



Découvrez **4 recettes** et leurs **12 variantes**

Avec les viande de **Boeuf**, de **Veau**,
d'**Agneau** et leurs **produits tripiers** !



Faux-filet de bœuf en croûte de pain d'épices



INGRÉDIENTS POUR 100 CONVIVES		Quantités brutes Primaires	Quantités brutes (Collégiens/Adultes)	Prix unitaires
Faux-filet de bœuf	KG	7,500	10,000	6,950 €
Pain d'épices	KG	1,600	2,000	3,000 €
Chapelure	KG	1,600	2,000	1,230 €
Oeuf entier liquide	LT	0,800	1,000	2,950 €
Huile de tournesol	LT	0,300	0,400	1,550 €
Echalote	KG	0,150	0,200	1,670 €
Miel mille fleurs liquide	KG	0,350	0,500	4,980 €
Vin de table blanc	LT	0,300	0,500	1,210 €
Eau (pour mémoire)	LT	2,000	2,500	0,000 €
Jus de canard déshydraté	KG	0,120	0,150	18,000 €
Ras el hanout	KG	0,006	0,008	5,667 €
Beurre doux	KG	1,000	1,200	4,250 €
Romarin (botte de 50 g)	UN	0,400	0,500	0,990 €
Sel fin	KG	0,020	0,035	0,214 €
Poivre gris/noir moulu	KG	0,000	0,010	7,980 €

Coût total pour 100 primaires (6-9 ans) = 70,919 €

Coût par portion de 125 g¹ = 0,709 €



Coût total pour 100 collégiens (10-12 ans)/adultes = 93,811 €

Coût par portion de 140 g¹ = 0,938 €

¹ Poids net à consommer dans l'assiette

BILAN NUTRITIONNEL PAR PORTION :	Primaires	Collégiens/Adultes
	Apport calorique	346 Kcal 1448 KJoules
Protéines	18,8 g	24,8 g
Glucides	27,2 g	34,5 g
Lipides	17,8 g	22,5 g
P/L	1,06	1,11

PROGRESSION

- Trancher les faux-filets, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les échalotes. Ciseler, réserver.
- Préparer la chapelure de pain d'épices : mixer le pain d'épices préalablement séché au four, mélanger avec la chapelure de pain, réserver.
- Paner les tranches de faux-filet en les trempant successivement dans l'oeuf entier liquide battu puis dans la chapelure de pain d'épices. Cuire dans la matière grasse frémissante. Assaisonner, débarrasser. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer les échalotes, ajouter le miel. Déglacer vin blanc, réduire. Mouiller du jus de canard dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Ajouter le ras el hanout puis progressivement le beurre, fouetter. Rectifier l'assaisonnement, réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les tranches de faux-filet panées, décorer de romarin, accompagner de sauce au départ.

VARIANTES POSSIBLES → Le faux-filet de boeuf peut être remplacé par :

	DE LA NOIX DE VEAU		DU GIGOT D'AGNEAU		DU FOIE DE GÉNISSE	
PRIX UNITAIRE	7,980 € le kg et à raison de 8,1 kg pour 100 primaires et 10,8 kg pour 100 collégiens/adultes		8,500 € le kg et à raison de 7,6 kg pour 100 primaires et 10,2 kg pour 100 collégiens/adultes		3,500 € le kg et à raison de 8,2 kg pour 100 primaires et 12 kg pour 100 collégiens/adultes	
COÛT PORTION	0,834 € pour les primaires et 1,101 € pour les collégiens/adultes		0,834 € pour les primaires et 1,106 € pour les collégiens/adultes		0,475 € pour les primaires et 0,659 € pour les collégiens/adultes	
BILAN NUTRITIONNEL PAR PORTION :	Primaires	Collégiens/Adultes	Primaires	Collégiens/Adultes	Primaires	Collégiens/Adultes
Apport calorique	326 Kcal 1364 KJoules	416 Kcal 1741 KJoules	341 Kcal 1427 KJoules	437 Kcal 1829 KJoules	356 Kcal 1490 KJoules	470 Kcal 1967 KJoules
Protéines	19,3 g	25,4 g	16,9 g	22,4 g	19 g	27 g
Glucides	27,2 g	34,5 g	27,2 g	34,5 g	31,4 g	40,6 g
Lipides	15,4 g	19,2 g	18,1 g	22,9 g	17 g	21,8 g
P/L	1,25	1,32	0,94	0,98	1,12	1,24

Blanquette de veau



INGRÉDIENTS POUR 100 CONVIVES		Quantités brutes Primaires	Quantités brutes (Collégiens/Adultes)	Prix unitaires
Sauté de veau (épaule)	KG	10,800	15,500	6,800 €
Eau (pour mémoire)	LT	4,000	5,500	0,000 €
Fonds brun clair déshydraté	KG	0,080	0,110	11,306 €
Carotte (pour la garniture aromatique)	KG	0,500	0,800	0,370 €
Céleri branche (pour la garniture aromatique)	KG	0,300	0,450	1,220 €
Poireau (pour la garniture aromatique)	KG	0,600	0,900	1,250 €
Oignon jaune (pour la garniture aromatique)	KG	0,350	0,500	0,520 €
Clou de girofle (pour la garniture aromatique)	KG	0,005	0,008	26,167 €
Roux blanc déshydraté	KG	0,200	0,270	9,040 €
Crème fraîche épaisse 30 % MG	KG	0,400	0,550	3,640 €
Oeuf jaune liquide	LT	0,130	0,210	5,650 €
Champignons émincés	KG	0,500	0,800	1,400 €
Bouillon de légumes déshydraté	KG	0,075	0,090	19,455 €
Eau (pour mémoire)	LT	5,000	6,000	0,000 €
Carottes	KG	5,500	7,000	0,370 €
Céleri branche	KG	3,500	5,000	1,220 €
Poireaux	KG	3,500	5,000	1,250 €
Oignons blancs grelot	KG	0,800	1,000	1,160 €
Champignons miniatures	KG	1,000	1,500	2,220 €
Sel fin	KG	0,025	0,040	0,214 €
Poivre blanc moulu	KG	0,005	0,010	10,380 €

Coût total pour 100 primaires (6-9 ans) = 96,002 €

Coût par portion de 225 g¹ = 0,960 €

Coût total pour 100 collégiens (10-12 ans)/adultes = 137,126 €

Coût par portion de 310 g¹ = 1,371 €

¹ Poids net à consommer dans l'assiette

BILAN NUTRITIONNEL PAR PORTION :	Primaires	Collégiens/Adultes
	Apport calorique	186 Kcal
	778 KJoules	1105 KJoules
Protéines	22,4 g	32,1 g
Glucides	6,5 g	8,7 g
Lipides	7,8 g	11,1 g
P/L	2,89	2,90

PROGRESSION

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler les carottes, le céleri branche et les poireaux en morceaux, piquer les oignons de clous de girofle, réserver.
- Plonger les morceaux de veau dans un grand volume d'eau froide. Porter à ébullition, écumer, égoutter, réserver.
- Disperser au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire le fonds brun clair. Incorporer les morceaux de veau, couvrir d'eau à hauteur, porter à ébullition. Assaisonner, ajouter la garniture aromatique. Cuire 1 heure 15 environ, décanter le sauté, réserver au chaud (+ 63 °C). Réserver les 2/3 du bouillon de cuisson.
- Porter à ébullition le bouillon de cuisson filtré, lier au roux blanc. Cuire 6 à 8 minutes. Incorporer le mélange de crème épaisse et de jaune d'oeuf, laisser épaissir. Ajouter les morceaux de veau et les champignons émincés, puis mijoter 5 à 7 minutes (sans ébullition). Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Pour la garniture à l'ancienne, disperser au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire le bouillon de légumes. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Incorporer les légumes taillés, les oignons grelot et les champignons miniatures, cuire 20 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la blanquette dans sa sauce, ajouter la garniture à l'ancienne au départ.

VARIANTES POSSIBLES → Le sauté de veau peut être remplacé par :

	DU SAUTÉ D'AGNEAU SANS OS (ÉPAULE)		DU PALERON DE BŒUF		DE LA LANGUE DE BŒUF CUITE	
PRIX UNITAIRE	6,995 € le kg et à raison de 10,5 kg pour 100 primaires et 15 kg pour 100 collégiens/adultes		5,527 € le kg et à raison de 11,3 kg pour 100 primaires et 16,2 kg pour 100 collégiens/adultes		7,320 € le kg et à raison de 7 kg pour 100 primaires et 10 kg pour 100 collégiens/adultes. Il faudra détailler la langue de bœuf en morceaux puis la laisser mijoter 25 mn environ avec la garniture aromatique préalablement cuite	
COÛT PORTION	0,960 € pour les primaires et 1,367 € pour les collégiens/adultes		0,850 € pour les primaires et 1,213 € pour les collégiens/adultes		0,738 € pour les primaires et 1,049 € pour les collégiens/adultes	
BILAN NUTRITIONNEL PAR PORTION :	Primaires	Collégiens/Adultes	Primaires	Collégiens/Adultes	Primaires	Collégiens/Adultes
Apport calorique	256 Kcal	363 Kcal	218 Kcal	310 Kcal	231 Kcal	327 Kcal
	1071 KJoules	1519 KJoules	912 KJoules	1297 KJoules	967 KJoules	1368 KJoules
Protéines	22,1 g	31,5 g	25,2 g	36 g	18,3 g	26,1 g
Glucides	6,5 g	8,7 g	6,5 g	8,7 g	8,6 g	11,7 g
Lipides	15,7 g	22,3 g	10,1 g	14,5 g	13,7 g	19,5 g
P/L	1,41	1,41	2,48	2,49	1,34	1,34

Parmentier d'agneau



INGRÉDIENTS POUR 100 CONVIVÉS		Quantités brutes Primaires	Quantités brutes (Collégiens/Adultes)	Prix unitaires
Épaule d'agneau maigre sans os	KG	9,500	13,500	6,755 €
Bouillon de boeuf déshydraté	KG	0,050	0,070	8,228 €
Eau (pour mémoire)	LT	4,000	5,000	0,000 €
Huile d'olive vierge extra	LT	0,200	0,250	2,750 €
Pommes de terre Bintje	KG	16,000	21,000	0,600 €
Sel gros	KG	0,100	0,120	0,237 €
Crème fraîche épaisse 30 % MG	KG	2,000	2,500	3,640 €
Oignons jaunes	KG	1,200	1,500	0,520 €
Ail	KG	0,150	0,200	3,500 €
Coulis de tomate	KG	2,800	3,500	2,878 €
Herbes de Provence moulues	KG	0,006	0,008	5,450 €
Sel fin	KG	0,020	0,030	0,214 €
Poivre gris/noir moulu	KG	0,005	0,010	7,980 €
Chapelure	KG	0,600	0,900	1,230 €
Parmigiano Reggiano AOP 28 % MG râpé	KG	0,700	1,000	17,172 €

Coût total pour 100 primaires (6-9 ans) = 104,057 €
Coût par portion de 275 g' = 1,041 €



Coût total pour 100 collégiens (10-12 ans)/adultes = 144,119 €
Coût par portion de 330 g' = 1,441 €

' Poids net à consommer dans l'assiette

BILAN NUTRITIONNEL PAR PORTION :	Primaires	Collégiens/Adultes
Apport calorique	424 Kcal	577 Kcal
	1774 KJoules	2415 KJoules
Protéines	25,5 g	35,8 g
Glucides	27,6 g	36,8 g
Lipides	23,2 g	31,4 g
P/L	1,10	1,14

PROGRESSION

- Laver, éplucher, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire tous les légumes. Détailler les pommes de terre en gros cubes, émincer les oignons, hacher l'ail, réserver.
- Cuire les cubes de pommes de terre, départ eau froide salée, 20 minutes environ à partir de l'ébullition. Egoutter, réduire en purée. Ajouter la crème fraîche et mélanger. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Rissoler dans la matière grasse frémissante les épaules d'agneau. Mouiller du bouillon de boeuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 30 minutes environ. Réserver un tiers du bouillon, égoutter les épaules d'agneau, détailler en morceaux. Hacher, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer les oignons émincés, ajouter l'ail. Mouiller du coulis de tomate et du bouillon de cuisson, ajouter les herbes de Provence, porter à ébullition. Incorporer l'agneau haché, mijoter 10 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Procéder à l'assemblage en bacs gastronomes : déposer une couche de purée de pomme de terre, puis une couche de viande, puis une seconde couche de purée. Parsemer de chapelure et de parmesan, gratiner à four chaud (180/200 °C) 10 minutes environ.
- Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

VARIANTES POSSIBLES → L'épaule d'agneau peut être remplacée par :

	DU GÎTE À LA NOIX DE BŒUF		DE L'ÉPAULE DE VEAU		DE LA NOIX DE JOUE DE PORC	
PRIX UNITAIRE	9,060 € le kg et à raison de 8,8 kg pour 100 primaires et 12,5 kg pour 100 collégiens/adultes		7,116 € le kg et à raison de 9,2 kg pour 100 primaires et 13,6 kg pour 100 collégiens/adultes		4,600 € le kg et à raison de 11,5 kg pour 100 primaires et 16,4 kg pour 100 collégiens/adultes. <i>Il faudra laisser cuire la noix de joue de porc 1h 15 environ</i>	
COÛT PORTION	1,196 € pour les primaires et 1,662 € pour les collégiens/adultes		1,054 € pour les primaires et 1,497 € pour les collégiens/adultes		0,928 € pour les primaires et 1,284 € pour les collégiens/adultes	
BILAN NUTRITIONNEL PAR PORTION :	Primaires	Collégiens/Adultes	Primaires	Collégiens/Adultes	Primaires	Collégiens/Adultes
Apport calorique	348 Kcal	469 Kcal	386 Kcal	531 Kcal	485 Kcal	665 Kcal
	1456 KJoules	1963 KJoules	1615 KJoules	2222 KJoules	2030 KJoules	2783 KJoules
Protéines	25,1 g	35,3 g	24,5 g	35,3 g	26,5 g	37,4 g
Glucides	27,6 g	36,8 g	28,5 g	38,2 g	27,6 g	36,8 g
Lipides	15 g	19,7 g	19,1 g	26 g	29,5 g	40,5 g
P/L	1,68	1,79	1,28	1,36	0,90	0,92

Rognons de Veau en poêlée d'automne



INGRÉDIENTS POUR 100 CONVIVES		Quantités brutes Primaires	Quantités brutes (Collégiens/Adultes)	Prix unitaires
Rognon de veau	KG	10,500	15,000	4,443 €
Huile de tournesol	LT	0,150	0,300	1,550 €
Potimarron	KG	10,000	13,000	1,940 €
Oignon jaune	KG	0,400	0,500	0,520 €
Romarin (botte de 50 g)	UN	0,400	0,500	0,990 €
Huile de tournesol	LT	0,200	0,250	1,550 €
Girolle	KG	7,000	9,000	7,410 €
Echalote	KG	0,150	0,200	1,670 €
Beurre doux	KG	0,400	0,500	4,250 €
Sel fin	KG	0,010	0,020	0,214 €
Poivre blanc moulu	KG	0,005	0,010	10,380 €
Croûtons nature	KG	0,400	0,500	4,300 €
Persil	KG	0,100	0,150	0,750 €

Coût total pour 100 primaire (6-9 ans) = 122,865 €

Coût par portion de 225 g¹ = 1,229 €



Coût total pour 100 collégiens (10-12 ans)/adultes = 164,832 €

Coût par portion de 280 g¹ = 1,648 €

¹ Poids net à consommer dans l'assiette

BILAN NUTRITIONNEL PAR PORTION :	Primaires	Collégiens/Adultes
Apport calorique	245 Kcal	318 Kcal
	1025 KJoules	1331 KJoules
Protéines	15,8 g	22,2 g
Glucides	9,7 g	12,7 g
Lipides	14,9 g	19,9 g
P/L	1,06	1,12

PROGRESSION

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler le potimarron en petits cubes, émincer les oignons, hacher les échalotes, ciseler le persil, réserver.
- Dégraisser les rognons de veau, blanchir, égoutter. Détailler en dés, réserver.
- Sauter dans la matière grasse frémissante les dés de rognons. Assaisonner, cuire à couvert 20 minutes. Débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Plaquer les cubes de potimarron dans des gastronomes perforés. Saler, cuire à four vapeur 6 à 8 minutes, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons émincés, ajouter les cubes de potimarron et le romarin. Sauter 5 à 6 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer dans le beurre les échalotes et les girolles. Cuire 4 à 5 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les dés de rognons sur lit de potimarron et de girolles, parsemer de croûtons et de persil au départ.

VARIANTES POSSIBLES → Les rognons de veau peuvent être remplacés par :

	DE LA POITRINE D'AGNEAU		DU RUMSTEAK		DE L'ÉPAULE DE VEAU	
PRIX UNITAIRE	4,950 € le kg et à raison de 9,8 kg pour 100 primaires et 14,1 kg pour 100 collégiens/adultes <i>Il faudra désosser la poitrine d'agneau et la détailler en lardons, puis les faire sauter dans la matière grasse frémissante pendant 4 à 5 minutes</i>		7,980 € le kg et à raison de 8,8 kg pour 100 primaires et 12,5 kg pour 100 collégiens/adultes <i>Il faudra détailler le rumsteak en lamelles, puis le faire sauter dans la matière grasse frémissante pendant 4 à 5 minutes</i>		7,116 € le kg et à raison de 10,9 kg pour 100 primaires et 13,6 kg pour 100 collégiens/adultes <i>Il faudra détailler l'épaule de veau en lamelles, puis la faire sauter dans la matière grasse frémissante pendant 4 à 5 minutes</i>	
COÛT PORTION	1,247 € pour les primaires et 1,680 € pour les collégiens/adultes		1,464 € pour les primaires et 1,979 € pour les collégiens/adultes		1,538 € pour les primaires et 1,950 € pour les collégiens/adultes	
BILAN NUTRITIONNEL PAR PORTION :	Primaires	Collégiens/Adultes	Primaires	Collégiens/Adultes	Primaires	Collégiens/Adultes
Apport calorique	373 Kcal	517 Kcal	214 Kcal	286 Kcal	246 Kcal	310 Kcal
	1561 KJoules	2164 KJoules	896 KJoules	1197 KJoules	1030 KJoules	1297 KJoules
Protéines	16,5 g	23,4 g	21,1 g	29,7 g	22,4 g	28,1 g
Glucides	7,7 g	9,9 g	7,7 g	9,9 g	7,7 g	9,9 g
Lipides	30,7 g	42,6 g	11 g	14,2 g	13,9 g	17,6 g
P/L	0,54	0,55	1,93	2,09	1,61	1,60

A PROPOS D'INTERBEV

INTERBEV est l'Association Nationale Interprofessionnelle du Bétail et des Viandes, fondée en 1979 à l'initiative des organisations représentatives de la filière bétail et viandes. Elle reflète la volonté des professionnels des secteurs bovin, ovin et équin de proposer aux consommateurs des produits sains, de qualité et identifiés tout au long de la filière. Elle fédère et valorise les intérêts communs de l'élevage, des activités artisanales, industrielles et commerciales de ce secteur qui constitue l'une des premières activités économiques de notre territoire.

En savoir plus

la-viande.fr
interbev.fr