faire suer les oignons et l'ail, ajouter les poivrons et les petits pois.</li> <li>Ajouter et faire revenir le riz. Déglacer au vin blanc et mouiller avec l'eau. Ajouter le concentré de bouillon et le safran. Assaisonner.</li> <li>Ajouter le poulet et les calmars, cuire à couvert et à petit feu pendant 15 minutes.</li> <li>Ajouter les dés de poisson, et laisser pocher 5 minutes. Goûter.</li> </ol> | <p>Temps de cuisson<br/>Contrôler la cuisson</p> |

**Remarque**  
Ajouter du mouillement si besoin.

dérivé



**Paella végétarienne:**

Remplacer la viande et le poisson par un émincé de quorn, seitan ou tofu.

**R0809 Mah-Mee****Mets****Portion**

Repas secondaire

env 400 g

| Kcal  | Joules | HC %  | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|-------|----------|------|------|---------------|
| 992.1 | 4151.4 | 15.3% | 9.5      | 5.6% | 1.7% | moyenne       |

**Ingrédients**

|   |            |         |                             |       |
|---|------------|---------|-----------------------------|-------|
| Emincé de porc  | 10 kg      | CF<br>3 |                             |       |
| Jambon  | 3 kg       |         | en julienne                 |       |
| Huile comestible  | 0.5 l      |         |                             |       |
| Oignons   | 2 kg       |         | hachés                      |       |
| Ail   | 20 gousses |         | haché                       |       |
| Sambal oelek  | 0.2 kg     |         |                             |       |
| Gingembre frais   | 0.1 kg     |         | haché                       |       |
| Poireaux coupés   | 2 kg       |         | en julienne                 |       |
| Poivrons  | 5 kg       |         | trois couleurs, en julienne |       |
| Shitake   | 2 kg       |         |                             |       |
| Sauce soja  | 2 l        |         | 4                           | douce |
| Eau   | 5 l        |         |                             |       |
| Maïzena   | 0.2 kg     |         |                             |       |
| Nouilles  | 20 kg      |         | cuites                      |       |
| Sel, poivre, concentré de bouillon, sauce soja, coriandre frais |            |         | assaisonner                 |       |

**Préparation**

- 1 Colorer la viande et le jambon, assaisonner et réserver.
- 2 Faire suer les oignons, l'ail, le sambal, et le gingembre. Ajouter les légumes et shitake, étuver.
- 3 Mouiller avec l'eau et la sauce soja, ajouter la viande et amener à ébullition. Assaisonner et laisser cuire pendant 1 heure.
- 4 Lier avec la maïzena délayée, ajouter les nouilles.  
Donner une ébullition et goûter.
- 5 Finir avec la coriandre.

**PCC**

Temps de cuisson

**Remarque**

Les légumes frais peuvent être remplacés par un mélange de légumes chinois surgelés.

**Dérivé**

L'émincé de porc peut être remplacé par du poulet.

**R0810 Salade de fromage**

Mets

Repas secondaire



Portion

env 180 g

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%    | G%    | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|-------|-------|---------------|
| 659.1 | 2756.1 | 2.2% | 0.3      | 20.1% | 33.4% | moyenne       |

**Ingrédients**

|           |      |           |               |
|-----------|------|-----------|---------------|
| Emmental  | 6 kg | <b>CF</b> | en petits dés |
| Appenzell | 2 kg |           | en petits dés |
| Tilsit    | 2 kg |           | en petits dés |
| Gruyère   | 2 kg |           | en petits dés |

**Sauce**

|                             |           |           |             |
|-----------------------------|-----------|-----------|-------------|
| Oignons                     | 1 kg      | <b>CF</b> | hachés      |
| Ail                         | 5 gousses |           | haché       |
| Concombres au vinaigre      | 0.5 kg    |           | brunoise    |
| Persil                      | 0.2 kg    |           | haché       |
| Moutarde                    | 0.1 kg    |           |             |
| Vinaigre de vin blanc       | 1 l       |           |             |
| Huile comestible            | 2 l       |           |             |
| Sel, poivre, paprika, curry |           |           | assaisonner |

**Préparation**

- 1 Préparer la sauce avec les ingrédients précités.
- 2 Mélanger au fromage 2 heures avant de servir.
- 3 Goûter.

**PCC**

Stockage <5°C

**dérivés**

Cette salade peut être enrichie des produits suivants:

**avec viande:** Boeuf bouilli froid, cervelas ou conserve de viande.

**végétarienne:** Tomates, oeufs durs, olives, poivrons.

Diminuer la quantité de fromage proportionnellement aux ingrédients ajoutés.

**R0811 Croûtes au fromage****Mets**

Repas secondaire

**Portion**

env 300 g

| Kcal   | Joules | HC %  | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|--------|--------|-------|----------|------|------|---------------|
| 1023.6 | 4277.1 | 14.2% | 7.1      | 4.9% | 9.9% | difficile     |

**Ingrédients**

| Ingrédients                   | CF         |
|-------------------------------|------------|
| Fromage                       | 6 kg       |
| Oignons                       | 1 kg       |
| Ail                           | 10 gousses |
| Farine blanche                | 2.5 kg     |
| Lait                          | 4 l        |
| Oeufs entiers pasteurisés     | 1 l        |
| Pain bis                      | 13 kg      |
| Huile comestible              | 4 l        |
| Sel, poivre, paprika, muscade |            |

**CF**

râpé  
hachés et blanchis  
haché

quantité effective pour la friture 10 l

assaisonner

**Préparation**

- 1 Mélanger le fromage, les oignons, l'ail, la farine, le sel et les épices.
- 2 Ajouter lentement le lait et les oeufs.
- 3 Assaisonner et laisser reposer 3 heures.
- 4 Couper le pain en tranches de 1 cm et tartiner un côté avec 1/2 cm de cette masse.
- 5 Chauffer l'huile.
- 6 Frire les tranches avec le côté tartiné contre en bas.
- 7 Poser les croûtes frites sur des grilles, égoutter et garder au chaud.

**PCC**

Stockage &lt;5°C

Contrôle de la cuisson

**Cuisson dans le combisteamer**

- 1 Dorer les croûtes au combisteamer à 200°C pendant environ 20 minutes.

Temps de cuisson

**Remarque**

Les croûtes au fromage militaire traditionnelles sont préparées avec le mélange suivant:

- 2 kg Emmental
- 2 kg Gruyère
- 1 kg Tilsit
- 1 kg Appenzell

**R0812 Croûtes appenzelloise**



**Mets**

Repas secondaire



**Portion**

env 300 g

| Kcal   | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%    | Digestibilité |
|--------|--------|------|----------|------|-------|---------------|
| 1012.4 | 4235.1 | 8.6% | 6.7      | 4.8% | 11.6% | moyenne       |

**Ingrédients**

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| Pain bis              | 8 kg   |
| Huile comestible      | 1 l    |
| Moutarde              | 0.8 kg |
| Appenzell             | 8 kg   |
| Demi-poires, conserve | 9 kg   |
| Lards                 | 6 kg   |

**CF**

|                       |
|-----------------------|
| en tranches de 1 cm   |
| râpé comme les roesti |
| 3 en tranches de 30 g |

**Préparation**

- 1 Mélanger l'huile et la moutarde et tartiner les tranches de pain.
- 2 Couvrir avec du fromage.
- 3 Répartir les demi-poires sur le fromage.
- 4 Couvrir les poires avec les tranches de lard.
- 5 Disposer les croûtes sur des plaques et cuire au combisteamer à 250°C pendant environ 10 - 15 minutes.

**PCC**

**Remarque**

Le fromage doit être fondu et le lard croustillant.

Le fromage d'Appenzell peut être remplacé par des restes de fromage.

**Dérivés**

**Toast Hawaii:**

Garnir de tranches d'ananas et de jambon, couvrir de fromage et cuire au four.



**Croûtes valaisanne:**

Garnir de tranches de jambon et tomates, couvrir de fromage à raclette et cuire au four.



**R0813 Croûtes aux champignons****Mets**

Repas secondaire

**Portionengrößen**

env 300 g

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 602.7 | 2520.4 | 7.4% | 6.9      | 1.6% | 5.0% | difficile     |

**Ingrédients**

|                      |       |    |                     |
|----------------------|-------|----|---------------------|
| Champignons          | 15 kg | CF | lavés et coupés fin |
| Huile comestible     | 500 g |    |                     |
| Oignons              | 1 kg  | 4  | hachés              |
| Vin blanc            | 2 l   |    |                     |
| Béchamel             | 10 l  | 4  | en tranches de 1 cm |
| Pain bis             | 8 kg  |    |                     |
| Huile comestible     | 2 kg  |    |                     |
| Sel, poivre, paprika |       |    | assaisonner         |

**Préparation**

- 1 Faire suer les oignons.
- 2 Ajouter les champignons, étuver et déglacer au vin blanc.  
Cuire 3 minutes à couvert.
- 3 Ajouter la béchamel, amener à ébullition et assaisonner.
- 4 Dorer les tranches de pain dans l'huile.
- 5 Napper de sauce aux champignons et servir.

**PCC****Remarque**

Le pain peut être toasté au combisteamer sans adjonction de graisse.

Les champignons frais peuvent être remplacés par:

- 15 kg de champignons surgelés
- 12 kg de champignons en conserve égouttés
- 3 kg de champignons séchés

On peut affiner la sauce avec de la ciboulette ou du persil.

**R0814 Fondue fribourgeoise (moitié-moitié)**

Mets



Portion

Repas secondaire

env 500 g

| Kcal   | Joules | HC %  | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|--------|--------|-------|----------|------|------|---------------|
| 1432.2 | 5983.3 | 10.3% | 9.2      | 7.1% | 6.5% | difficile     |

**Ingrédients**

|                          | CF               |
|--------------------------|------------------|
| Gruyère                  | 11 kg râpé       |
| Vacherin fribourgeois    | 11 kg râpé       |
| Vin blanc                | 11 l             |
| Ail                      | 20 gousses haché |
| Maïzena                  | 400 g            |
| Kirsch                   | 0.5 l            |
| Pain bis                 | 20 kg            |
| Poivre, muscade, paprika | assaisonner      |

**Mise en place**

1 Couper le pain en morceaux réguliers de grandeur moyenne.

**Préparation**

- 1 Cuire le vin blanc, l'ail et les épices.
- 2 Ajouter le fromage, mélanger constamment jusqu'à que le point d'ébullition soit atteint.
- 3 Ajouter la maïzena délayée dans 1/2 l d'eau, bien mélanger jusqu'à que la fondue soit bien homogène et crémeuse.
- 4 Ajouter le Kirsch et goûter.
- 5 Répartir dans les caquelons préchauffés et servir.

PCC

**Dérivés**

**Fondue militaire:** Gruyère 17 kg  
Emmental 5 kg

**Fondue appenzelloise:** Appenzell 12 kg  
Tilsit rouge 5 kg  
Emmental 5 kg



**Fondue valaisanne:** Raclette 12 kg  
Gruyère 5 kg  
Vacherin 5 kg

**aux tomates:** Ajouter 1.6 kg de purée de tomate à la fondue valaisanne.  
Garnir de dés de tomates frais.

**aux champignons:** Ajouter 5 kg de champignons étuvés à la fondue finie.



Ramequin (R0815)

**R0815 Quiche au fromage**

|                  |  |  |  |  |                |  |  |
|------------------|--|--|--|--|----------------|--|--|
| <b>Mets</b>      |  |  |  |  | <b>Portion</b> |  |  |
| Repas secondaire |  |  |  |  | env 350 g      |  |  |

| Kcal   | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%    | Digestibilité |
|--------|--------|------|----------|------|-------|---------------|
| 1267.0 | 5298.2 | 7.0% | 2.6      | 8.4% | 12.5% | difficile     |

| Ingrédients                   |          |  | CF           |
|-------------------------------|----------|--|--------------|
| Pâte à gâteau (brisée)        | 12.75 kg |  | 3 3 rouleaux |
| Fromage                       | 18 kg    |  | râpé         |
| Crème entière                 | 2.5 l    |  |              |
| Lait                          | 2.5 l    |  |              |
| Oeufs entiers pasteurisés     | 1 l      |  |              |
| Sel, poivre, muscade, paprika |          |  | assaisonner  |

| Préparation   | PCC |
|---|-----|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Préparer 12 bacs GN 1/1 avec du papier parchemin.</li> <li>2 Foncer avec la pâte et piquer avec une fourchette.</li> <li>3 Répartir le fromage de façon régulière.</li> <li>4 Mélanger le lait, la crème et les oeufs, assaisonner.</li> <li>5 Ajouter la royale avant la cuisson.</li> <li>6 Cuire au combisteamer à 200°C pendant environ 30 minutes.</li> </ol> |     |

**Remarque**  
Compter 15 kg de pâtes brisée si elle est faite maison.

**Dérivés**



**Quiche aux oignons et fromage**

Réduire la quantité de fromage à 12 kg et ajouter 6 kg d'oignons émincés et étuvés.



**Quiche lorraine:**

Réduire la quantité de fromage à 12 kg, ajouter 3 kg d'oignons hachés et 3 kg de lardons rôtis.

**Quiche aux brocoli:**

Répartir 15 kg de rosettes de brocoli sur la pâte, ajouter 5 kg de fromage râpé et la royale.

**Quiche aux épinards:**

Etuver 10 kg d'épinards en branches avec des oignons et de l'ail, répartir sur la pâte, ajouter 12 kg de fromage râpé et la royale.



**Ramequin:**

Réduire la quantité de fromage à 12 kg, ajouter 1 kg d'oignons hachés et 3 kg de poireaux coupés fin, étuvés et refroidis. Mélanger les légumes avec le fromage.

**R0816 Birchermüesli****Mets**

Repas secondaire

**Portion**

env 400 g

| Kcal  | Joules | HC %  | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|-------|----------|------|------|---------------|
| 716.1 | 2993.4 | 22.6% | 13.5     | 3.0% | 3.1% | moyenne       |

**Ingrédients**

|                   |          |
|-------------------|----------|
| Flocons d'avoine  | 6 kg     |
| Lait UHT          | 15 l     |
| ou lait en poudre | 4 boîtes |
| Raisins           | 8 kg     |
| Raisins secs      | 0.5 kg   |
| Pommes            | 10 kg    |
| Poires            | 10 kg    |
| Oranges           | 5 kg     |
| Bananes           | 3 kg     |
| Noisettes râpées  | 1 kg     |
| Sucre             | 3 kg     |
| Séré aux fruits   | 2 kg     |
| Jus de citron     | 2 dl     |

**CF**

ou yogourt

**Préparation**

- 1 Tremper les flocons dans le lait 3 heures avant le service.  
Incorporer le sucre et les raisins secs.
- 2 Laver, peler et couper les fruits.
- 3 Ajouter les fruits et les noisettes 1 heure avant le service, bien mélanger et laisser tirer.
- 4 Ajouter le séré aux fruits ou le yogourt avant de servir, goûter.

**PCC**

Stockage &lt;5°C

Stockage &lt;5°C

Stockage &lt;5°C

**Remarque**

Acheter et utiliser des fruits de saison qui ont un rapport qualité / prix intéressant.

Les fruits frais peuvent être remplacés par une macédoine de fruits en conserve.

**Utilisation des restes**

Emploi immédiat, pas d'utilisation ultérieure.

**R0817 Porridge**

**Mets**

Repas secondaire



**Portion**

env 250 g

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 263.8 | 1104.0 | 9.3% | 2.9      | 1.3% | 1.0% | moyenne       |

**Ingrédients**

|                    |        |
|--------------------|--------|
| Flocons d'avoine   | 3 kg   |
| Lait               | 9 l    |
| Sucre              | 2.5 kg |
| Cannelle en poudre | 20 g   |
| Eau                | 12 l   |
| Sel                | 50 g   |

CF

**Préparation**



- 1 Cuire l'eau, le lait et le sel.
- 2 Incorporer les flocons d'avoine en remuant constamment et porter à ébullition.
- 3 Laisser tirer 20 minutes à couvert.
- 4 Ajouter le sucre et la cannelle.(servir aussi séparément)
- 5 Goûter.

PCC

**Remarque**

Accompagner d'une compote de fruits.

**R0818 Croûtes dorées**

| Mets   |        |  |  | Portion                                 |               |               |
|--|--------|---|---|---|---------------|---------------|
| Repa secondaire  |        |   |   | env 350 g                               |               |               |
| Kcal   | Joules | HC %  | Fibres g  | P%                                      | G%            | Digestibilité |
| 1068.4   | 4468.0 | 17.4%   | 6.6   | 2.3%                                    | 7.9%          | moyenne       |
| <b>Ingrédients</b>   |        |   |   | <b>CF</b>                               |               |               |
| <b>Pâte à frire</b>  |        |   |   |   |               |               |
| Lait   |        |   | 7 l   |   |               |               |
| Farine blanche   |        |   | 5 kg  |   |               |               |
| Oeufs entiers pasteurisés  |        |   | 1 l   |   |               |               |
| Sel, sucre   |        |   |   |   |               |               |
| Pain bis   |        |   | 10 kg   |   |               |               |
| Lait   |        |   | 5 l   |   |               |               |
| <b>Sucre à la cannelle</b>   |        |   |   |   |               |               |
| Sucre  |        |   | 3 kg  |   |               |               |
| Cannelle   |        |   | 40 g  |   |               |               |
| Huile comestible   |        |   | 5 l   | quantité effective pour la friture 10 l |               |               |
| <b>Préparation</b>   |        |   |   |   | <b>PCC</b>    |               |
| 1 Confection de la pâte à frire 3 - 4 heures avant l'utilisation.  |        |   |   |   | Stockage <5°C |               |
| Mélanger sans grumeaux le lait, les oeufs, légèrement saler et sucrer.                                     |        |   |   |   |               |               |
| 2 Chauffer l'huile. Couper le pain en tranches de 1 cm.  |        |   |   |   |               |               |
| 3 Tremper les tranches de pain dans le lait peu avant de procéder à la cuisson.                            |        |   |   |   |               |               |
| 4 Plonger ces dernières dans la pâte et frire (dorer).   |        |   |   |   |               |               |
| 5 Laisser égoutter les croûtes sur une grille, passer dans le mélange sucre / cannelle et garder au chaud. |        |   |   |   |               |               |
| <b>Remarque</b>  |        |   |   |   |               |               |
| Accompagner d'une compote de fruits ou une mousse de pommes.   |        |   |   |   |               |               |
| Utiliser, si possible, le pain de la veille!   |        |   |   |   |               |               |

**R0819 Raclette**



**Mets**



**Portion**

Repas secondaire

env 500 g

| Kcal   | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|--------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 1180.0 | 4934.2 | 3.6% | 3.9      | 7.8% | 7.9% | difficile     |

**Ingrédients**

|                            | Quantité | Unité | CF          |
|----------------------------|----------|-------|-------------|
| Fromage à raclette         | 25       | kg    |             |
| Pommes de terre à raclette | 20       | kg    |             |
| Concombres au vinaigre     | 3        | kg    | 3           |
| Petits oignons au vinaigre | 3        | kg    | 3           |
| Sel, poivre, paprika       |          |       | assaisonner |

**Remarque**

Commander et réserver les fours à raclette 1 semaine à l'avance.

Il faut 3 - 4 fours doubles pour 100 à 130 personnes.

Préparer les pommes de terre et les garnitures directement sur les tables.

Le fromage peut être servi sur du pain (croûte) si les pommes de terre ne suffisent pas.



**R0820** Quiche aux oignons schaffousoise

Mets

Repas secondaire



Portion

env 350 g

| Kcal   | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|--------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 1006.9 | 4214.3 | 7.4% | 5.0      | 2.0% | 9.3% | difficile     |

**Ingrédients**

| Ingrédients                   | Quantité | CF          |
|-------------------------------|----------|-------------|
| Pâte à gâteau (brisée)        | 12.75 kg | 3           |
| Huile comestible              | 1 l      |             |
| Oignons                       | 15 kg    |             |
| Lardons                       | 3 kg     |             |
| Crème entière                 | 5 l      |             |
| Lait                          | 5 l      |             |
| Oeufs entiers pasteurisés     | 2 l      | 3           |
| Sel, poivre, muscade, paprika |          | assaisonner |

**Préparation**

- 1 Faire suer les oignons et réserver.
- 2 Faire colorer les lardons dans leur propre graisse. Réserver.
- 3 Préparer 12 bacs GN 1/1 avec du papier parchemin.
- 4 Foncer avec la pâte et piquer avec une fourchette.
- 5 Répartir le fromage et les lardons de façon régulière.
- 6 Mélanger le lait, la crème et les oeufs, assaisonner.
- 7 Ajouter la royale avant la cuisson.
- 8 Cuire au combisteamer à 200°C pendant environ 30 minutes.

**PCC****Remarque**

Compter 15 kg de pâtes brisée si elle est faite maison.

**R0821 Beignets au fromage saint-galloise**



Mets



Portion

Repas secondaire

env 300 g

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 809.9 | 3387.1 | 5.9% | 1.6      | 3.8% | 9.5% | difficile     |

| Ingrédients                   | CF  |
|-------------------------------|---|
| Lait                          | 16 l  |
| Beurre de cuisine             | 1.5 kg  |
| Farine blanche                | 4 kg  |
| Oeufs entiers pasteurisés     | 3 l   |
| Tilsit                        | 3 kg  |
| Jambon                        | 2 kg  |
| Huile comestible              | 3 l   |
| Sel, poivre, muscade, paprika | assaisonner   |
|                               | râpé (ou autre fromage)<br>en petits dés<br>quantité effective pour la friture 10 l |

| Préparation   | PCC |
|---|-----|
| 1 Cuire le lait, le beurre et les épices.<br>2 Ajouter la farine d'un coup et bien mélanger jusqu'à que cette masse se détache de la marmite.<br>3 Mettre cette masse dans un récipient et incorporer les oeufs peu à peu.<br>4 Ajouter le fromage et le jambon, goûter.<br>5 Former les beignets à l'aide de deux cuillères à soupe et les frires.<br>6 Egoutter et garder au chaud. |     |

**Remarque**

Utiliser une cuillère à glace pour portionner.

Accompagner ce mets d'une sauce tomate.

**Dérivés**

**Beignets à la viande:** Remplacer le fromage et le jambon par de la viande en conserve coupée en petits dés.

**Beignets aux légumes:** Remplacer le fromage et le jambon par 5 kg de brunoise de légumes.

**Beignets aux épinards:** Remplacer le fromage et le jambon par 5 kg d'épinards hachés et dégelés.



**R0822 Farce à vol-au-vent**

Mets



Portion

Repas secondaire

env 200 g

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%    | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|-------|---------------|
| 368.1 | 1540.9 | 3.1% | 1.4      | 4.2% | 13.7% | moyenne       |

**Ingrédients**

|                            |            | CF                           |
|----------------------------|------------|------------------------------|
| Conserves de viande        | 6 kg       | 4 50 portions, en petits dés |
| Huile comestible           | 0.5 l      |                              |
| Champignons                | 6 kg       | en quartiers                 |
| Oignons                    | 1 kg       | hachés                       |
| Ail                        | 10 gousses | haché                        |
| Vin blanc                  | 2 l        |                              |
| Eau                        | 5 l        |                              |
| Maïzena                    | 0.4 kg     |                              |
| Crème entière              | 3 l        |                              |
| Ciboulette                 | 0.1 kg     | ciselée                      |
| Sel, poivre, jus de citron |            | assaisonner                  |

**Préparation**

- 1 Faire suer les oignons et l'ail.
- 2 Ajouter les champignons, étuver et déglacer au vin blanc.  
Mouiller avec l'eau.
- 3 Amener à ébullition et assaisonner.
- 4 Lier avec la maïzena et la crème.
- 5 Ajouter la viande, porter encore une fois à ébullition.  
Affiner avec la ciboulette et goûter.

**PCC**

**Remarque**

On peut remplacer la viande en conserve par de la viande de volaille pochée ou des quenelles de veau.

**R0823 Ravioli****Mets**

Repas secondaire

**Portion**

env 450 g

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 620.4 | 2592.8 | 6.3% | 0.2      | 3.1% | 3.0% | moyenne       |

**Ingrédients**

|   |            | CF |             |
|---|------------|----|-------------|
| Ravioli                                       | 40 kg      | 3  | 33 boîtes   |
| Huile d'olive                                 | 0.5 l      |    |             |
| Jambon  | 3 kg       |    | en julienne |
| Oignons                                       | 1 kg       |    | hachés      |
| Ail   | 10 gousses |    | haché       |
| Fromage                                       | 4 kg       |    | râpé        |
| Sel, poivre, paprika, fines herbes italiennes |            |    | assaisonner |

**Préparation**

- 1 Faire suer les oignons et l'ail.
- 2 Ajouter le jambon et faire revenir.
- 3 Ouvrir les boîtes et mettre les ravioli dans 8 bacs GN 1/1.
- 4 Répartir le jambon et le fromage sur ces derniers.
- 5 Cuire au combisteamer à 180°C pendant environ 30 minutes.

**PCC****Remarque**

On peut chauffer les boîtes de ravioli au bain-marie et les ouvrir après.  
Attention de ne pas se brûler pendant cette opération.

**R0824 Soufflé au pain et fromage de l'Appenzell**



Mets

Repas secondaire



Portion

env 300 g

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 708.1 | 2960.8 | 9.1% | 3.3      | 5.2% | 6.5% | difficile     |

**Ingrédients**

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| Huile comestible          | 0.5 l |
| Pain blanc                | 10 kg |
| Appenzell                 | 5 kg  |
| Oignons                   | 2 kg  |
| Crème entière             | 2 l   |
| Lait                      | 3 l   |
| Séré gras                 | 5 kg  |
| Oeufs entiers pasteurisés | 4 l   |

CF

dur, coupé en petits morceaux  
râpé  
en fines rondelles

Sel, poivre, muscade, paprika

assaisonner

**Préparation**

- 1 Huiler 10 bacs GN 1/1 et mettre une couche de pain.  
Ajouter les oignons et le fromage.
- 2 Répéter les opérations 2 - 3 fois.
- 3 Faire une royale avec le reste des ingrédients. Goûter.
- 4 Verser sur le pain.
- 5 Cuire au combisteamer à 200°C pendant environ 1 heure.

PCC

**Remarque**

Ce met est adapté pour l'utilisation des restes de pain.

**R0825** Cornettes glaronnaise

Mets

Repas secondaire



Portion

env 400 g



| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 518.4 | 2168.1 | 8.6% | 3.6      | 2.8% | 1.2% | moyenne       |

**Ingrédients**

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Cornettes aux oeufs | 10 kg  |
| Beurre de cuisine   | 1 kg   |
| Oignons             | 1 kg   |
| Schabziger          | 4 kg   |
| Persil              | 0.2 kg |
| Bouillon            | 30 l   |

CF

hachés  
râpé  
haché

Sel, poivre

assaisonner

**Préparation**

- 1 Faire suer les oignons et déglacer avec le bouillon.
- 2 Amener à ébullition, ajouter les cornettes, bouillir et réduire la chaleur.
- 3 Laisser tirer 12 - 15 minutes à couvert.
- 4 Incorporer le schabziger et le persil, bien mélanger et goûter.

PCC

**Remarque**

Accompagner d'une compote de fruits.

**R0826 Lentilles du Malcantone**



**Mets**

Repas secondaire



**Portion**

env 200 g

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | G%   | P%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 396.7 | 1659.3 | 9.0% | 7.7      | 3.6% | 3.9% | difficile     |

**Ingrédients**

|                  |            |
|------------------|------------|
| Lentilles brunes | 6 kg       |
| Huile comestible | 0.5 l      |
| Lardons          | 2 kg       |
| Oignons          | 2 kg       |
| Ail              | 10 gousses |
| Carottes coupées | 1 kg       |
| Céleri coupés    | 1 kg       |
| Poireaux coupés  | 1 kg       |
| Purée de tomate  | 0.8 kg     |
| Vin rouge        | 2 l        |
| Eau              | 8 l        |

**CF**

|                  |
|------------------|
| lavées           |
| coupés fins      |
| haché            |
| 2 en brunoise    |
| 2 en brunoise    |
| 2 en brunoise    |
| 3                |
| Merlot tessinois |
| assaisonner      |

Sel, poivre, muscade, marjolaine, laurier, clou de girofle

**Préparation**

- 1 Chauffer l'huile, faire revenir les lardons, puis les oignons et l'ail.
- 2 Ajouter les légumes et laisser étuver.
- 3 Pincer, déglacer au vin rouge et mouiller avec l'eau.
- 4 Ajouter les lentilles et amener à ébullition, assaisonner.
- 5 Laisser cuire environ 1 heure, écumer de temps en temps et ajouter du mouillement si besoin.
- 6 Goûter.

**PCC**

**Remarque**

Servir comme repas secondaire avec des luganigette (saucisse tessinoise) et polenta.



**Notes**

Recettes de cuisine

## **Notes**

23 Potées



Pot-au-feu (R0900)

# Recettes de cuisine

## R0900 Pot-au-feu

Mets



Portion

Potée

env 450 g

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 309.4 | 1296.9 | 2.1% | 7.3      | 2.8% | 0.3% | moyenne       |

### Ingrédients

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| Ragoût de boeuf         | 18 kg  |
| Oignons                 | 2 kg   |
| Carottes coupées        | 4.5 kg |
| <i>Carottes</i>         | 6 kg   |
| Poireaux                | 3 kg   |
| Céleri coupés           | 3 kg   |
| <i>Céleri</i>           | 4 kg   |
| Choux blancs coupés     | 5 kg   |
| <i>Choux blancs</i>     | 6 kg   |
| Pommes de terre coupées | 12 kg  |
| <i>Pommes de terre</i>  | 15 kg  |
| Eau                     | 30 l   |

### CF

|   |                 |
|---|-----------------|
| 3 |                 |
| 2 | en matignon     |
|   | en matignon     |
| 2 | en matignon     |
| 2 | en matignon     |
|   | ou choux frisés |
| 2 | en matignon     |

Sel, poivre, clous de girofle, laurier, concentré de bouillon

assaisonner

### Préparation

- 1 Amener l'eau à ébullition et ajouter le concentré de bouillon.
- 2 Ajouter la viande, bouillir et écumer.
- 3 Cuire la viande environ 1 heure.
- 4 Ajouter les légumes et continuer la cuisson.
- 5 Ajouter les pommes de terre 30 minutes avant de servir.
- 6 Goûter.

### PCC

Temps de cuisson

### Remarque

Suivant les saisons, on peut utiliser des carottes jaunes, du chou frisé, du céleri-branche, etc.

**R0901 Goulache****Mets**

Potée

**Portion**

env 450 g

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 525.1 | 2198.5 | 2.7% | 3.6      | 3.5% | 2.0% | moyenne       |

**Ingrédients**

|                         |            | CF |             |
|-------------------------|------------|----|-------------|
| Ragoût de boeuf         | 18 kg      | 3  |             |
| Huile comestible        | 2 kg       |    |             |
| Oignons                 | 3 kg       |    | coupés fin  |
| Ail                     | 10 gousses |    | hachés      |
| Carottes coupées        | 1.5 kg     | 2  | en matignon |
| <i>Carottes</i>         | 2 kg       |    |             |
| Céleri coupés           | 0.8 kg     | 2  | en matignon |
| <i>Céleri</i>           | 1 kg       |    |             |
| Pommes de terre coupées | 12 kg      | 2  | en matignon |
| <i>Pommes de terre</i>  | 15 kg      |    |             |
| Vin rouge               | 2 l        |    |             |
| Paprika                 | 0.5 kg     |    |             |
| Farine blanche          | 0.5 kg     |    |             |
| Sauce brune en poudre   | 0.5 kg     |    |             |
| Purée de tomate         | 0.8 kg     | 3  |             |
| Eau                     | 20 l       |    |             |

Sel, poivre, paprika, laurier, clous de girofle

assaisonner

**Préparation**

- 1 Chauffer l'huile, colorer soigneusement la viande et l'assaisonner.  
Réserver.
- 2 Faire suer les oignons et l'ail, puis les légumes.  
Pincer, ajouter la viande, singer et ajouter la sauce brune en poudre.  
Bien mélanger et déglacer au vin rouge.
- 3 Mouiller avec l'eau, assaisonner et amener à ébullition.
- 4 Laisser cuire à couvert jusqu'à que la viande soit tendre.  
Rajouter du mouillement si besoin.
- 5 Ajouter les pommes de terre 30 minutes avant de servir.
- 6 Goûter.

|                   |       |              |
|-------------------|-------|--------------|
| Temps de cuisson: | Boeuf | 2 - 3 heures |
|                   | Porc  | 1.5 heures   |

**PCC**

Temps de cuisson

**R0902 Papet vaudois**



**Mets**



**Portion**

Potée

env 400 g

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 213.1 | 890.5  | 4.1% | 5.7      | 0.8% | 0.8% | difficile     |

**Ingrédients**

|                                    |            |  |  |   |  |               |
|------------------------------------|------------|--|--|---|--|---------------|
| Huile comestible                   | 0.5 l      |  |  |   |  |               |
| Oignons                            | 2 kg       |  |  |   |  | hachés        |
| Ail                                | 10 gousses |  |  |   |  |               |
| Poireaux coupés                    | 15 kg      |  |  | 2 |  | en matignon   |
| Pommes de terre coupées            | 10 kg      |  |  | 2 |  | en matignon   |
| <i>Pommes de terre</i>             | 15 kg      |  |  |   |  |               |
| Vin blanc                          | 5 l        |  |  |   |  |               |
| Eau                                | 5 l        |  |  |   |  |               |
| Farine blanche                     | 0.5 kg     |  |  |   |  |               |
| Saucissons vaudois                 | 50 pièces  |  |  |   |  | pièce à 350 g |
| Sel, poivre, concentré de bouillon |            |  |  |   |  | assaisonner   |

**CF**

**Préparation**

- 1 Faire suer les oignons et l'ail, ajouter le poireaux et étuver.  
Ajouter les pommes de terre.
- 2 Singer, bien mélanger et déglacer au vin blanc.
- 3 Mouiller avec l'eau et assaisonner.
- 4 Disposer les saucissons sur les légumes et laisser cuire à couvert.
- 5 Trancher les saucisses, goûter les légumes et servir.

**PCC**

**R0903** Potée zurichoise

Mets

Potée



Portion

env 450 g



| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 376.2 | 1575.8 | 3.1% | 7.5      | 3.3% | 0.7% | moyenne       |

**Ingrédients**

| Ingrédients                        | Quantité   | CF                               |
|------------------------------------|------------|----------------------------------|
| Ragoût de porc                     | 16 kg      | 3                                |
| Huile comestible                   | 0.5 l      |                                  |
| Oignons                            | 2 kg       | coupés fin                       |
| Ail                                | 10 gousses | haché                            |
| Cumin                              | 50 g       |                                  |
| Choux frisés coupés                | 5 kg       | 2 en matignon                    |
| <i>Choux frisés</i>                | 7 kg       |                                  |
| Pommes de terre coupées            | 15 kg      | 2 en tranche de 5 mm d'épaisseur |
| <i>Pommes de terre</i>             | 20 kg      |                                  |
| Carottes coupées                   | 3 kg       | 2 en matignon                    |
| <i>Carottes</i>                    | 5 kg       |                                  |
| Vin blanc                          | 2 l        |                                  |
| Eau                                | 10 l       |                                  |
| Sel, poivre, concentré de bouillon |            | assaisonner                      |

**Cuisson dans la braisière à pression**

- 1 Colorer la viande et réserver.
- 2 Faire suer les oignons et l'ail, ajouter la viande.
- 3 Assaisonner avec sel, poivre et cumin.
- 4 Ajouter et étuver les choux frisés et les carottes.
- 5 Ajouter les pommes de terre, mélanger et assaisonner
- 6 Mouiller avec le vin blanc et l'eau et continuer selon le chapitre 9.3.5 phases I à IV. Temps de cuisson environ 50 minutes.
- 7 Goûter.

**PCC**

Temps de cuisson

**Remarque**

Si ce mets est cuit de manière conventionnelle, il faut compter avec un temps de cuisson trois fois plus long. Ce mets est cuit à couvert, rajouter si besoin du mouillement.

**R0904 Potée argovienne**



Mets



Portion

potée

env 500 g

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 939.0 | 3927.0 | 5.0% | 10.5     | 2.6% | 6.6% | difficile     |

**Ingrédients**

|                         | CF                               |
|-------------------------|----------------------------------|
| Lard                    | 8 kg en bâtonnets                |
| Rippli                  | 8 kg en gros dés                 |
| Huile comestible        | 0.5 l                            |
| Oignons                 | 1 kg hachés                      |
| Ail                     | 10 gousses haché                 |
| Poires séchées          | 5 kg coupées en deux et trempées |
| Carottes coupées        | 4.5 kg 2 en dés                  |
| <i>Carottes</i>         | 5 kg                             |
| Pommes de terre coupées | 12 kg 2 en dés                   |
| <i>Pommes de terre</i>  | 15 kg                            |
| Eau                     | 15 l                             |

Sel, poivre, concentré de bouillon, laurier  
clous de girofle

assaisonner

**Préparation**

- 1 Faire suer les oignons et l'ail.
- 2 Mouiller avec l'eau, amener à ébullition et assaisonner.
- 3 Ajouter les carottes, la viande et laisser cuire 20 minutes.
- 4 Ajouter les poires, les pommes de terre et laisser cuire.
- 5 Goûter.

**PCC**

Temps de cuisson



**R0905 Steak de porc bâloise****Mets****Portion**

Potée

env 350 g

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 631.1 | 2637.4 | 3.5% | 6.0      | 4.0% | 6.2% | moyenne       |

**Ingrédients**

|  |        | CF |                    |
|--|--------|----|--------------------|
| Cou de porc  | 15 kg  | 3  | 100 steaks à 150 g |
| Huile comestible   | 0.5 l  |    |                    |
| Pommes   | 3 kg   |    | coupées fin        |
| Oignons  | 2 kg   |    | coupés fin         |
| Pain bis   | 1 kg   |    | en dés             |
| Beurre de cuisine  | 0.3 kg |    |                    |
| Carottes coupées   | 5 kg   | 2  | en bâtonnet        |
| <i>Carottes</i>  | 7 kg   |    |                    |
| Céleri coupés  | 5 kg   | 2  | en bâtonnet        |
| <i>Céleri</i>  | 7 kg   |    |                    |
| Pommes de terre coupées  | 5 kg   | 2  | en matignon        |
| <i>Pommes de terre</i>   | 7 kg   |    |                    |
| Crème entière  | 1 l    |    | fouettée           |
| Fromage  | 0.5 kg |    | râpé               |
| Sel, poivre, romarin, muscade<br>evtl. épices pour pain d'épices |        |    | assaisonner        |

**Préparation**

- 1 Assaisonner et colorer les steaks de porc 2 minutes sur chaque côté.  
Réserver.
- 2 Faire revenir les pommes, les oignons et le pain dans la même huile.  
Assaisonner.
- 3 Disposer les légumes et pommes de terre dans 8 bacs GN 1/1 beurrés.  
Cuire au combisteamer à 180°C avec un peu de romarin, assaisonner.
- 4 Répartir les steaks sur les légumes et les garnir de pommes.
- 5 Assaisonner la crème, napper les steaks d'une cuillère de cette dernière  
et saupoudrer de fromage.
- 6 Gratiner au combisteamer à 250°C.

**PCC**Température à coeur  
> 65°C**Remarque**

Dans des conditions stationnaire, on peut servir ce mets d'une sauce vin rouge et d'une salade.

On peut remplacer les steaks de porc frais par de la viande en conserve.

Recettes de cuisine

## **Notes**

**Notes**

Recettes de cuisine



## **Notes**

24 Pâtes et desserts



Gâteau aux pruneaux de Hallau (R1022)

**R1000 Pâte à gâteau (brisée)**

|  |               |   |                 |   |           |                      |
|--|---------------|---|-----------------|---|-----------|----------------------|
| <b>Mets</b>  |               |  |                 |  |           | <b>Portion</b>       |
| Pâte   |               |   |                 |   |           | 140 g                |
| <b>Kcal</b>  | <b>Joules</b> | <b>HC %</b>   | <b>Fibres g</b> | <b>P%</b>   | <b>G%</b> | <b>Digestibilité</b> |
| 487.2  | 2040.2        | 38.5%   | 2.8             | 5.5%  | 21.0%     | moyenne              |
| <b>Ingrédients</b>   |               |   | <b>CF</b>       |   |           |                      |
| Farine blanche   |               | 7 kg  |                 |   |           |                      |
| Margarine  |               | 3.5 kg  |                 |   |           |                      |
| Eau  |               | 3 l   |                 |   |           |                      |
| Sel  |               | 180 g   |                 |   |           |                      |
| <b>Préparation</b>   |               |   |                 | <b>PCC</b>  |           |                      |
| 1 Travailler à la machine la margarine et la farine pour obtenir les<br>brisures propres à cette pâte. |               |   |                 |   |           |                      |
| 2 Ajouter lentement l'eau et le sel.   |               |   |                 |   |           |                      |
| 3 Pétrir rapidement.   |               |   |                 |   |           |                      |
| 4 Emballer et mettre au frais.   |               |   |                 |   |           |                      |

**Remarque**

Faire la pâte un jour avant son utilisation.

- Pâte pour:
- Gâteau au fromage ou aux fruits.
  - Rissoles à la viande ou au fromage.
  - Saucissons en pâte.

**R1001** Pâte à pain

|             |               |   |                 |   |           |                      |  |
|-------------|---------------|---|-----------------|---|-----------|----------------------|--|
| <b>Mets</b> |               |  |                 |  |           | <b>Portion</b>       |  |
| Pâte        |               |   |                 |   |           | 120 g                |  |
| <b>Kcal</b> | <b>Joules</b> | <b>HC %</b>   | <b>Fibres g</b> | <b>P%</b>   | <b>G%</b> | <b>Digestibilité</b> |  |
| 236.4       | 990.2         | 42.7%   | 2.8             | 6.2%  | 0.6%      | bonne                |  |

|                    |  |        |           |
|--------------------|--|--------|-----------|
| <b>Ingrédients</b> |  |        | <b>CF</b> |
| Farine bis         |  | 7 kg   |           |
| Levure             |  | 0.2 kg |           |
| Eau                |  | 5 l    |           |
| Sel                |  | 150 g  |           |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Préparation</b>  | <b>PCC</b> |
| 1 Dissoudre le sel dans l'eau.  |            |
| 2 Mélanger tous les ingrédients à la machine.                                       |            |
| 3 Pétrir à vitesse moyenne pendant environ 15 minutes.                              |            |
| 4 Couvrir et laisser fermenter environ 1 heure dans un endroit tempéré (25 - 30°C). |            |
| 5 Pétrir, portionner, former et laisser fermenter une nouvelle fois.                |            |
| 6 Cuire au combisteamer à 200°C.  |            |

**Remarque**  
La recette représente environ 10 pain cuit.

**Dérivés**



**Jambon en croûte:** Emballer 15 jambon cuit sans os avec la pâte à pain.

**Saucisson en croûte:** Emballer 15 saucissons cuits et pelés avec la pâte à pain.

Spécialités:                      Saucisse de langue bernoise.  
   Saucissons vaudois.

**R1002 Pâte à pizza**

|             |  |  |  |  |  |                |  |
|-------------|--|--|--|--|--|----------------|--|
| <b>Mets</b> |  |  |  |  |  | <b>Portion</b> |  |
| Pâte        |  |  |  |  |  | 140 g          |  |



| Kcal  | Joules | HC %  | Fibres g | P%   | G%    | Digestibilité |
|-------|--------|-------|----------|------|-------|---------------|
| 388.7 | 1627.4 | 40.6% | 3.0      | 6.0% | 11.3% | bonne         |

|                    |        |  |           |
|--------------------|--------|--|-----------|
| <b>Ingrédients</b> |        |  | <b>CF</b> |
| Farine blanche     | 7.5 kg |  |           |
| Levure             | 0.3 kg |  |           |
| Eau                | 4.5 l  |  |           |
| Huile d'olives     | 1.5 l  |  |           |
| Sel                | 150 g  |  |           |

|   |  |  |            |
|---|--|--|------------|
| <b>Préparation</b>  |  |  | <b>PCC</b> |
| 1 Dissoudre le sel dans l'eau.  |  |  |            |
| 2 Mélanger tous les ingrédients à la machine.                                       |  |  |            |
| 3 Pétrir à vitesse moyenne pendant environ 15 minutes.                              |  |  |            |
| 4 Couvrir et laisser fermenter environ 1 heure dans un endroit tempéré (25 - 30°C). |  |  |            |
| 5 Pétrir, rouler et garnir selon désirs.  |  |  |            |
| 6 Cuire au combisteamer à 220°C.  |  |  |            |

**R1003 Pâte levée sucrée**

|             |  |  |  |  |  |                |  |
|-------------|--|--|--|--|--|----------------|--|
| <b>Mets</b> |  |  |  |  |  | <b>Portion</b> |  |
| Pâte        |  |  |  |  |  | env 70 g       |  |



| Kcal  | Joules | HC %  | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|-------|----------|------|------|---------------|
| 191.5 | 801.7  | 23.0% | 1.6      | 3.7% | 2.6% | bonne         |

|                           |        |         |           |
|---------------------------|--------|---------|-----------|
| <b>Ingrédients</b>        |        |         | <b>CF</b> |
| Lait                      | 2.5 l  |         |           |
| Farine blanche            | 4 kg   |         |           |
| Sucre                     | 350 g  |         |           |
| Beurre de cuisine         | 0.3 kg | tempéré |           |
| Levure                    | 180 g  |         |           |
| Sel                       | 60 g   |         |           |
| Oeufs entiers pasteurisés | 0.2 l  |         |           |

|   |  |  |            |
|---|--|--|------------|
| <b>Préparation</b>  |  |  | <b>PCC</b> |
| 1 Mélanger tous les ingrédients à la machine.                                       |  |  |            |
| 2 Pétrir à vitesse moyenne pendant environ 15 minutes.                              |  |  |            |
| 3 Couvrir et laisser fermenter environ 1 heure dans un endroit tempéré (25 - 30°C). |  |  |            |
| 4 Pétrir, portionner et utiliser selon recette.                                     |  |  |            |



**Notes**

**R1004 Tresse bernoise**



Mets



Portion

Pâte

env 150 g

| Kcal  | Joules | HC %  | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|-------|----------|------|------|---------------|
| 477.9 | 2000.7 | 22.2% | 4.0      | 4.0% | 4.0% | bonne         |

**Ingrédients**

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| Lait                       | 5 l    |
| Levure                     | 0.7 kg |
| Farine blanche             | 10 kg  |
| Sel                        | 0.2 kg |
| Oeufs entiers pasteurisés  | 0.2 l  |
| Beurre de cuisine          | 1.2 kg |
| Jaunes d'oeufs pasteurisés | 0.3 l  |

CF

en petites brisures

fondu mais pas chaud  
mélanger avec un peu d'eau

**Préparation**

- 1 Mélanger la moitié des ingrédients à la machine.
- 2 Réserver, couvrir et laisser fermenter jusqu'à que la pâte double de volume.
- 3 Répéter l'opération avec l'autre moitié des ingrédients.
- 4 Pétrir la pâte encore une fois et portionner en 15 pièces de même grandeur. Diviser les morceaux en deux.
- 5 Faire des rouleaux et former la tresse. (Voir les photos).
- 6 Couvrir et laisser fermenter une nouvelle fois.
- 7 Tenir au frais.
- 8 Dorer 2 fois avec les jaunes d'oeufs.
- 9 Cuire au combisteamer à 220°C pendant environ 50 minutes.

PCC

**Remarque**

La recette donne 15 tresses d'environ 1 kg.

**Dérivé**



**Tresse aux lardons:** Incorporer 3 kg de lardons à la pâte.





**R1005 Compote de fruits (pommes)**

|             |  |   |  |                |  |  |
|-------------|--|---|--|----------------|--|--|
| <b>Mets</b> |  |  |  | <b>Portion</b> |  |  |
| Dessert     |  |   |  | 200 g          |  |  |

| Kcal  | Joules | HC %  | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|-------|----------|------|------|---------------|
| 188.8 | 789.3  | 16.6% | 4.0      | 0.2% | 0.4% | moyenne       |

| <b>Ingédients</b>  |       |  | CF |
|--------------------|-------|--|----|
| Pommes             | 20 kg |  |    |
| Sucre              | 2 kg  |  |    |
| Eau                | 6 l   |  |    |
| Jus de citron      | 0.3 l |  |    |
| Bâtons de cannelle |       |  |    |

| <b>Préparation</b>   | PCC |
|--|-----|
| 1 Cuire l'eau, le sucre et la cannelle pour obtenir un sirop.<br>2 Laver, peler et couper les pommes en quartiers.<br>3 Ajouter du jus de citron.<br>4 Mettre les pommes dans le sirop bouillant et amener à ébullition.<br>5 Réserver et laisser tirer. |     |

**Dérivés**  
On peut utiliser les fruits suivants:

|                 |                  |                      |
|-----------------|------------------|----------------------|
| <b>Poires</b>   | en quartiers     |                      |
| <b>Pruneaux</b> | dénoyautés, 1/2  | <i>aussi surgelé</i> |
| <b>Abricots</b> | dénoyautés, 1/2  | <i>aussi surgelé</i> |
| <b>Pêches</b>   | dénoyautées, 1/2 |                      |
| <b>Rhubarbe</b> | en morceaux      | <i>aussi surgelé</i> |
| <b>Baies</b>    | entières         | <i>aussi surgelé</i> |

**R1006 Omelette soufflée aux cerises****Mets****Portion**

Dessert

env 150 g

| Kcal  | Joules | HC %  | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|-------|----------|------|------|---------------|
| 304.4 | 1272.6 | 11.5% | 2.0      | 1.8% | 3.4% | moyenne       |

**Ingrédients**

|                                     |           |           |                       |
|-------------------------------------|-----------|-----------|-----------------------|
| Lait                                | 4 l       | <b>CF</b> |                       |
| Sucre                               | 1 kg      |           |                       |
| Sucre vanillé                       | 0.4 kg    |           |                       |
| Oeufs entiers pasteurisés           | 2 l       |           |                       |
| Citrons                             | 10 pièces |           | zeste râpé            |
| Beurre de cuisine                   | 0.5 kg    |           | fondus mais pas chaud |
| Farine blanche                      | 2 kg      |           |                       |
| Cerises                             | 7.5 kg    |           | dénoyautées           |
| Beurre de cuisine                   | 0.5 kg    |           | pour rôtir            |
| Cannelle en poudre, sucre en poudre |           |           |                       |

**Préparation**

- 1 Bien mélanger le lait, le sucre, le sucre vanillé, les oeufs, la cannelle, le zeste râpé et le beurre.
- 2 Incorporer la farine en mélangeant vigoureusement.  
Laisser reposer quelques instants.
- 3 Chauffer le beurre, ajouter les cerises et verser la masse.
- 4 Laisser prendre à feu doux, la couche supérieure doit être encore un peu humide.
- 5 Couper des lanières à l'aide de deux fourchettes et mélanger.
- 6 Saupoudrer de cannelle et sucre en poudre.

**PCC****Remarque**

Ce mets peut être préparé avec des cerises ou des baies surgelées.

**R1010 Crème dessert**

Mets



Portion

Dessert

env 150 g

| Kcal  | Joules | HC %  | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|-------|----------|------|------|---------------|
| 189.5 | 794.4  | 14.3% | 0.0      | 0.6% | 7.4% | moyenne       |

**Ingrédients**

|                |      |
|----------------|------|
| Poudre à crème | 3 kg |
| Eau            | 10 l |
| Crème entière  | 2 l  |

CF

3

**Préparation**

- 1 Mélanger l'eau et la poudre pendant 5 minutes à la machine.
- 2 Incorporer lentement la crème et continuer à battre pendant 2 minutes.
- 3 Goûter.

**PCC**

Stockage <5°C

**Remarque**

Si on prépare cette crème à dessert avec 4 kg de poudre, on obtient une crème solide qui convient pour la préparation de mille-feuilles.

**Dérivés**

**Crème mocca:** Ajouter 12 cuillère à café de café instantané dilué à la crème finie.

**Crème caramel:** Parfumer avec du caramel en topping.

**Crème au chocolat:** Ajouter de la poudre de chocolat au lait ou de cacao.

**Crème aux fruits:** Ajouter une macédoine de fruits frais ou en conserve.

**R1011 Crème thurgovienne au cidre doux**

Mets



Portion

Dessert

env 180 g

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 279.7 | 1140.3 | 9.0% | 0.4      | 0.7% | 4.0% | bonne         |

**Ingrédients**

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| Pommes                     | 2 kg   |
| Jus de citron              | 0.3 l  |
| Jaunes d'oeufs pasteurisés | 1 l    |
| Sucre                      | 1.5 kg |
| Poudre à crème             | 0.3 kg |
| Jus de pommes              | 10 l   |
| Crème entière              | 3 l    |

CF

**Préparation**

- 1 Laver, peler et râper les pommes comme des roesti, ajouter du jus de citron.
- 2 Mélanger la poudre avec 1 l de jus de pommes.
- 3 Faire mousser les jaunes et le sucre, ajouter le reste du jus de pommes.
- 4 Incorporer la crème délayée et cuire à la rose (80°C).
- 5 Ajouter les pommes et refroidir.
- 6 Affiner avec la crème fouettée.
- 7 Servir.

PCC

Stockage &lt;5°C

**R1012** Séré aux pommes

Mets



Portion

Dessert

env 180 g

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 185.6 | 775.8  | 8.7% | 1.4      | 2.2% | 1.0% | bonne         |

**Ingrédients**

|               |       |
|---------------|-------|
| Pommes        | 7 kg  |
| Séré maigre   | 5 kg  |
| Yogourt       | 5 kg  |
| Sucre         | 2 kg  |
| Jus de citron | 0.3 l |

CF

ou séré gras

**Préparation**

- 1 Mélanger le séré, le yogourt et le sucre.
- 2 Laver, peler et râper les pommes comme des roesti, ajouter du jus de citron.
- 3 Incorporer les pommes à la masse obtenue.
- 4 Goûter, refroidir et portionner.

PCC

Stockage <5°C

**Remarque**

On peut remplacer les pommes par de la mousse de pommes.

On peut remplacer le sucre par du miel, du birnel, ou de la mélasse.

**Dérivés**

**Séré aux poires:** Remplacer les pommes par des poires.

**Séré aux baies:** Remplacer les pommes par des baies.

**Séré à la banane et noix de coco:** Remplacer les pommes par des bananes et des flocons de noix de coco.

**Séré au chocolat:** Ajouter du chocolat râpé à la recette.



**R1013 Tiramisu****Mets****Portion**

Dessert

env 180 g

| Kcal  | Joules | HC %  | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|-------|----------|------|------|---------------|
| 421.2 | 1763.3 | 15.6% | 1.1      | 1.7% | 4.2% | moyenne       |

**Ingrédients**

|                            |           |   |
|----------------------------|-----------|---|
| Poudre à tiramisu          | 2.5 kg    | CF<br>3<br><br>dilué<br><br>trempées dans de l'eau<br><br>38 portions |
| Lait                       | 5 l       |   |
| Mascarpone                 | 1.5 kg    |   |
| Café instantané            | 0.2 kg    |   |
| Eau                        | 5 l       |   |
| Sucre                      | 0.5 kg    |   |
| Amaretto                   | 0.3 l     |   |
| Feuilles de gélatine       | 20 pièces |   |
| Chocolat au lait en poudre | 0.3 kg    |   |
| Biscuits militaire         | 3.8 kg    |   |

**Préparation**

- 1 Fouetter la poudre à tiramisu et le lait
- 2 Incorporer le mascarpone, et parfumer avec l'Amaretto.
- 3 Faire fondre la gélatine et ajouter à la masse.
- 4 Délayer le sucre dans le café et parfumer avec l'Amaretto.
- 5 Préparer 4 bacs GN 1/1 avec une couche de biscuits militaire trempés dans le café.
- 6 Ajouter une couche de 2 cm de masse. Saupoudrer de chocolat au lait en poudre.
- 7 Faire une deuxième couche de biscuits trempés et répartir le reste de la masse, saupoudrer de chocolat au lait en poudre.
- 8 Couvrir d'un film alimentaire et conserver au réfrigérateur jusqu'au lendemain.

**PCC**

Stockage &lt; 5°C

**Remarque**

En règle générale, il est conseillé de suivre les indications sur l'emballage.

**R1020 Boule de Berlin**

Mets



Portion

Dessert

1 pièce à 60 g

| Kcal  | Joules | HC %  | Fibres g | P%   | G%    | Digestibilité |
|-------|--------|-------|----------|------|-------|---------------|
| 522.6 | 2189.2 | 51.5% | 2.4      | 5.2% | 28.1% | moyenne       |

**Ingrédients**

Pâte levée sucrée 7 kg  
 Confiture aux 4 fruits 1 kg

Sucre 1 kg  
 Cannelle en poudre 10 g

Huile comestible 2 l

CF

Quantité effective pour la friture 10 l

**Préparation**

- 1 Couper des pièces rondes de 60 g, les aplatir légèrement et garder sur un linge propre et fariner.
- 2 Laisser reposer 60 - 80 minutes.
- 3 Chauffer l'huile et frire les boules des deux côtés.
- 4 Laisser égoutter et farcir avec la confiture au moyen d'une machine prévue à cet effet (voir avec le boulanger). Passer dans le sucre /cannelle.

PCC

**Remarque**

Si on ne dispose pas d'une machine à farcir, on peut faire une entaille et les remplir à l'aide d'une cuillère.

**Dérivé**

**Boule de Berlin à la vanille:**

Farcir les boules avec 2 l de crème vanille mélangé à froid.

Cette crème peut aussi être parfumée avec du café, du chocolat, ou du caramel.

**Notes**

**R1021 Tresse russe**

Mets



Portion

Dessert

env 80 g

| Kcal  | Joules | HC %  | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|-------|----------|------|------|---------------|
| 418.0 | 1751.7 | 25.1% | 3.3      | 3.6% | 9.3% | moyenne       |

**Ingrédients**

| Ingrédients               | Quantité | Notes                    |
|---------------------------|----------|--------------------------|
| Pâte levée sucrée         | 7 kg     |                          |
| Noisettes moulues         | 1.5 kg   |                          |
| Sucre                     | 0.75 kg  |                          |
| Confiture aux 4 fruits    | 0.2 kg   |                          |
| Citron                    | 3 pièces | jus et zeste râpé        |
| Eau                       | 0.7 l    | pour humidifier la farce |
| Oeufs entiers pasteurisés | 0.1 l    | pour dorer               |
| Sucre en poudre           | 0.3 kg   |                          |
| Eau                       | 0.2 l    | pour la glaçure          |

CF

**Préparation**

- 1 Couper la pâte en quatre. Abaisser ces morceaux de pâte en carré de 4 mm d'épaisseur.
- 2 Répartir la farce de manière régulière.
- 3 Rouler et couper en moitié dans le sens de la longueur.
- 4 Faire une tresse avec les 2 parties obtenues (côté coupé en haut).
- 5 Dorer à l'oeuf, laisser reposer 30 minutes.
- 6 Cuire au combisteamer à 180°C pendant environ 30 - 40 minutes.
- 7 Glacer les tresses encore chaudes avec le fondant.

PCC

**Remarque**

Cette tresse peut être farçie avec un produit CF.

L'eau pour humidifier la farce peut être remplacée par des pommes finement râpées.

**Dérivés**

**Escargot aux noisettes:**

Couper des tranches de 2 cm d'épaisseur sous le point 3.





**R1022 Gâteau aux pruneaux de Hallau**



Mets



Portion

Dessert

env 100 g

| Kcal  | Joules | HC %  | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|-------|----------|------|------|---------------|
| 399.4 | 1674.0 | 19.8% | 3.9      | 2.7% | 6.4% | bonne         |

| Ingrédients       |        |   | CF           |
|-------------------|--------|---|--------------|
| Pâte levée sucrée | 7 kg   |   |              |
| Pruneaux          | 5 kg   | 3 | 1/2 surgelés |
| <b>Croquant:</b>  |        |   |              |
| Beurre de cuisine | 0.5 kg |   |              |
| Farine blanche    | 0.5 kg |   |              |
| Sucre             | 0.5 kg |   |              |
| Amandes effilées  | 0.5 kg | 4 |              |

| Préparation  | PCC |
|--|-----|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Préparer 4 plaques GN 1/1 avec du papier parchemin.</li> <li>2 Abaisser la pâte et disposer sur les plaques.</li> <li>3 Répartir les pruneaux.</li> <li>4 Mélanger le beurre, la farine, le sucre et les amandes en une pâte en grumeaux. Disperser sur les pruneaux.</li> <li>5 Cuire au combisteamer à 180°C pendant environ 30 minutes.</li> </ol> |     |

**Remarque**

On peut utiliser d'autres fruits surgelés ou de saison.

Les fruits peuvent être remplacés par de la confiture.

On peut ajouter de la cannelle en poudre à la masse à croquant.

**R1023** Gâteau à la raisinée

Mets



Portion

Dessert

env 150 g

| Kcal  | Joules | HC %  | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|-------|----------|------|------|---------------|
| 525.7 | 2198.2 | 13.6% | 0.9      | 2.3% | 9.6% | difficile     |

**Ingrédients**

|                           |         |                          |
|---------------------------|---------|--------------------------|
| Pâte à gâteau (brisée)    | 4.25 kg | <b>CF</b><br>3 1 rouleau |
| Oeufs entiers pasteurisés | 3 l     |                          |
| Raisinée                  | 4 kg    |                          |
| Sel                       | 0.02 kg |                          |
| Cannelle en poudre        | 0.01 kg |                          |
| Maïzena                   | 0.3 kg  |                          |
| Crème entière             | 6 l     |                          |

**Préparation**

- 1 Préparer 4 plaques GN 1/1 avec du papier parchemin.
- 2 Foncer les plaques avec la pâte, piquer avec une fourchette.
- 3 Mélanger tous les ingrédients en une masse bien lisse et verser sur la pâte (hauteur max 1.5 cm).
- 4 Cuire dans un combisteamer préchauffé à 220°C pendant environ 30 minutes.

**PCC**

**R1024** Tranche des étudiants

Mets



Portion

Dessert

env 120 g

| Kcal  | Joules | HC %  | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|-------|----------|------|------|---------------|
| 521.8 | 2183.9 | 20.4% | 3.1      | 2.3% | 8.2% | difficile     |

**Ingrédients**

|                        |         |
|------------------------|---------|
| Pâte à gâteau (brisée) | 4.25 kg |
| Sucre                  | 2 kg    |
| Biscuits militaire     | 2 kg    |
| Noisettes moulues      | 2 kg    |
| Eau                    | 4 l     |
| Poudre à lever         | 0.15 kg |
| Chocolat militaire     | 1 kg    |
| Confiture aux 4 fruits | 0.5 kg  |

**CF**

|   |                      |
|---|----------------------|
| 3 | 1 rouleau            |
|   | 40 portions, brisure |
|   | 20 portions, fondu   |

Cannelle en poudre

**Préparation**

- 1 Préparer 4 bacs GN 1/1 avec du papier parchemin.
- 2 Foncer les plaques avec la pâte, piquer avec une fourchette.
- 3 Répartir la confiture sur la pâte.
- 4 Mélanger les autres ingrédients et parfumer à la cannelle.
- 5 Verser la masse dans les bacs.
- 6 Cuire au combisteamer à 180°C pendant environ 45 minutes.

**PCC**

**Remarque**

Les noisettes peuvent être remplacées par d'autres noix.



**R1025** Torta di pane

Mets



Portion

Dessert

env 100 g

| Kcal  | Joules | HC %  | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|-------|----------|------|------|---------------|
| 203.1 | 850.1  | 15.2% | 1.2      | 1.9% | 3.5% | moyenne       |

**Ingrédients**

| Ingrédients                | CF       |
|----------------------------|----------|
| Pain blanc                 | 1.5 kg   |
| Lait                       | 5 l      |
| Oeufs entiers pasteurisés  | 0.25 l   |
| Citron                     | 5 pièces |
| Sucre                      | 1 kg     |
| Chocolat au lait en poudre | 0.1 kg   |
| Amaretto                   | 0.25 l   |
| Raisins secs               | 1 kg     |
| Sucre vanillé              | 0.05 kg  |
| Fruits confits             | 0.25 kg  |
| Pignons                    | 0.25 kg  |
| Beurre de cuisine          | 0.4 kg   |
| Sel                        |          |

CF

du jour d'avant, en dés

jus et zeste râpé

fondu

**Préparation**

- 1 Verser le lait chaud sur le pain et conserver 1 nuit au réfrigérateur.
- 2 Faire mousser les oeufs, le sucre et le sel.
- 3 Ajouter tous les autres ingrédients et mélanger avec le pain.
- 4 Verser cette masse dans 2 bacs GN 1/1 munis d'un papier parchemin.
- 5 Cuire au combisteamer à 160°C pendant 2 heures 1/2.

PCC

**R1026** Cake (base)

Mets



Portion

Dessert

env 100 g

| Kcal  | Joules | HC %  | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|-------|----------|------|------|---------------|
| 305.2 | 1277.3 | 23.8% | 0.5      | 3.3% | 7.6% | moyenne       |

**Ingrédients**

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| Mélange pour cake         | 6 kg  |
| Oeufs entiers pasteurisés | 1.3 l |
| Lait                      | 1.3 l |

CF

3

**Préparation**

- 1 Bien mélanger tous les ingrédients en une masse sans grumeaux.
- 2 Verser cette masse dans 3 bacs GN 1/1 munis d'un papier parchemin. Lisser.
- 3 Cuire au combisteamer à 200°C pendant 10 minutes, puis diminuer la température à 170°C et laisser cuire encore 15 minutes.
- 4 Contrôle de la cuisson avec une aiguille ou une brochette.
- 5 Laisser refroidir les cakes quelques minutes dans leurs formes, puis démouler et mettre sur une grille.

PCC

**Remarque**

Cette recette de base peut être enrichie d'une quantité d'ingrédients comme par exemple pour les dérivés suivants:

**Dérivés**

- Country Cake:** Ajouter 0.6 kg de noisettes rôties et moulues, ainsi que 0.6 kg de chocolat militaire râpé sous le point 1.
- Cake au citron:** Ajouter 60 g de zeste de citron et 1.2 kg de citronnat sous le point 1. Mouiller, après la cuisson, avec du jus de citron.
- Cake aux fruits:** Ajouter 1,8 kg de fruits confits marinés dans du rhum sous le point 1.
- Cake aux noisettes:** Ajouter 0.6 kg de noisettes rôties et moulues et 0.6 kg de masse à praliné sous le point 1.
- Cake aux carottes:** Ajouter 0.75 kg de carottes râpées fines et 0.5 kg de noisettes moulues sous le point 1.

**R1027** Tranche aux fruits

Mets



Portion

Dessert

env 120 g

| Kcal  | Joules | HC %  | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|-------|----------|------|------|---------------|
| 244.4 | 1022.9 | 17.7% | 1.0      | 2.2% | 5.0% | moyenne       |

**Ingrédients**

|                                |        | CF |              |
|--------------------------------|--------|----|--------------|
| Mélange pour tranche au fruits | 4.5 kg | 3  |              |
| Oeufs entiers pasteurisés      | 0.9 l  |    |              |
| Lait                           | 0.9 l  |    |              |
| Pruneaux                       | 3.5 kg | 3  | 1/2 surgelés |

**Préparation**

- 1 Bien mélanger tous les ingrédients en une masse sans grumeaux.
- 2 Verser cette masse dans 3 bacs GN 1/1 munis d'un papier parchemin. Lisser.
- 3 Répartir les pruneaux, ajouter selon désirs un peu de sucre et mettre tout de suite au combisteamer.
- 4 Cuire à 200°C pendant 10 minutes, puis diminuer la température à 170°C et laisser cuire encore 15 minutes.
- 5 Contrôle de la cuisson avec une aiguille ou une brochette.
- 6 Laisser refroidir quelques minutes dans leurs formes, puis démouler et mettre sur une grille.

**PCC****Remarque**

On peut aussi foncer les bacs avec une pâte sucrée surplombée d'une fine couche de marmelade avant de remplir avec la masse.

**Dérivés**

On peut ajouter 0.2 kg de noisettes ou d'amandes moules à ce mélange.

On peut utiliser d'autres fruits surgelés ou de saison.

Pour la préparation d'un cake à l'ananas, ajouter 0.2 kg de noix de coco râpée à la masse.

**R1028 Gâteau aux fruits**

|             |  |   |   |                |  |  |
|-------------|--|---|---|----------------|--|--|
| <b>Mets</b> |  |  |  | <b>Portion</b> |  |  |
| Dessert     |  |   |   | env 350 g      |  |  |

| Kcal  | Joules | HC % | Fibres g | P%   | G%   | Digestibilité |
|-------|--------|------|----------|------|------|---------------|
| 709.0 | 2967.1 | 9.6% | 6.3      | 1.5% | 5.3% | difficile     |

| <b>Ingrédients</b>        |          |  | <b>CF</b>    |
|---------------------------|----------|--|--------------|
| Pâte à gâteau (brisée)    | 12.75 kg |  | 3 3 rouleaux |
| Noisettes moulues         | 0.6 kg   |  |              |
| Pruneaux                  | 20 kg    |  | 1/2 surgelés |
| Crème entière             | 2.5 l    |  |              |
| Lait                      | 2.5 l    |  |              |
| Oeufs entiers pasteurisés | 1 l      |  |              |
| Cannelle en poudre, sucre |          |  |              |

| <b>Préparation</b>   | <b>PCC</b> |
|--|------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Préparer 12 plaques GN 1/1 avec du papier parchemin.</li> <li>2 Foncer les plaques avec la pâte, piquer avec une fourchette.</li> <li>3 Répartir les pruneaux.</li> <li>4 Bien mélanger la crème, le lait, la cannelle et le sucre.</li> <li>5 Verser cette royale sur les pruneaux peu avant la cuisson.</li> <li>6 Cuire au combisteamer à 200°C pendant environ 30 minutes.</li> </ol> |            |

**Remarque**  
On peut utiliser d'autres fruits surgelés ou de saison.

**Notes**

Recettes de cuisine

## **Notes**

## 25 Index de recettes de A – Z

## A

## B

|  |       |
|--|-------|
| Bami Goreng .....                        | R0807 |
| Beignets à la viande .....               | R0821 |
| Beignets au fromage saint-galloise ..... | R0821 |
| Beignets aux épinards .....              | R0821 |
| Beignets aux légumes .....               | R0821 |
| Birchermüesli .....                      | R0816 |
| Blanquette .....                         | R0409 |
| Blanquette à l'ancienne .....            | R0409 |
| Blanquette aux fines herbes .....        | R0409 |
| Blanquette emmentaloise .....            | R0409 |
| Bœuf bouilli .....                       | R0420 |
| Bœuf braisé .....                        | R0413 |
| Bœuf braisé aux légumes .....            | R0413 |
| Bœuf braisé chasseur .....               | R0413 |
| Bœuf japonaise .....                     | R0416 |
| Bouillon à l'oeuf .....                  | R0200 |
| Bouillon aux pois frits .....            | R0200 |
| Bouillon au riz .....                    | R0200 |
| Bouillon aux vermicelles .....           | R0200 |
| Bouillon célestine .....                 | R0200 |
| Bouillon aux légumes .....               | R0200 |
| Bouillon de viande .....                 | R0200 |
| Boule de Berlin .....                    | R1020 |
| Boule de Berlin à la vanille .....       | R1020 |
| Brocoli à la crème .....                 | R0600 |
| Brocoli à la vapeur .....                | R0600 |

## C

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| Café au lait .....         | R0100 |
| Cake (base) .....          | R1026 |
| Cake au citron .....       | R1026 |
| Cake aux carottes .....    | R1026 |
| Cake aux fruits .....      | R1026 |
| Cake aux noisettes .....   | R1026 |
| Carbonnade .....           | R0410 |
| Carottes à la crème .....  | R0600 |
| Carottes à la vapeur ..... | R0600 |
| Chili con carne .....      | R0406 |
| Chocolat au lait .....     | R0101 |
| Choucroute .....           | R0607 |

Recettes de cuisine

|                                       |       |
|---------------------------------------|-------|
| Chou-fleur à la crème.....            | R0600 |
| Chou-fleur à la vapeur.....           | R0600 |
| Choux de Bruxelles à la vapeur.....   | R0600 |
| Choux rouges.....                     | R0606 |
| Choux-raves à la crème.....           | R0600 |
| Choux-raves à la vapeur.....          | R0600 |
| Citronnade.....                       | R0104 |
| Civet.....                            | R0417 |
| Civet chasseur.....                   | R0417 |
| Civet de cerf grisonne.....           | R0417 |
| Civet de lapin jurassienne.....       | R0417 |
| Compote d'abricots.....               | R1005 |
| Compote de baies.....                 | R1005 |
| Compote de fruits.....                | R1005 |
| Compote de pêches.....                | R1005 |
| Compote de poires.....                | R1005 |
| Compote de pommes.....                | R1005 |
| Compote de pruneaux.....              | R1005 |
| Compote de rhubarbe.....              | R1005 |
| Coquillettes tricolore.....           | R0514 |
| Cornettes glaronnaise.....            | R0825 |
| Cornettes.....                        | R0514 |
| Côtes de bettes à la crème.....       | R0600 |
| Côtes de bettes à la vapeur.....      | R0600 |
| Country Cake.....                     | R1026 |
| Courgettes à la vapeur.....           | R0600 |
| Crème (à base de farine).....         | R0201 |
| Crème au chocolat.....                | R1010 |
| Crème aux fruits.....                 | R1010 |
| Crème caramel.....                    | R1010 |
| Crème de tomates au riz.....          | R0201 |
| Crème de tomates aux champignons..... | R0201 |
| Crème de tomates.....                 | R0201 |
| Crème de volaille (base).....         | R0201 |
| Crème de volaille au curry.....       | R0201 |
| Crème de volaille aux légumes.....    | R0201 |
| Crème dessert.....                    | R1010 |
| Crème mocca.....                      | R1010 |
| Crème thurgovienne au cidre doux..... | R1011 |
| Croûtes appenzelloise.....            | R0812 |
| Croûtes au fromage.....               | R0811 |
| Croûtes aux champignons.....          | R0813 |
| Croûtes dorées.....                   | R0818 |
| Croûtes valaisanne.....               | R0812 |
| <br><b>D</b>                          |       |
| Daube soleuroise.....                 | R0418 |



**E**

|   |       |
|---|-------|
| Emincé (base de sauce à la crème) ..... | R0401 |
| Emincé (base de sauce brune).....       | R0400 |
| Emincé au paprika.....                  | R0401 |
| Emincé aux champignons .....            | R0401 |
| Emincé aux fines herbes .....           | R0401 |
| Emincé aux légumes .....                | R0401 |
| Emincé aux poivrons.....                | R0400 |
| Emincé bernoise.....                    | R0400 |
| Emincé de volaille au curry .....       | R0402 |
| Emincé mexicaine .....                  | R0400 |
| Epinards à la crème .....               | R0609 |
| Epinards à la vapeur .....              | R0609 |
| Escargot aux noisettes.....             | R1021 |

**F**

|  |       |
|--|-------|
| Farce à vol-au-vent .....                    | R0822 |
| Fenouil à la crème.....                      | R0600 |
| Fenouil à la vapeur.....                     | R0600 |
| Filets de féra lucernoise .....              | R0452 |
| Filets de féra neuchâteloise .....           | R0453 |
| Filets de poisson à la sauce au safran ..... | R0455 |
| Filets de poisson bonne femme.....           | R0455 |
| Filets de poisson frits.....                 | R0451 |
| Filets de poisson genevoise .....            | R0455 |
| Filets de poisson panés.....                 | R0450 |
| Filets de poisson zougoise .....             | R0455 |
| Fondue appenzelloise .....                   | R0814 |
| Fondue aux champignons .....                 | R0814 |
| Fondue aux tomates.....                      | R0814 |
| Fondue fribourgeoise (moitié-moitié).....    | R0814 |
| Fondue militaire .....                       | R0814 |
| Fondue valaisanne .....                      | R0814 |
| Fromage d'Italie au four .....               | R0415 |

**G**

|  |       |
|--|-------|
| Galettes de pommes de terre au fromage.....    | R0508 |
| Galettes de pommes de terre aux poireaux ..... | R0508 |
| Galettes de pommes de terre et lardons .....   | R0508 |
| Gâteau à la raisinée .....                     | R1023 |
| Gâteau aux fruits .....                        | R1028 |
| Gâteau aux pruneaux de Hallau.....             | R1022 |
| Goulache de bœuf au paprika.....               | R0408 |
| Goulache .....                                 | R0901 |
| Gratin d'aubergines méditerranéenne .....      | R0604 |

## Recettes de cuisine

|  |       |
|--|-------|
| Gratin d'aubergines provençale.....          | R0603 |
| Gratin dauphinois .....                      | R0510 |
| Gratin de brocoli aux fines herbes.....      | R0602 |
| Gratin de brocoli et graines .....           | R0602 |
| Gratin de brocoli .....                      | R0602 |
| Gratin de chou-fleur au curry.....           | R0602 |
| Gratin de chou-fleur aux fines herbes .....  | R0602 |
| Gratin de chou-fleur et graines.....         | R0602 |
| Gratin de chou-fleur.....                    | R0602 |
| Gratin de courgettes méditerranéenne.....    | R0604 |
| Gratin de courgettes provençale .....        | R0603 |
| Gratin de pâtes.....                         | R0800 |
| Gratin de poissons .....                     | R0454 |
| Gratin de poivrons méditerranéenne .....     | R0604 |
| Gratin de poivrons provençale .....          | R0603 |
| Gratin de polenta végétarien .....           | R0802 |
| Gratin de polenta.....                       | R0802 |
| Gratin de pommes de terre aux épinards ..... | R0510 |
| Gratin de pommes de terre aux poireaux ..... | R0510 |
| Gratin de pommes de terre et lardons.....    | R0510 |
| Gratin de pommes de terre et tomates.....    | R0510 |
| Gratin de ratatouille méditerranéenne .....  | R0604 |
| Gratin de romanesco .....                    | R0602 |
| Gratin de romanesco aux fines herbes.....    | R0602 |
| Gratin de romanesco et graines .....         | R0602 |
| Gratin de tomates méditerranéenne.....       | R0604 |

## H

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| Haricots secs.....              | R0605 |
| Haricots verts à la crème.....  | R0600 |
| Haricots verts à la vapeur..... | R0600 |

## I / J

|                                |       |
|--------------------------------|-------|
| Jambon en croûte.....          | R1001 |
| Jarret de porc .....           | R0411 |
| Jarret de porc gremolata ..... | R0411 |

## K

|                |       |
|----------------|-------|
| Knoepfli ..... | R0515 |
|----------------|-------|

## L

|                                       |       |
|---------------------------------------|-------|
| Lasagne al forno.....                 | R0801 |
| Lasagne aux épinards et ricotta ..... | R0801 |
| Lasagne aux légumes .....             | R0801 |
| Lentilles du Malcantone.....          | R0826 |

**M**

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| Macaroni .....                   | R0514 |
| Macaroni des alpages .....       | R0806 |
| Mah-Mee .....                    | R0809 |
| Maluns.....                      | R0502 |
| Mayonnaise à l'ail.....          | R0300 |
| Mayonnaise au curry.....         | R0300 |
| Mayonnaise au séré .....         | R0300 |
| Mayonnaise aux fines herbes..... | R0300 |
| Mets aux spaetzli .....          | R0515 |
| Mets chinois .....               | R0404 |
| Minestrone .....                 | R0203 |
| Moussaka.....                    | R0801 |

**N**

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| Nasi Goreng .....        | R0807 |
| Navets à la crème .....  | R0600 |
| Navets à la vapeur ..... | R0600 |
| Nouilles .....           | R0514 |

**O**

|                                      |       |
|--------------------------------------|-------|
| Ofetori (purée de pdt au lard) ..... | R0507 |
| Omelette soufflée aux cerises .....  | R1006 |

**P**

|                                      |       |
|--------------------------------------|-------|
| Paella .....                         | R0808 |
| Papet vaudois.....                   | R0902 |
| Pâte à gâteau (brisée).....          | R1000 |
| Pâte à pain .....                    | R1001 |
| Pâte à pizza .....                   | R1002 |
| Pâte levée sucrée.....               | R1003 |
| Pâtes alimentaires.....              | R0514 |
| Paupiette de bœuf.....               | R0411 |
| Piccata d'aubergine.....             | R0419 |
| Piccata de dinde .....               | R0419 |
| Piccata de porc.....                 | R0419 |
| Pizza de maïs.....                   | R0511 |
| Plain in Pigna (roesti) .....        | R0509 |
| Poireaux à la crème .....            | R0600 |
| Poireaux à la vapeur .....           | R0600 |
| Polenta tessinoise .....             | R0512 |
| Polenta .....                        | R0511 |
| Pommes de terre à la ciboulette..... | R0504 |
| Pommes de terre croquettes .....     | R0508 |
| Pommes de terre duchesse .....       | R0508 |

|  |       |
|--|-------|
| Pommes de terre en robe .....                      | R0503 |
| Pommes de terre en sauce acidulée .....            | R0506 |
| Pommes de terre en sauce au curry .....            | R0506 |
| Pommes de terre en sauce au paprika.....           | R0506 |
| Pommes de terre en sauce aux fines herbes .....    | R0506 |
| Pommes de terre en sauce .....                     | R0506 |
| Pommes de terre nature.....                        | R0504 |
| Pommes de terre persillées.....                    | R0504 |
| Pommes de terre rissolées au lard.....             | R0505 |
| Pommes de terre rissolées aux oignons.....         | R0505 |
| Pommes de terre rissolées.....                     | R0505 |
| Porridge.....                                      | R0817 |
| Potage (purée) aux légumes .....                   | R0206 |
| Potage asiatique aigre-piquant.....                | R0202 |
| Potage au pain .....                               | R0207 |
| Potage aux flocons d'avoine (bouillie) .....       | R0205 |
| Potage aux flocons d'avoine et petits légumes..... | R0205 |
| Potage de semoule et légumes.....                  | R0201 |
| Potage de semoule et poireaux.....                 | R0201 |
| Potage de semoule .....                            | R0201 |
| Potage des Grisons.....                            | R0204 |
| Pot-au-feu.....                                    | R0900 |
| Potée argovienne .....                             | R0904 |
| Potée du diable .....                              | R0403 |
| Potée zurichoise.....                              | R0903 |
| Poulet aigre-doux .....                            | R0405 |
| Purée de pommes de terre au jambon .....           | R0507 |
| Purée de pommes de terre au safran .....           | R0507 |
| Purée de pommes de terre aux épinards .....        | R0507 |
| Purée de pommes de terre gratinée.....             | R0507 |
| Purée de pommes de terre.....                      | R0507 |

**Q**

|   |       |
|---|-------|
| Quiche au fromage.....                  | R0815 |
| Quiche aux brocoli.....                 | R0815 |
| Quiche aux épinards.....                | R0815 |
| Quiche aux oignons et fromage.....      | R0815 |
| Quiche aux oignons schaffhouseise ..... | R0820 |
| Quiche lorraine .....                   | R0815 |

**R**

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| Raclette .....            | R0819 |
| Ragoût aux poivrons ..... | R0407 |
| Ragoût bernoise .....     | R0407 |
| Ragoût mexicaine.....     | R0407 |
| Ragoût.....               | R0407 |
| Ramequin .....            | R0815 |

|                                |       |
|--------------------------------|-------|
| Ratatouille .....              | R0601 |
| Ravioli .....                  | R0823 |
| Rippli et lard .....           | R0605 |
| Risi-bisi.....                 | R0501 |
| Risotto au safran .....        | R0500 |
| Risotto aux champignons.....   | R0500 |
| Risotto aux épinards.....      | R0500 |
| Risotto aux tomates.....       | R0500 |
| Risotto .....                  | R0500 |
| Rispor (riz et poireaux) ..... | R0501 |
| Riz aux légumes.....           | R0501 |
| Riz créole .....               | R0501 |
| Riz oriental .....             | R0501 |
| Riz pilaf .....                | R0501 |
| Rœsti au potiron.....          | R0805 |
| Rœsti bernoise .....           | R0805 |
| Rœsti valaisanne.....          | R0805 |
| Rœsti végétarien .....         | R0805 |
| Rœsti.....                     | R0502 |
| Romanesco à la crème .....     | R0600 |
| Romanesco à la vapeur .....    | R0600 |
| Rôti de porc.....              | R0414 |
| Rôti haché au four .....       | R0415 |

## S

|                                      |       |
|--------------------------------------|-------|
| Salade d'haricots.....               | R0704 |
| Salade de betteraves rouges .....    | R0702 |
| Salade de carottes .....             | R0700 |
| Salade de choux blancs .....         | R0703 |
| Salade de choux rouges.....          | R0703 |
| Salade de fromage végétarienne ..... | R0810 |
| Salade de fromage .....              | R0810 |
| Salade de maïs .....                 | R0701 |
| Salade de pâtes .....                | R0707 |
| Salade de pommes de terre .....      | R0705 |
| Salade de riz au curry .....         | R0706 |
| Salade de viande et fromage .....    | R0810 |
| Salade mêlée d'automne.....          | R0712 |
| Salade mêlée d'été.....              | R0711 |
| Salade mêlée d'hiver.....            | R0713 |
| Salade mêlée de printemps.....       | R0710 |
| Sauce à la crème .....               | R0305 |
| Sauce à salade française .....       | R0708 |
| Sauce à salade italienne .....       | R0709 |
| Sauce al tonno .....                 | R0307 |
| Sauce all'arrabiatta.....            | R0307 |
| Sauce alla poma.....                 | R0307 |
| Sauce alla putanesca .....           | R0307 |

## Recettes de cuisine

|   |       |
|---|-------|
| Sauce au vin rouge .....                        | R0304 |
| Sauce aux champignons .....                     | R0306 |
| Sauce aux oignons .....                         | R0304 |
| Sauce béchamel .....                            | R0305 |
| Sauce bolognaise .....                          | R0803 |
| Sauce brune .....                               | R0304 |
| Sauce carbonara .....                           | R0804 |
| Sauce chasseur .....                            | R0304 |
| Sauce cocktail .....                            | R0301 |
| Sauce curry .....                               | R0308 |
| Sauce Mornay .....                              | R0305 |
| Sauce moutarde .....                            | R0304 |
| Sauce poivrade .....                            | R0304 |
| Sauce rémoulade .....                           | R0302 |
| Sauce tomate à la mexicaine .....               | R0307 |
| Sauce tomate .....                              | R0307 |
| Saucisson en croûte .....                       | R1001 |
| Séré à la banane et noix de coco .....          | R1012 |
| Séré aux baies .....                            | R1012 |
| Séré aux poires .....                           | R1012 |
| Séré aux pommes .....                           | R1012 |
| Soufflé au pain et fromage de l'Appenzell ..... | R0824 |
| Soupe du chalet .....                           | R0208 |
| Spaghetti .....                                 | R0514 |
| Spare ribs .....                                | R0412 |
| Steak de porc bâloise .....                     | R0905 |

## T

|  |       |
|--|-------|
| Thé à l'écorce de fruits .....           | R0103 |
| Thé à la menthe .....                    | R0103 |
| Thé à la verveine .....                  | R0103 |
| Thé au cynorrhodon .....                 | R0103 |
| Thé au tilleul .....                     | R0103 |
| Thé aux cerises .....                    | R0103 |
| Thé froid .....                          | R0102 |
| Thé noir .....                           | R0102 |
| Tiramisu .....                           | R1013 |
| Toast Hawaii .....                       | R0812 |
| Tomates aux fines herbes .....           | R0608 |
| Torta di pane .....                      | R1025 |
| Tranche aux fruits .....                 | R1027 |
| Tranche de polenta .....                 | R0513 |
| Tranche de semoule aux fruits secs ..... | R0513 |
| Tranche de semoule aux légumes .....     | R0513 |
| Tranche de semoule et tomates .....      | R0513 |
| Tranche de semoule .....                 | R0513 |
| Tranche des étudiants .....              | R1024 |
| Tresse aux lardons .....                 | R1004 |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| Tresse bernoise..... | R1004 |
| Tresse russe .....   | R1021 |

**V**

|                   |       |
|-------------------|-------|
| Vinaigrette ..... | R0303 |
|-------------------|-------|

**W**

**Z**

## Index de recettes par groupe

1

### Boissons

|                                |       |
|--------------------------------|-------|
| Café au lait .....             | R0100 |
| Chocolat au lait.....          | R0101 |
| Citronnade.....                | R0104 |
| Thé à l'écorce de fruits ..... | R0103 |
| Thé à la menthe .....          | R0103 |
| Thé à la verveine.....         | R0103 |
| Thé au cynorrhodon .....       | R0103 |
| Thé au tilleul .....           | R0103 |
| Thé aux cerises .....          | R0103 |
| Thé froid .....                | R0102 |
| Thé noir .....                 | R0102 |

### Soupes

|  |       |
|--|-------|
| Bouillon à l'œuf.....                              | R0200 |
| Bouillon au riz.....                               | R0200 |
| Bouillon aux légumes .....                         | R0200 |
| Bouillon aux pois frits.....                       | R0200 |
| Bouillon aux vermicelles .....                     | R0200 |
| Bouillon célestine .....                           | R0200 |
| Bouillon de viande .....                           | R0200 |
| Crème (à base de farine).....                      | R0201 |
| Crème de tomates au riz .....                      | R0201 |
| Crème de tomates aux champignons .....             | R0201 |
| Crème de tomates.....                              | R0201 |
| Crème de volaille (base).....                      | R0201 |
| Crème de volaille au curry.....                    | R0201 |
| Crème de volaille aux légumes .....                | R0201 |
| Minestrone.....                                    | R0203 |
| Potage (purée) aux légumes .....                   | R0206 |
| Potage asiatique aigre piquant .....               | R0202 |
| Potage au pain .....                               | R0207 |
| Potage aux flocons d'avoine (bouillie) .....       | R0205 |
| Potage aux flocons d'avoine et petits légumes..... | R0205 |
| Potage de semoule et légumes .....                 | R0201 |
| Potage de semoule et poireaux.....                 | R0201 |
| Potage de semoule .....                            | R0201 |
| Potage des Grisons .....                           | R0204 |
| Soupe du chalet .....                              | R0208 |



**Sauces**

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| Mayonnaise à l'ail.....          | R0300 |
| Mayonnaise au curry.....         | R0300 |
| Mayonnaise au séré.....          | R0300 |
| Mayonnaise aux fines herbes..... | R0300 |
| Sauce à la crème.....            | R0305 |
| Sauce al tonno.....              | R0307 |
| Sauce alla poma.....             | R0307 |
| Sauce alla putanesca.....        | R0307 |
| Sauce all'arrabiatta.....        | R0307 |
| Sauce au vin rouge.....          | R0304 |
| Sauce aux champignons.....       | R0306 |
| Sauce aux oignons.....           | R0304 |
| Sauce béchamel.....              | R0305 |
| Sauce brune.....                 | R0304 |
| Sauce chasseur.....              | R0304 |
| Sauce cocktail.....              | R0301 |
| Sauce curry.....                 | R0308 |
| Sauce Mornay.....                | R0305 |
| Sauce moutarde.....              | R0304 |
| Sauce poivrade.....              | R0304 |
| Sauce rémoulade.....             | R0302 |
| Sauce tomate à la mexicaine..... | R0307 |
| Sauce tomate.....                | R0307 |
| Vinaigrette.....                 | R0303 |

**Mets de viande**

|  |       |
|--|-------|
| Blanquette à l'ancienne.....           | R0409 |
| Blanquette aux fines herbes.....       | R0409 |
| Blanquette emmentaloise.....           | R0409 |
| Blanquette.....                        | R0409 |
| Bœuf bouilli.....                      | R0420 |
| Bœuf braisé.....                       | R0413 |
| Bœuf braisé aux légumes.....           | R0413 |
| Bœuf braisé chasseur.....              | R0413 |
| Bœuf japonaise.....                    | R0416 |
| Carbonnade.....                        | R0410 |
| Chili con carne.....                   | R0406 |
| Civet.....                             | R0417 |
| Civet chasseur.....                    | R0417 |
| Civet de cerf grisonne.....            | R0417 |
| Civet de lapin jurassienne.....        | R0417 |
| Daube soleuroise.....                  | R0418 |
| Emincé (base de sauce à la crème)..... | R0401 |
| Emincé (base de sauce brune).....      | R0400 |
| Emincé au curry.....                   | R0402 |
| Emincé au paprika.....                 | R0401 |
| Emincé aux champignons.....            | R0401 |

## Recettes de cuisine

|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| Emincé aux fines herbes .....     | R0401 |
| Emincé aux légumes .....          | R0401 |
| Emincé aux poivrons .....         | R0400 |
| Emincé bernoise.....              | R0400 |
| Emincé mexicaine .....            | R0400 |
| Fromage d'Italie au four.....     | R0415 |
| Goulache de bœuf au paprika ..... | R0408 |
| Jarret de porc .....              | R0411 |
| Jarret de porc gremolata .....    | R0411 |
| Mets chinois .....                | R0404 |
| Paupiette de bœuf.....            | R0411 |
| Piccata de dinde .....            | R0419 |
| Piccata de porc.....              | R0419 |
| Potée du diable .....             | R0403 |
| Poulet aigre-doux .....           | R0405 |
| Ragoût aux poivrons .....         | R0407 |
| Ragoût bernoise .....             | R0407 |
| Ragoût mexicaine.....             | R0407 |
| Ragoût.....                       | R0407 |
| Rippli et lard .....              | R0605 |
| Rôti de porc .....                | R0414 |
| Rôti haché au four .....          | R0415 |
| Spare ribs .....                  | R0412 |

### Mets de poisson

|  |       |
|--|-------|
| Filets de féra lucernoise .....              | R0452 |
| Filets de féra neuchâteloise.....            | R0453 |
| Filets de poisson à la sauce au safran ..... | R0455 |
| Filets de poisson bonne femme.....           | R0455 |
| Filets de poisson frits.....                 | R0451 |
| Filets de poisson genevoise .....            | R0455 |
| Filets de poisson panés.....                 | R0450 |
| Filets de poisson zougoise .....             | R0455 |
| Gratin de poisson .....                      | R0454 |

### Féculents

|   |       |
|---|-------|
| Coquillettes tricolore .....                  | R0514 |
| Cornettes.....                                | R0514 |
| Galettes de pommes de terre au fromage.....   | R0508 |
| Galettes de pommes de terre aux poireaux..... | R0508 |
| Galettes de pommes de terre et lardons .....  | R0508 |
| Gratin dauphinois .....                       | R0510 |
| Gratin de pommes de terre aux épinards .....  | R0510 |
| Gratin de pommes de terre aux poireaux .....  | R0510 |
| Gratin de pommes de terre et lardons .....    | R0510 |

|   |       |
|---|-------|
| Gratin de pommes de terre et tomates.....       | R0510 |
| Knoepfli .....                                  | R0515 |
| Macaroni .....                                  | R0514 |
| Maluns.....                                     | R0502 |
| Mets aux spaetzli.....                          | R0515 |
| Nouilles .....                                  | R0514 |
| Ofetori (purée de pdt au lard) .....            | R0507 |
| Pâtes alimentaires.....                         | R0514 |
| Plain in Pigna (roesti) .....                   | R0509 |
| Polenta tessinoise .....                        | R0512 |
| Polenta .....                                   | R0511 |
| Pommes de terre à la ciboulette.....            | R0504 |
| Pommes de terre croquettes .....                | R0508 |
| Pommes de terre duchesse .....                  | R0508 |
| Pommes de terre en robe.....                    | R0503 |
| Pommes de terre en sauce acidulée .....         | R0506 |
| Pommes de terre en sauce au curry .....         | R0506 |
| Pommes de terre en sauce au paprika.....        | R0506 |
| Pommes de terre en sauce aux fines herbes ..... | R0506 |
| Pommes de terre en sauce .....                  | R0506 |
| Pommes de terre nature.....                     | R0504 |
| Pommes de terre persillées.....                 | R0504 |
| Pommes de terre rissolées au lard.....          | R0505 |
| Pommes de terre rissolées aux oignons .....     | R0505 |
| Pommes de terre rissolées.....                  | R0505 |
| Purée de pommes de terre au jambon .....        | R0507 |
| Purée de pommes de terre au safran .....        | R0507 |
| Purée de pommes de terre aux épinards .....     | R0507 |
| Purée de pommes de terre gratinée.....          | R0507 |
| Purée de pommes de terre.....                   | R0507 |
| Risi-bisi.....                                  | R0501 |
| Risotto au safran .....                         | R0500 |
| Risotto aux champignons .....                   | R0500 |
| Risotto aux épinards.....                       | R0500 |
| Risotto aux tomates.....                        | R0500 |
| Risotto .....                                   | R0500 |
| Rispor (riz et poireaux) .....                  | R0501 |
| Riz aux légumes.....                            | R0501 |
| Riz créole .....                                | R0501 |
| Riz oriental .....                              | R0501 |
| Riz pilaf .....                                 | R0501 |
| Rœsti.....                                      | R0502 |
| Spaghetti .....                                 | R0514 |
| Tranche de polenta .....                        | R0513 |
| Tranche de semoule aux fruits secs.....         | R0513 |
| Tranche de semoule aux légumes .....            | R0513 |
| Tranche de semoule et tomates.....              | R0513 |
| Tranche de semoule.....                         | R0513 |

**Légumes**

|  |       |
|--|-------|
| Brocoli à la crème.....                    | R0600 |
| Brocoli à la vapeur.....                   | R0600 |
| Carottes à la crème.....                   | R0600 |
| Carottes à la vapeur.....                  | R0600 |
| Choucroute.....                            | R0607 |
| Chou-fleur à la crème.....                 | R0600 |
| Chou-fleur à la vapeur.....                | R0600 |
| Choux de Bruxelles à la vapeur.....        | R0600 |
| Choux rouges.....                          | R0606 |
| Choux-raves à la crème.....                | R0600 |
| Choux-raves à la vapeur.....               | R0600 |
| Côtes de bettes à la crème.....            | R0600 |
| Côtes de bettes à la vapeur.....           | R0600 |
| Courgettes à la vapeur.....                | R0600 |
| Epinards à la crème.....                   | R0609 |
| Epinards à la vapeur.....                  | R0609 |
| Fenouil à la crème.....                    | R0600 |
| Fenouil à la vapeur.....                   | R0600 |
| Gratin d'aubergines méditerranéenne.....   | R0604 |
| Gratin d'aubergines provençale.....        | R0603 |
| Gratin de brocoli aux fines herbes.....    | R0602 |
| Gratin de brocoli et graines.....          | R0602 |
| Gratin de brocoli.....                     | R0602 |
| Gratin de chou-fleur au curry.....         | R0602 |
| Gratin de chou-fleur aux fines herbes..... | R0602 |
| Gratin de chou-fleur et graines.....       | R0602 |
| Gratin de chou-fleur.....                  | R0602 |
| Gratin de courgettes méditerranéenne.....  | R0604 |
| Gratin de courgettes provençale.....       | R0603 |
| Gratin de poivrons méditerranéenne.....    | R0604 |
| Gratin de poivrons provençale.....         | R0603 |
| Gratin de ratatouille méditerranéenne..... | R0604 |
| Gratin de romanesco.....                   | R0602 |
| Gratin de romanesco aux fines herbes.....  | R0602 |
| Gratin de romanesco et graines.....        | R0602 |
| Gratin de tomates méditerranéenne.....     | R0604 |
| Haricots secs.....                         | R0605 |
| Haricots verts à la crème.....             | R0600 |
| Haricots verts à la vapeur.....            | R0600 |
| Navets à la crème.....                     | R0600 |
| Navets à la vapeur.....                    | R0600 |
| Poireaux à la crème.....                   | R0600 |
| Poireaux à la vapeur.....                  | R0600 |
| Ratatouille.....                           | R0601 |
| Romanesco à la crème.....                  | R0600 |
| Romanesco à la vapeur.....                 | R0600 |
| Tomates aux fines herbes.....              | R0608 |

**Salades et sauces à salade**

|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| Salade d'haricots.....            | R0704 |
| Salade de betteraves rouges ..... | R0702 |
| Salade de carottes .....          | R0700 |
| Salade de choux blancs .....      | R0703 |
| Salade de choux rouges.....       | R0703 |
| Salade de maïs .....              | R0701 |
| Salade de pâtes .....             | R0707 |
| Salade de pommes de terre .....   | R0705 |
| Salade de riz au curry .....      | R0706 |
| Salade mêlée d'automne.....       | R0712 |
| Salade mêlée d'été.....           | R0711 |
| Salade mêlée d'hiver.....         | R0713 |
| Salade mêlée de printemps.....    | R0710 |
| Sauce à salade française.....     | R0708 |
| Sauce à salade italienne .....    | R0709 |

**Repas secondaires**

|   |       |
|---|-------|
| Bami Goreng.....                          | R0807 |
| Beignets à la viande .....                | R0821 |
| Beignets au fromage saint-galloise .....  | R0821 |
| Beignets aux épinards.....                | R0821 |
| Beignets aux légumes.....                 | R0821 |
| Birchermüesli .....                       | R0816 |
| Cornettes glaronnaise .....               | R0825 |
| Croûtes appenzelloise.....                | R0812 |
| Croûtes aux champignons.....              | R0813 |
| Croûtes au fromage.....                   | R0811 |
| Croûtes dorées.....                       | R0818 |
| Croûtes valaisanne.....                   | R0812 |
| Farce à vol-au-vent .....                 | R0822 |
| Fondue aux champignons .....              | R0814 |
| Fondue aux tomates.....                   | R0814 |
| Fondue appenzelloise .....                | R0814 |
| Fondue fribourgeoise (moitié-moitié)..... | R0814 |
| Fondue militaire.....                     | R0814 |
| Fondue valaisanne .....                   | R0814 |
| Gratin de pâtes.....                      | R0800 |
| Gratin de polenta végétarien .....        | R0802 |
| Gratin de polenta.....                    | R0802 |
| Jambon en croûte.....                     | R1001 |
| Lasagne al forno.....                     | R0801 |
| Lasagne aux épinards et ricotta .....     | R0801 |
| Lasagne aux légumes .....                 | R0801 |
| Lentilles du Malcantone.....              | R0826 |
| Mah-Mee .....                             | R0809 |
| Macaroni des alpages .....                | R0806 |

## Recettes de cuisine

|   |       |
|---|-------|
| Moussaka .....                                  | R0801 |
| Nasi Goreng .....                               | R0807 |
| Paella .....                                    | R0808 |
| Piccata d'aubergine .....                       | R0419 |
| Pizza de maïs .....                             | R0511 |
| Porridge .....                                  | R0817 |
| Quiche au fromage .....                         | R0815 |
| Quiche aux brocoli .....                        | R0815 |
| Quiche aux épinards .....                       | R0815 |
| Quiche aux oignons schaffousoise .....          | R0820 |
| Quiche aux oignons et fromage .....             | R0815 |
| Quiche lorraine .....                           | R0815 |
| Raclette .....                                  | R0819 |
| Ramequin .....                                  | R0815 |
| Ravioli .....                                   | R0823 |
| Rœsti au potiron .....                          | R0805 |
| Rœsti bernoise .....                            | R0805 |
| Rœsti valaisanne .....                          | R0805 |
| Rœsti végétarien .....                          | R0805 |
| Salade de fromage végétarienne .....            | R0810 |
| Salade de fromage .....                         | R0810 |
| Salade de viande et fromage .....               | R0810 |
| Sauce bolognaise .....                          | R0803 |
| Sauce carbonara .....                           | R0804 |
| Saucisson en croûte .....                       | R1001 |
| Soufflé au pain et fromage de l'Appenzell ..... | R0824 |
| Toast Hawaii .....                              | R0812 |

### Potées

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| Goulache .....              | R0901 |
| Papet vaudois .....         | R0902 |
| Pot-au-feu .....            | R0900 |
| Potée argovienne .....      | R0904 |
| Potée zurichoise .....      | R0903 |
| Steak de porc bâloise ..... | R0905 |

### Pâtes et dessert

|                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| Boule de Berlin à la vanille ..... | R1020 |
| Boule de Berlin .....              | R1020 |
| Cake (base) .....                  | R1026 |
| Cake au citron .....               | R1026 |
| Cake aux carottes .....            | R1026 |
| Cake aux fruits .....              | R1026 |
| Cake aux noisettes .....           | R1026 |
| Compote d'abricots .....           | R1005 |
| Compote de baies .....             | R1005 |
| Compote de fruits .....            | R1005 |

|  |       |
|--|-------|
| Compote de pêches .....                | R1005 |
| Compote de poires .....                | R1005 |
| Compote de pommes .....                | R1005 |
| Compote de pruneaux.....               | R1005 |
| Compote de rhubarbe .....              | R1005 |
| Country Cake .....                     | R1026 |
| Crème au chocolat .....                | R1010 |
| Crème aux fruits .....                 | R1010 |
| Crème caramel.....                     | R1010 |
| Crème dessert.....                     | R1010 |
| Crème mocca .....                      | R1010 |
| Crème thurgovienne au cidre doux ..... | R1011 |
| Escargot aux noixettes .....           | R1021 |
| Gâteau à la raisinée .....             | R1023 |
| Gâteau aux fruits .....                | R1028 |
| Gâteau aux pruneaux de Hallau.....     | R1022 |
| Omelette soufflée aux cerises .....    | R1006 |
| Pâte à gâteau (brisée).....            | R1000 |
| Pâte à pain .....                      | R1001 |
| Pâte à pizza .....                     | R1002 |
| Pâte levée sucrée.....                 | R1003 |
| Séré à la banane et noix de coco.....  | R1012 |
| Séré aux baies .....                   | R1012 |
| Séré aux poires .....                  | R1012 |
| Séré aux pommes .....                  | R1012 |
| Tiramisu .....                         | R1013 |
| Torta di pane .....                    | R1025 |
| Tranche aux fruits.....                | R1027 |
| Tranche des étudiants.....             | R1024 |
| Tresse aux lardons.....                | R1004 |
| Tresse bernoise.....                   | R1004 |
| Tresse russe .....                     | R1021 |