

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Rhône

Batavia et vinaigrette confit d'agrumes

 10
PERSONNES

Ingrédients

- 10 cl Huile Coppelina Chef
- 10 g Confit de zestes d'orange
- 10 g Confit de zestes de mandarine
- 3 cl Vinaigre de vin
- 10 g Moutarde
- 0,5 g Sel fin
- 3 cl Eau de cuisine
- 250 g de batavia

Déroulé

- Préparer la salade
- Faire dissoudre le sel dans le vinaigre.
- Incorporer tous les autres éléments et mélanger vigoureusement.
- Goûter et rectifier votre assaisonnement si nécessaire.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



 10
PERSONNES

Ingrédients

Macaronis au basilic :

- 2 cl Huile de tournesol chef
- 2 g Sel gros
- PM Eau de cuisson
- 1.5 kg Macaronis bio
- 10 g Basilic haché surgelé

Filet de Merlu :

- 10 pcs Filet de merlu blanc aggloméré 130 g (MSC)

Sauce aux Épices Douces :

- 1 cl Huile de tournesol bio
- 50 g Oignons émincés/cubes (surgelés bio)
- 19 g Farine de riz bio
- 5 g Ail surgelé bio
- 10 g Échalote surgelée
- 25 g Brunoise de légumes
- PM Curry doux bio équitable
- PM Curcuma bio
- 40 cl Crème liquide entière bio
- PM Sel
- 50 cl Eau de cuisine

Rhône

Filet de Merlu sauce aux épices et Macaronis semi complètes parfumés à l'huile au basilic

Déroulé

Macaronis au basilic :

- Cuire et refroidir les pâtes, ajouter l'huile, le sel et le basilic.

Filet de Merlu :

- Préchauffer le four en mode statique (température sèche) à 200°C.
- Déconditionner les poissons en plaques perforées GN 2/1 : 40 portions par plaque.
- Enfourner l'échelle de poissons, baisser la température du four à 100°C et cuire jusqu'à atteindre 63°C à cœur minimum.
- Temps de cuisson constaté : 20 minutes pour du poisson frais / 35 min en surgelé (taux de perte moyen : 10%).
- Enfourner régulièrement avec un départ différé des échelles de 15 min.

Sauce aux Épices Douces :

- Préparer et déconditionner les ingrédients. Remplir d'eau chaude, ajouter les ingrédients et la farine de riz. Mixer le tout et monter à ébullition. Laisser cuire la sauce.



 10
PERSONNES

Ingrédients

Macaronis au basilic :

- 2 cl Huile de tournesol chef
- 2 g Sel gros
- PM Eau de cuisson
- 1.5 kg Macaronis bio
- 10 g Basilic haché surgelé

Base Méditerranée

- 11 g Ail haché
- 16 g Farine de riz
- 4 g Sel fin
- 49 cl Eau de cuisine
- 4 cl Huile de tournesol bio
- 133 g Courgettes cubes (surgelées bio)
- 133 g Tomates cubes (surgelées bio)
- 133 g Lentilles cuisinées (bio)
- 1 g Laurier
- 11 g Double concentré de tomate bio
- 1 g Thym frais
- 89 g Carottes rondelles bio
- 89 g Oignons émincés/cubes (surgelés bio)

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Rhône

OPTION VÉGÉTARIENNE

Base méditerranéenne (lentilles, courgettes, carottes, tomates,...) et Macaronis semi complètes parfumés à l'huile au basilic

Déroulé

Macaronis au basilic :

- Cuire et refroidir les pâtes, ajouter l'huile, le sel et le basilic.*

Base Méditerranée

- Faire rissoler dans l'huile de tournesol les oignons, le thym, le laurier et l'ail haché environ 10 minutes afin d'obtenir une couleur caramel.
- Ajouter les courgettes en dés puis les tomates en dés, laisser cuire tout en remuant environ 10 minutes.
- Ajouter les lentilles en boîte avec le jus des boîtes.
- Ajouter l'eau et laisser cuire environ 10 minutes.
- Mélanger la farine de riz avec de l'eau afin d'obtenir une crème de riz.
- Verser la crème de riz dans la préparation bouillonnante et laisser cuire environ 10 minutes.
- Il est interdit de mixer cette recette.
- Assaisonner et goûter votre recette.
- Point important : il faut retirer les branches de thym ainsi que les feuilles de laurier avant d'envoyer au conditionnement.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Rhône

Cake à la rhubarbe



 10
PERSONNES

Ingrédients

- 20 cl Œuf entier liquide
- 160 g Sucre cristal
- 20 cl Huile Coppelio Chef
- 160 g Fromage frais nat. 3,1% MG
équitable
- 240 g Farine de blé T55
- 16 g Levure chimique
- 160 g Rhubarbe sticks semi-confites

Déroulé

- Blanchir en mélangeant vigoureusement le sucre avec les œufs.
- Ajouter progressivement l'huile et le fromage blanc.
- Point important : ajouter la rhubarbe et mixer grossièrement quelques minutes.
- Intégrer au fur et à mesure la farine et la levure chimique.
- Il faut que la pâte soit lisse et sans grumeaux.
- Débarrasser en moule rond.
- Cuire à four chaud, température sèche sans humidité 150°C environ 55 minutes.
- Bien vérifier votre cuisson à l'aide d'une pointe de couteau.
- Il est impératif de goûter votre gâteau avant de l'envoyer sur office.