

## pour réaliser des menus

La première étape consiste à réaliser les menus de la semaine en ne tenant compte que de la nature des aliments (plan alimentaire). Ex.: dimanche midi, crudités, volaille, pommes de terre, fromage, fruits.

Lors de la deuxième étape, on réalise les menus de la semaine, en traduisant la grille obtenue dans la première étape, en plats et préparations. Ex.: carottes rapées et concombres, poulets au four, frites, plateau de fromages, corbeille de fruits. Réaliser une grille pouvant accueillir sept jours, avec cinq cases pour le midi et cinq cases pour le soir... Eventuellement, prévoir la place pour petit déjeuner, goûter et 5e repas.

### DÉMARCHE

1. Inscrivez les jours de la semaine.
2. Inscrivez les «viandes» du midi : une volaille, deux poissons, une viande de porc, un steak, deux plats de viande bouillie ou en sauce.
3. Inscrivez les «compléments protidiques» du soir : une charcuterie, une viande, deux fois des œufs, un poisson, deux fois un plat à base de lait, fromage.
4. Inscrivez les «légumes» du midi ou du soir, un légume sec, un plat de pâtes, un de riz, quatre fois des pommes de terre, sept fois des légumes «verts» cuits.
5. Inscrivez les entrées du midi et du soir :
  - trois fois du potage, deux fois des cuidités,
  - trois fois de la salade, cinq fois des crudités,
  - une fois des légumes secs en potage ou salade.
6. Inscrivez les «desserts» du midi et du soir :
  - deux fois des fruits cuits (cuidités),
  - six fois des fruits crus,
  - deux fois des gâteaux,
  - quatre fois des laitages.
7. Inscrivez les fromages du midi et du soir. Par fromages on entend ceux habituels, mais aussi les sauces d'accompagnement à base de fromage et de lait comme les gratins, les sauces béchamel.

### CONSEILS

Commencer par le premier jour du séjour - ou un jour au hasard - ou par le jour des plus grosses livraisons...

- Ajustez en fonction des jours de livraison
  - Quelle tête feront les enfants si un dimanche vous servez du foie et des épinards ?
  - Évitez de mettre les deux viandes bouillies ou en sauce deux jours de suite...
  - Respecter cette variété, c'est respecter les apports différents de chacun de ces aliments, mais aussi respecter votre budget... il y a des viandes chères et d'autres moins...
  - En bord de mer ou selon les occasions, n'hésitez pas à changer une viande bouillie par du poisson et ainsi avoir deux poissons...
- 
- Il s'agit de complément du midi et non d'une deuxième ration... 50 à 60 g suffisent...
  - Éviter de mettre par exemple : colin le midi et sardines le soir...
- 
- Pour les légumes secs, pâtes, riz, vu la quantité nécessaire par convive - entre 50 et 80g - il est préférable d'acheter de la marchandise de bonne qualité : lentilles vertes, riz long prétraité... qui ne colle pas... La différence de prix n'est pas énorme sur 50 ou 100 rations et vous avez plus de chance que ce soit bon et donc mangé...
  - Il ne faut pas plus d'un légume «féculent», riz, nouilles, légumes secs ou pommes de terre... par jour.
  - Évitez que sur deux repas qui se suivent, il y ait des pommes de terre (ex : dimanche soir et lundi midi).
  - Commencez par mettre les légumes «féculents», c'est plus facile...
  - Évitez les assemblages de viandes grasses (comme le porc) avec des frites...
  - Les légumes «verts» ne passent pas toujours très bien. Présentez-les bien (avec un peu de crème, des lardons, etc. 200 à 300 g de lardons pour 100 personnes suffisent pour donner du goût)...
  - Certains légumes peuvent être présentés avec la viande et constituer des plats uniques... qui souvent passent mieux...
  - Si vous en trouvez dans le commerce, vous pouvez remplacer un plat de pommes de terre, par un plat de blé précuit...
- 
- Les crudités sont mangées crues et les cuidités sont des légumes cuits qui peuvent être mangés en entrée, en salade, en plat de légume ou en dessert.
  - En entrée, il n'est pas nécessaire de manger de la charcuterie, des sardines, des œufs mayonnaise, etc. Ceci est de trop sur le plan diététique et de plus, cela coûte cher...
  - Plutôt qu'une crudité ou une cuidité unique... vous pouvez présenter des plats variés... ex: moitié tomates et moitié concombres, buffet de crudités.
  - Les sauces peuvent être servies à côté des plats : les personnes peuvent assaisonner à leur guise ou ne pas assaisonner du tout.
  - Il faut au minimum un cru par repas - soit en entrée, soit en dessert (fruits).
- 
- Faire attention à ce que deux desserts de même nature ne se suivent pas...
  - Il est plus pratique de préparer une crème, un gâteau, le matin, pour être mangé le soir... ceci à cause du temps de prise, de refroidissement...
  - Une crème, un gâteau, fait «maison» n'est pas plus cher que du «tout fait»... Ca ne donne pas forcément plus de travail, mais c'est en principe meilleur !
  - Une corbeille de fruits plutôt qu'un fruit unique... permet un meilleur choix... et ne coûte pas plus cher...

A la place d'un fromage unique, servez des plateaux de fromages... Pour 50 convives, mettre le lundi 2 kg de camembert, le mardi 2 kg de Hollande, le mercredi 2 kg de gruyère... c'est la même chose que de mettre 1/3 de ces fromages le lundi, mardi et mercredi.