

Composition des potages 🏠

Appellation	Composition
Potage ardennais	Endives, pomme de terre cube, oignon, crème légère, sel
Potage breton	Haricot blanc, pomme de terre, oignons, crème liquide, concentré de tomate
Potage au céleri	Céleri, pomme de terre, crème liquide, sel
Potage courgettes BIO	Pomme de terre BIO, courgettes BIO, oignons, crème BIO, sel
Potage crécy	Carottes, oignons, pomme de terre, sel
Potage cultivateur	Carottes, navets, poireaux, pomme de terre, sel
Potage de légumes	Pomme de terre cube, légumes potages (carotte, poireau, navet, céleri)
Potage de légumes BIO	Pomme de terre BIO, carotte BIO, courgette BIO, haricot vert BIO, sel
Potage 3 légumes et pois cassés	Mélange trois légumes (carotte, navet, poireau), sel, crème, pois cassés, laurier, thym
Potage 4 légumes paprika	Légumes potages (carotte, poireau, navet, céleri), sel, crème, paprika
Potage Ésaü	Lentilles, oignons, pomme de terre, crème
Potage freneuse BIO	Navet BIO, pomme de terre BIO, oignon, crème BIO, sel
Potage orientale	Légumes couscous, pomme de terre, oignons, sel, crème liquide, cumin
Potage paysan	Poireaux, pomme de terre, oignons, crème liquide, courgettes, carottes
Potage poireaux et pomme de terre	Poireaux, sel, pomme de terre cube, crème
Potage potimarron BIO	Pomme de terre BIO, légumes potage (carottes, poireaux, chou-fleur, céleri, petits pois, céleri rave, haricots verts, navets), crème liquide BIO, potimarron BIO
Velouté carottes orange	Carottes, jus d'orange, oignons, crème légère, piment, sucre, sel
Velouté carottes lentilles corail	Oignons? Carottes, lentilles corail, fromage frais ail et fines herbes, sel
Velouté d'automne	Oignons, bouillon de légumes, farine de blé, sel, muscade, huile
Velouté de carottes, noix de coco	Oignons, carottes, lait de coco, curcuma, sel

Composition des plats sans viandes

Sauce pour plats à base de protéines végétales

Appellation	Composition
Sauce ail échalote 🏠	Echalote, ail, crème liquide, sel, huile
Sauce au curry 🏠	Curry, crème liquide, sel, huile
Sauce ciboulette 🏠 (<i>tortellini</i>)	Ciboulette, crème, persil, sel, huile
Sauce ciboulette 🏠 (<i>boulette</i>)	Fromage blanc, ciboulette, sel, jus de citron
Sauce <i>froide</i> cocktail basilic 🏠	Mayonnaise, ketchup, basilic, piment moulu, sel
Sauce <i>froide</i> à l'ail 🏠	Mayonnaise, fromage blanc sel, ail
Sauce <i>froide</i> à l'échalotes 🏠	Mayonnaise, fromage blanc sel, échalote
Sauce <i>froide</i> fraîcheur 🏠	Fromage fouetté ail et fines herbes, jus de citron yaourt au lait entier
Sauce <i>froide</i> fromage blanc curry 🏠	Mayonnaise, fromage blanc curry ,ail
Sauce <i>froide</i> méditerranéenne 🏠	Mayonnaise, fromage blanc, herbes de provence, jus de citron
Sauce tomate	Sauce tomate pizza (= purée de tomate, oignon, épices), sel
Sauce tomate basilic 🏠	Basilic, sauce tomate pizza (= purée de tomate, oignon, épices), sel
Sauce tomate basilic BIO (<i>tortellini</i>)	Tomate bio, oignon bio, basilic bio, sel, huile bio, sucre bio, ail bio, poivre bio

Plats complets

Association légumineuses & céréales (*recettes élaborées sur la cuisine centrale*)

Appellation	Composition
Garnitures à base de légumes secs :	<u>Achard de légumes</u> : Oignons, sel, ail, farine de riz, carottes, haricots blancs, ciboulette, huile, haricot plat, curry
	<u>Blanche égrené végétal</u> : Egrené de pois BIO (protéines de pois, oignon, huile, purée de carotte, concentré de tomate, ail, sel, paprika, poivron), basilic, sel, farine de riz, lait demi-écrémé, huile, sel
	<u>Chili végétarien</u> : Huile, oignons, ail, poivrons, carottes, tomates concassées, haricots plats, haricots rouges, maïs, ketchup, cumin, sel
	<u>Couscous</u> : Légumes couscous, bouillon de légumes, tomates concassées, raisins secs, pois chiche, raz el hanout ¹ , sucre, sel, huile, abricot secs
	<u>Égrené végétal asiatique</u> : Egrené de pois BIO (protéines de pois, oignon, huile, purée de carotte, concentré de tomate, ail, sel, paprika, poivron), ail, sel, oignons, huile, sauce soja, oreille de judas, coriandre, gingembre, farine de riz
	<u>Égrené végétal tomate</u> : Egrené de pois BIO (protéines de pois, oignon, huile, purée de carotte, concentré de tomate, ail, sel, paprika, poivron), sel, tomate concassée, sauce tomate pizza (= purée de tomate, oignon, épices), oignons, huile
	<u>Égrené végétal marocain</u> : Egrené de pois BIO (protéines de pois, oignon, huile, purée de carotte, concentré de tomate, ail, sel, paprika, poivron), ail, sel, concentré de tomate, tomate concassées, oignons, huile, sucre, cumin, cardamome, anis, raisins secs, abricots secs
	<u>Emincé de pois basquaise</u> : Emincé de pois (protéines de pois, protéines de blé, huile de colza, blanc d'œuf, épice), légumes ratatouille (courgette, tomate, aubergine, poivrons), sel, ail, coriandre, tomates concassées, huile, paprika, olives noires rondelles, sucre

<p><u>Emincé de pois sauce blanquette</u> : Emincé de pois (protéines de pois, protéines de blé, huile de colza, blanc d'œuf, épice), oignons, laurier, huile, thym, sel, lait demi écrémé, farine de riz, poireaux, carottes, crème liquide</p>
<p><u>Emincé de pois au curry</u> : Emincé de pois (protéines de pois, protéines de blé, huile de colza, blanc d'œuf, épice), lait de coco, curry, raisins secs, oignons, jus de pomme, sel, curcuma, ail, lait demi-écrémé, farine de riz, huile</p>
<p><u>Flageolet poivrons curry</u> : Flageolet, curry, tomate concassées, crème liquide, oignons, ail, poivrons, sel, sucre, huile</p>
<p><u>Fromagère</u> : Sauce tomate pizza (= purée de tomate, oignon, épices), oignons, huile, fromage frais ail et fines herbes, haricots blancs, laurier, thym</p>
<p><u>Haricots rouges petit pois</u> : Haricots rouges, oignons, champignons, sel, huile, petit pois, julienne de légumes (Carotte, céleri, poireaux), sauce soja, épices raz el hanout¹</p>
<p><u>Houmous</u> : Oignons, ail, tomate, julienne de légumes (carotte en julienne, céleri rave en julienne, poireaux en cube), sel, mélange colombo⁴, farine de riz, pois chiche, huile</p>
<p><u>Italienne</u> : Oignons, poivrons, farine de riz, brunoise de légumes (carotte, navet, poireaux, céleri, oignon), sel, lentille, ail, huile, olives noires rondelles, sauce tomate (purée de tomate, oignon, épices), tomate, thym</p>
<p><u>Italienne BIO</u> : Farine de riz, brunoise de légumes (carotte, navet, poireaux, céleri, oignon), sel, ail, oignons BIO, lentilles BIO, herbes de provence BIO, olives vertes dénoyautées BIO, concentré de tomate BIO, tomate BIO, poivrons BIO, olives noires dénoyautées</p>
<p><u>Lait de coco et à la tomate</u> : Lait de coco, coriandre, haricots blancs, mélange colombo⁴, tomates, brunoise de carottes, farine de riz, huile, ail, sel, oignon</p>
<p><u>Légumes braisés</u> : Flageolet, sucre, ratatouille, oignons, ail, basilic, tomate concassées, bouillon de légumes, huile, sel, thym</p>
<p><u>Légumes braisés BIO</u> : Flageolet BIO, oignons BIO, courgette BIO, concassé de tomate BIO, huile BIO, thym BIO, sucre, ail, poivrons BIO, basilic, bouillon de légumes BIO, sel</p>
<p><u>Lentilles, champignons, curry</u> : Farine de riz, lentilles, curry, coriandre, tomate concassées, crème liquide, oignons, ail, champignons, huile, sel</p>
<p><u>Légumes épiciés</u> : Oignons, ail, lentille, salsifis, brocoli, carottes, mélange colombo⁴, bouillon de légumes, sel, huile</p>
<p><u>Légumes aux 4 épices BIO</u> : Oignons BIO, huile BIO, champignons BIO, petits pois BIO, bouillon de légumes BIO, 4 épices BIO, carottes BIO, courgettes BIO, sel, poivre BIO, ail</p>
<p><u>Lentilles maïs</u> : Oignons, julienne de légumes (carotte en julienne, céleri rave en julienne, poireaux en cube), tomates, sel, maïs, cardamone, lentilles, huile, persil, thym</p>
<p><u>Méditerranéenne</u> : Courgettes, tomates, ail, farine de riz, sel, lentilles, huile, thym, laurier</p>
<p><u>Méli-mélo</u> : Oignons, ail, échalote, tomate, carotte, sel, mélange colombo⁴, lentille, huile</p>
<p><u>Méli-mélo du potager</u> : Oignons, tomate, sel, fenouil, huile, petit pois, légumes 4 potages (carotte, poireau, navet, céleri), haricot blanc, basilic</p>

	<p><u>Mexicaine</u> : Tomate, ail, farine de riz, sel, poivrons, huile, haricots rouges, cumin, paprika</p> <p><u>Hindou</u> : Oignon, tomate, poireau, pois chiche, lentille, mélange tandoori³, sel, ail, carotte, huile</p> <p><u>Tandoori</u> : Haricot rouge, poireau, carotte, navet, oignons, mélange tandoori³, bouillon de légume, huile, sel, farine de riz</p>
Cappelletti pomodoro basilico	Semoule de blé, jus de tomate, farine de froment, carottes, ricotta, purée de tomate, œuf, sel, huile, basilic, paprika, épices, sucre
Chili sin carne	Haricot rouge, concentré de tomate, sel, huile, maïs, sauce tomate pizza (= purée de tomate, oignon, épices), poivrons, riz.
Chili sin carne BIO	Riz BIO, huile, sel, oignons BIO, concentré de tomate BIO, maïs BIO, tomate concassée BIO, huile BIO, haricot rouge BIO, poivrons BIO
Dhal de lentilles corail riz	Lentilles corail, carottes, oignons, tomates concassées, ail, gingembre, lait de coco, curry, huile, sel, riz
Dhal de lentilles pois chiches	Lait de coco, lentilles corail, pois chiches, oignons, sauce tomate pizza (= purée de tomate, oignon, épices), gingembre, curry, huile
Gratin Campagnard	Pomme de terre, sel, lentille, muscade, crème liquide, épice Raz el hanout ¹ , ciboulette, emmental râpé
Hot Dog végétarien	Pain pour Hot Dog, stick végétarien (protéines de blé, farine de blé, huiles de colza et tournesol, oignons, courgettes, protéines de pois, œufs, pommes de terre, plantes aromatiques, ail), ketchup
Ragoût de pomme de terre et haricot blanc	Pomme de terre, haricot blanc, oignons, ail, tomate, carottes, navet, thym, laurier, persil, bouillon de légumes, sel, huile
Ravioli au tofu BIO	Pâtes BIO, tofu BIO, oignons BIO, huile d'olive BIO, basilic BIO, ail BIO, sel de camargue, champignon BIO, carottes BIO, épice
Riz œufs brouillés à l'espagnole	Riz, œufs brouillés, sel, huile, oignon, ail, haricots plats, poivrons, épices paëlla ² , farine de riz, maïs, haricots blancs
Tortellinis pomodoro mozzarella BIO	Semoule BIO, farine BIO, mozzarella BIO, tomates concentrée BIO, œufs BIO, ricotta BIO, tomates BIO, basilic BIO, épices BIO, huile d'olive BIO
Tortellinis ricotta spinaci	Semoule de blé, épinard, farine de froment, ricotta, fromage, œuf, sel, persil, poivre
Tortellinis tricolore ricotta spinaci	Semoule de blé, épinard, farine de froment, ricotta, fromage, œuf, carotte, sel, persil, paprika, poivre

Gamme de produits végétariens

Appellation	Composition
Bouchée Azukis	Protéines de blé, haricot azukis, courgette, poivron jaune, quinoa, tomate, échalote, huile d'olive, curry, plante aromatique, sel
Bouchée pistou	Blé, protéine de pois, tomate, oignons préfaits, huile d'olive, fromage Italien, basilic
Bouchée de soja	Protéine de soja, huile de tournesol et colza, oignons préfaits, sauce soja, arômes naturel, gluten, céleri
Bouchée de soja tomate basilic	Protéine de soja, tomate concentrées, sauce tomate, huile végétale, oignons préfaits, sucre, basilic.
Bouchée orientale	Protéines de blé, oignons, huiles, protéines pois, tomate, blanc d'œuf, coriandre, ail, plantes aromatiques, épices
Bouchée de blé panée	Protéines de blé, protéines de pois, oignons préfaits, chapelure, huile de tournesol et colza, sel

Croq veggie fromage	Protéine végétales, huile de colza, blanc d'œuf, chapelure, fromage fondu , emmental, protéine de lait, beurre
Croq veggie tomate	Protéine végétales, huile de colza, blanc d'œuf, chapelure, sauce tomate, arôme naturel
Escalope de blé panée	Protéines de blé, protéines de pois, huile de colza, blanc d'œuf, fibres de blé
Galette de blé indienne	Protéine de blé, lentilles corail, courgette, oignon, huile d'olive, tomate, plante aromatique, fibre de blé, mélange tandoori, mélange massalé, ail
Galette espagnole	Riz jaune, protéines de pois, oignons, petit pois, poivron rouge, poivron jaune, tomate, huile d'olive, sel, safran, ail, épice
Galette de blé et pois à l'italienne	Blé, protéine de pois, tomate, mozzarella, oignons, huile d'olive, basilic,
Galette Tex Mex	Haricots rouges, protéines de blé, boulgour, oignons, tomate, poivrons rouges, poivrons jaunes, maïs, huile d'olive, épices et extrait d'épice
Pané de blé fromage épinard	Protéine végétales, fromage, épinards, fromage fondu, emmental, oignons pré-frits, chapelure (graine de potiron, graine de lin, graine d'oignons, huiles végétales)
Pané gourmand mozzarella	Mozzarella, tomate, tomate séchée marinée, protéines de blé, flocons d'avoine, huile de tournesol, oignon, basilic, ail, origan, chapelure (farine de blé, levure, huiles végétales)
Steak de blé et pois façon basquaise (Galette basquaise)	Protéine de blé, courgettes, oignons, poivrons rouges, aubergines, sauce tomate, tomate, protéines de pois, purée de tomate concentré, huile d'olive, plantes aromatiques, sel, piment d'Espelette
Stick végétarien	Protéines de blé, farine de blé, huiles de colza et tournesol, oignons, courgettes, protéines de pois, œufs, pommes de terre, plantes aromatiques, ail

LEGENDES

Epices :

« Raz el hanout »¹ : Coriandre, curcuma, fenugrec, fenouil, graine de moutarde, sel

« Paella »² : Paprika, curcuma, girofle, gingembre, safran, poivre

« Tandoori »³ : Paprika, coriandre, noix de muscade, cumin, ail, gingembre, curcuma, piment fort, poivre, cardamome

« Colombo »⁴ : Curcuma, cumin, coriandre, fenugrec, persil, piment fort, ail, fenouil

Composition des sauces des poissons 🏠	
Appellation	Composition
A l'huile d'olive citron	Huile d'olive, citron, ciboulette
A l'huile parfumé au curry	Huile de tournesol, huile d'olive, curry, ciboulette
Aïoli	Mayonnaise, huile d'olive, ail, épices paëlla, safran
Aneth	Aneth, crème, oignon, ail, fumet de poisson, farine de riz
Armoricaine	Oignon, sauce armoricaine déshydratée (pomme de terre, matière grasse, tomate, oignon, crevette, tapioca, poisson, échalote, extrait de homard, arômes crustacés mollusques, épices jus de citron), estragon, ail, concentré de tomate, farine de riz, fumet de poisson, crème
Aurore	Farine de riz, concentré de tomate, sel, laurier, thym, huile, ail, crème, sauce pizza (= purée de tomate, oignon, épices), mélange 3 légumes (poireau, carotte, navet)
Basilic	Oignons, ail, huile, basilic, sucre, farine de riz, concentré de tomate, tomate, sauce tomate pizza (= purée de tomate, oignon, épices), sel
Basquaise	Tomates, sel, ail, concentré de tomate, poivrons, farine de riz, oignons, herbes de provence, sucre, fumet de poisson
Beurre blanc	Crème, beurre, fumet de poisson, farine de riz, échalote, sel
Beurre citron	Persil, jus de citron, sel, matière grasse
Blanche (sauce froide)	Fromage blanc, ciboulette, jus de citron, ail, sel, poivre, mayonnaise
Blanquette	Oignons, farine de riz, sel, ail, champignon, crème, huile, mélange 3 légumes (carotte, navet, poireau)
Bouillabaisse	Soupe de poissons, tomate concassées, farine de riz, huile d'olive, ail, épice paella safran, sel
Bourride	Crème, julienne de légumes, oignon, farine de riz, fumet de poisson, épices paëlla, ail
Ciboulette	Ciboulette, oignon, crème, farine de riz, fumet de poisson, ail, sel
Citron	Citron, farine de riz, fumet de poisson, jus de citron, crème, épices paëlla safran, oignons, ail, sel
Condiments	Bouillon de légumes, oignons, tomate, jus de tomate, pomme de terre, ail, vinaigre, thym, sel
Crème	Crème, farine de riz, fumet de poisson, ail, oignon, sel
Crevettes	Crevettes, oignons, ail, farine de riz, fumet de poisson, crème liquide, concentré tomate, sel
Crustacés	Oignons, fumet de poisson, farine de riz, concentré tomate, ail, bisque, crème
Curry	Curry, farine de riz, fumet de poisson, crème, oignon, ail, sel
Dugléré	Oignons, fumet de poisson, sel, ail, persil, farine de riz, tomate, crème liquide
Estragon	Oignons, sel, mélange 3 légumes (poireau, carotte, navet), crème, farine de riz, estragon
Hongroise	Oignons, ail, champignons, farine de riz, paprika, crème, concentré de tomate, sel
Lombarde	Tomate, ciboulette, ail, crème, oignon, épices paëlla safran, fumet de poisson, farine de riz, sel
Nantua	Fumet de crustacé, fumet de poisson, concentrée de tomate, oignons, ail, farine de riz, crème, sel
Normande	Champignon, fumet de poisson, ail, oignon, crème
Orientale	Tomate, Fumet de poisson, farine de riz, oignons, ail, légumes couscous (carottes, courgette, navet, céleri, pois chiche, poivrons rouge et vert), cumin
Oseille	Crème, oseille, fumet de poisson, oignons, ail, farine de riz, jus de citron, sel
Paëlla	Oignons, épice paëlla, poivrons rouge, tomate, ail, farine de riz, fumet de poisson
Rougail	Oignon, concentré de tomate, ail, sucre, tomate concassées, herbes de Provence, jus de citron, curcuma, sel
Sétoise	Fumet de poisson, farine de riz, oignon, ail, estragon, tomate, mayonnaise, épices paëlla (paprika, curcuma, girofle, gingembre, safran, poivre), carotte
Tartare (sauce froide)	Mayonnaise, câpres, échalote, cornichons, ciboulette
Waterzoï	Juliennes de légumes, oignon, poireaux, ail, farine de riz, fumet de poisson, crème

Composition des sauces des viandes 🏠	
Appellation	Composition
Basilic	Oignons, ail, huile, basilic, sucre, farine de riz, concentré de tomate, tomate, sauce tomate pizza (= purée de tomate, oignon, épices), sel
Basquaise	Oignon, ail, concentré tomate, tomate, poivron, herbes de Provence, fond de volaille, farine de riz, sucre, sel
Blanquette	Oignons, farine de riz, sel, ail, champignon, crème, huile, mélange 3 légumes (carotte, navet, poireau)
Bobotie	Epice paëlla, farine de riz, tomate concassées, abricot sec, huile, cumin, sel, curry, mélange 3 légumes (carotte, navet, poireau), cannelle, ail, raisin secs
Charcutière	Oignon, tomate, cornichon, moutarde, ail, farine de riz
Curry	Curry, oignon, ail, crème, farine de riz
Dijonnaise	Moutarde, mélange 3 légumes (poireau, navet, carotte), oignons, crème, farine de riz, sel
Estragon	Oignons, sel, mélange 3 légumes (poireau, carotte, navet), crème, farine de riz, estragon
Hongroise	Oignons, ail, champignons, farine de riz, paprika, crème, concentré de tomate, sel
Jus	Oignon, ail, fond brun, herbe de provence, farine de riz
Jus à l'ail	Ail, fond brun, jus de viande
Ketchup (sauce froide)	Tomate concassée, oignon, sucre, moutarde, quatre épices, ail, vinaigre, huile, concentré de tomate
Kipik (sauce froide)	Mayonnaise, cumin, ail, coriandre, concentré de tomate, jus de citron, harissa, sel
Laquée japonais	Gingembre, farine de riz, jus de citron, sucre, sauce soja
Lyonnaise	Oignon, ail, farine de riz, fond brun, sel
Miel	Miel, ail, oignon, farine de riz
Marengo	Tomate, oignons, farine de riz, champignon, ail
Navarin	Oignons, ail, herbes de provence, carotte, navet, concentré tomate, fond brun, farine de riz, sel
Noël	Pain d'épices, oignons, crème, crème de marron, farine de riz
Normande	Oignon, champignon, farine de riz, crème, fond de volaille, sel
Olive	Olive dénoyautée, oignon, herbes de Provence, tomate, ail, farine de riz, fond brun, sel
Orientale	Concentré de tomate, tomate concassée, sel, paprika, huile, farine de riz, oignon, ail, légumes couscous (carottes, courgette, navet, céleri, pois chiche, poivrons rouge et vert), cumin
Paëlla	Oignons, fond de volaille, épice paëlla, poivrons, tomate, ail, farine de riz, sel
Pain d'épices	Oignons, farine de riz, sel, pain d'épices
Rougail	Oignon, concentré de tomate, ail, sucre, tomate concassées, herbes de Provence, jus de citron, curcuma, sel
Shogayaki	Oignons, huile, gingembre, sauce soja, sucre, vinaigre de riz, persil
Vierge	Tomate, huile, ciboulette, basilic, jus de citron, ail, échalote, ail

Composition des sauces des œufs et quenelles	
Appellation	Composition
Sauce béchamel	Eau, préparation béchamel (poudre de lait, amidon, matière grasse, sel, sucre, épices)
Sauce mornay	Eau, préparation béchamel (poudre de lait, amidon, matière grasse, sel, sucre, épices), emmental râpé

Composition des sauces froides	
Appellation	Composition
Cocktail basilic	Mayonnaise, ketchup, basilic, piment
Blanche	Fromage blanc, ciboulette, jus de citron, ail, poivre, mayonnaise
Enrobante échalote	Mayonnaise, fromage blanc, échalote
Fraîcheur	Fromage fouetté ail et fines herbes, jus de citron, sel, fromage blanc
Fromage blanc curry	Mayonnaise, fromage blanc, curry, ail