

# COMPOSITION DES RECETTES

*Eveil* et <sup>^</sup>  
**GOÛT**

— Découvrir pour mieux grandir —

par **sodexo**



## LISTE DES SAUCES, COMPOSITIONS

Appellation	Type de sauce	Composition
Base blonde viande rouge		Fond brun lié, vin blanc, farine, margarine, oignon émincé, carottes en dés
Base blonde volaille		Bouillon volaille, échalote, vin blanc, farine, carottes en dés, margarine
Base brune viande rouge		Fond brun lié, vin rouge, farine, margarine, oignon émincé, carottes en dés
Base brune volaille		Bouillon volaille, échalote, vin rouge farine, carottes en dés, margarine
Base cantadou agrume potiron		Fumet de poisson, citron, huile d'olive et tournesol, cantadou, crème fraîche épaisse, purée de potiron, jus d'orange
Base cantadou bacon		Lardons fumés en dés, crème liquide, cantadou
Base cantadou curry		Feuille de menthe, curry, vin blanc, échalote, cantadou
Base cantadou verte		Fumet de poisson, farine, beurre, persil, fumet de crus-tacé, crème fraîche, cantadou
Base crème volaille		Bouillon légume lié, bouillon de volaille, margarine, échalote, vin blanc, crème liquide entière
Base fumet poisson		Fumet de poisson, eau
Base poisson		Huile d'olive et tournesol, soupe de poisson, vin blanc, crème liquide, farine, oignon émincé, margarine, carottes en dés
Base sauce poisson ciboulette		Ciboulette, fumet de poisson, moutarde, vinaigre de xérès, bouillon de légumes, crème fraîche
Légume Achard assaisonnement		Piment rouge, gingembre, arôme vanille liquide, ail ha-ché, oignon émincé, sauce soja, moutarde, poivron mixte en lanière, vinaigre de xérès, huile de tournesol
Sauce agrume olive		Bouillon légumes lié, aneth, persil, ail haché, échalote, câpre, olive verte, citron, huile d'olive et tournesol, to-mate
Sauce agrume	Poisson	Ciboulette, sucre, crème liquide, soupe de poisson, vin blanc, margarine, margarine, pomelos, farine, oignon émincé, carottes en dés, orange
Sauce aigre douce		Ail haché, amidon de maïs, sauce soja, concentré de tomate, vinaigre de vin, sucre

Sous réserve de disponibilité des produits



Sauce aioli		Ail haché, citron, huile d'olive et tournesol, mayonnaise
Sauce armoricaine	Poisson	Piment rouge, huile d'olive et tournesol, concentré de tomate, échalote, concassé de tomate, vin blanc, crème liquide, bisque de homard, soupe de poisson, farine, margarine, oignon émincé, carottes en dés
Sauce aurore	Poisson	Paprika, concassée de tomate, bouillon de volaille, ci-tron, échalote, farine, margarine, soupe de poisson, concentrée de tomate
Sauce barbecue		Huile d tournesol, moutarde, oignon émincé, vinaigre de vin, ketchup
Sauce barbecue pimmenté		Gingembre, piment rouge, sauce soja, huile de tourne-sol, sucre, vinaigre de vin, oignon émincé, moutarde, concentré de tomate
Sauce basilic	Poisson	Muscade, vinaigre d'alcool, huile d'olive et tournesol, bouillon de légumes, basilic, farine, margarine, crème liquide, lait 1/2 écrémé
Sauce basquaise	Poisson	Ail haché, concentré de tomate, soupe de poisson, vin blanc, concassé de tomate, crème liquide, poivron mixte en lanière, huile d'olive et tournesol, farine, mar-garine, oignon émincé, carottes en dés, légumes rata-touille
Sauce basquaise	Volaille	Bouillon de volaille, ail haché, concentré de tomate, échalote, poivron mixte en lanière, vin blanc, huile d'olive et tournesol, farine, oignon émincé, margarine, carotte en dés, concassé de tomate
Sauce beurre blanc nantais		Echalote, bouillon de volaille, vin blanc, vinaigre d'al-cool coloré, crème liquide, beurre
Sauce blanquette	Volaille	Echalote, bouillon de volaille, vin blanc, farine, navet blanc, oignon émincé, poireaux, champignons de Pa-ris, carottes en dés, margarine
Sauce bolognaise	Bœuf	Laurier, thym, ail haché, fond brun lié, huile de tourne-sol, oignon émincé, concassé de tomate, concentré de tomate
Sauce bolognaise	Thon	Basilic, ail haché, huile d'olive et tournesol, concassé de tomate, purée de pomme de terre, oignon émincé, carotte rondelle, concentré de tomate, cube de pois-son blanc
Sauce bordelaise	Viande rouge	Laurier, thym, fécule de pomme de terre, échalote, fond brun lié, farine, margarine, oignon émincé, ca-rottes en dés, vin rouge
Sauce bulgare		Persil, vinaigre d'alcool blanc, fromage blanc
Sauce câpre	Poisson	Ail haché, huile d'olive et de citron, échalote, soupe de poisson, épinards haché, vin blanc, crème liquide, fa-rine, oignon émincé, margarine, carotte en dés, câpre
Sauce carbonara	Porc	Muscade, farine, margarine, lardons crus, crème li-quide, lait, épaule en dés

Sous réserve de disponibilité des produits



Sauce carbonara	Volaille	Muscade, farine, margarine, crème liquide, lait, jambon de dinde
Sauce catalane	Viande rouge	Piment rouge, épices chili, persil, ail haché, ail haché, fond brun lié, vin blanc, concassé de tomate, farine, margarine, oignon émincé, carotte en dés
Sauce charcutière	Viande rouge	Fécule de pomme de terre, fond brun lié, jus de veau, cornichon en rondelle, moutarde forte, vin blanc, fa-rine, margarine, carotte en dés, oignon émincé
Sauce chasseur	Viande rouge	Cognac, féculé de pomme de terre, farine, échalote, fond brun lié, jus de veau, margarine, vin blanc, ca-rottes en dés, champignons de Paris
Sauce ciboulette	Poisson	Muscade, vinaigre d'alcool, féculé de pomme de terre, vin blanc, ciboulette, oignon émincé, carottes en dés, soupe de poisson, farine, margarine, crème liquide, lait
Sauce citron	Poisson	Curcuma, soupe de poisson, vin blanc, crème liquide entière, citron, farine, oignon émincé, margarine, ca-rottes en dés
Sauce citron	Volaille	Curcuma, bouillon volaille, échalote, vin blanc, citron, farine, oignon émincé, margarine, carottes en dés
Sauce citronnette		Fécule de pomme de terre, moutarde, citron, huile de tournesol
Sauce cocktail		Ketchup, mayonnaise
Sauce colombo	Viande rouge	Concassé de tomate, fond brun, vin blanc, farine, mar-garine, légumes ratatouille, épices colombo, oignon émincé, carottes en dés
Sauce crème	Poisson	Muscade, soupe de poisson, lait, vin blanc, oignon, ca-rotte en dés, farine, margarine, crème liquide
Sauce crème	Viande rouge	Muscade, vinaigre d'alcool blanc, féculé de pomme de terre, fond brun lié, vin blanc, farine, margarine, oignon émincé, carottes en dés, crémé liquide, lait
Sauce crémeuse	Volaille	Bouillon de volaille, sauce béchamel, crème liquide
Sauce créole	Poisson	Safran, curcuma, huile d'olive et tournesol, noix de coco, vin blanc, crème liquide, soupe de poisson, fa-rine, margarine, oignon émincé, carottes en dés, poi-vrons mixte lanière, champignons de Paris
Sauce cresson	Poisson	Fécule de pomme de terre, velouté de cresson, soupe de poisson, vin blanc, crème liquide farine, épinards, oignon émincé, margarine, carottes en dés
Sauce crevette	Poisson	Paprika, concassé de tomate, vin blanc, farine, marga-rine, crème liquide, oignon émincé, carottes en dés, crevette, soupe de poisson
Sauce crustacé	Poisson	Farine, margarine, fumet de crustacés, crème liquide
Sauce curry	Poisson	Fécule de pomme de terre, curry, soupe de poisson, vin blanc, crème liquide, farine, carottes en dés, mar-garine, oignon émincé

Sous réserve de disponibilité des produits



Sauce curry vert	Viande	Bouillon légumes, sucre, amidon de maïs, vin blanc, curry, épinards, huile de tournesol, échalote, pomme bicolore, crème liquide
Sauce curry	Volaille	Fécule de pomme de terre, curry, échalote, bouillon de volaille, crème liquide, farine, carottes en dés, vin blanc, margarine, oignon émincé
Sauce diable	Viande rouge	Fécule de pomme de terre, concentré de tomate, mou-tarde forte, échalote, fond brun lié, vinaigre d'alcool co-loré
Sauce dieppoise	Poisson	Moule, vin blanc, cocktail de fruits de mer, soupe de poisson, farine, oignon émincé, margarine, carottes en dés, champignons de Paris, crème liquide
Sauce dijonnaise	Viande rouge	Echalote, fond brun lié, vin blanc, farine, margarine, oignon émincé, moutarde, carottes en dés, crème liquide
Sauce dugléré	Poisson	Vin blanc, crème liquide, soupe de poisson, farine, margarine, oignon émincé carottes en dés, concassé de tomate
Sauce estragon	Viande rouge	Fond brun lié, sucre, vinaigre d'alcool blanc, farine, margarine, oignon émincé, crème liquide, carottes en dés, estragon
Sauce estragon	Volaille	Bouillon de volaille, vinaigre d'alcool blanc, sucre, échalote, vin blanc, farine, oignon émincé, carottes en dés, margarine, crème liquide, estragon
Sauce forestière	Viande rouge	Fond brun lié, vin blanc, crème liquide, farine, margarine, oignon émincé, carottes en dés, champignons de Paris
Sauce forestière	Volaille	Bouillon de volaille, échalote, vin blanc, crème liquide, farine, oignon émincé, carottes en dés, margarine, champignons de Paris
Sauce froide américaine		Piment, ketchup, mayonnaise
Sauce fromage blanc		Persil, vinaigre balsamique, oignon émincé, fromage blanc
Sauce fromage blanc ail ciboulette		Ciboulette, vinaigre d'alcool blanc, ail haché, crème liquide
Sauce fromage blanc fines herbes		Basilic, ciboulette, persil, oignon émincé, citron, fromage blanc
Sauce grand veneur	Viande rouge	Laurier, thym, huile de tournesol, vin rouge, fond brun lié, oignon émincé, groseille rouge, crème liquide
Sauce gribiche		Cerfeuil, estragon, persil, moutarde, câpre, mayonnaise
Sauce hongroise	Volaille	Paprika, bouillon de volaille, échalote, vin blanc, farine, oignon émincé, carotte en dés, margarine, poivron mixte en lanière, bière blonde
Sauce ketchup		Huile de tournesol, fécule de pomme de terre, vinaigre d'alcool blanc, sucre, oignon émincé, concassé de tomate, concentré de tomate

Sous réserve de disponibilité des produits



Sauce légumes provençale	Poisson	Herbes de Provence, soupe de poisson, ail haché, persil, vin blanc, crème liquide, concassé de tomate, farine, oignon émincé, margarine, carottes en dés, bru-noise de légumes provençale
Sauce maître hôtel		Persil, citron, bouillon de légumes, huile de tournesol, beurre
Sauce marchand de vin	Viande rouge	Laurier, thym, fécule de pomme de terre, fond brun lié, échalote, farine, margarine, vin rouge, oignon émincé, carottes en dés
Sauce marengo	Viande rouge	Ail haché, oignon, concassé de tomate, fond brun lié, vin blanc, farine, margarine, champignon de Paris, oignon émincé, carottes en dés
Sauce mayonnaise aurore		Cognac, tabasco, ketchup, mayonnaise
Sauce mayonnaise façon aioli		Safran, ail haché, huile d'olive et tournesol, mayonnaise
Sauce miel poivron	Volaille	Bouillon de légumes, vinaigre d'alcool blanc, crème liquide, sucre, miel, poivron mixte en lanière
Sauce Mornay		Muscade, farine, margarine, emmental, œuf, lait
Sauce mousseline		Crème liquide, sauce hollandaise, margarine
Sauce moutarde	Viande rouge	Fond brun lié, moutarde, vin blanc, farine, margarine, crème liquide, oignon émincé, carotte en dés
Sauce moutarde	Volaille	Bouillon de volaille, échalote, moutarde forte, vin blanc, farine, oignon émincé, carotte en dés, margarine, crème
Sauce nem		Vinaigre d'alcool blanc, sucre, sauce nuoc mam
Sauce normande	Volaille	Bouillon de volaille, compote de pomme, échalote, vin blanc, farine, oignon émincé, carottes en dés, margarine, cidre brut, crème liquide, champignons de Paris
Sauce olive	Viande rouge	Thym, laurier, fécule de pomme de terre, olive noire, concassée de tomate, fond brun lié, vin rouge, olive verte, farine, margarine, oignon émincé, carotte en dés
Sauce olive	Volaille	Thym, laurier, fécule de pomme de terre, olive noire, concassée de tomate, bouillon de volaille, vin rouge, olive verte, farine, margarine, oignon émincé, carotte en dés
Sauce orange	Volaille	Bouillon de volaille, vinaigre d'alcool coloré, échalote, sucre, vin blanc, farine, margarine, oignon émincé, carotte en dés, orange, jus d'orange
Sauce oseille	Poisson	Huile d'olive et de tournesol, épinards, vin blanc, soupe de poisson, oignon émincé, carotte en dés, farine, margarine, oseille, crème liquide
Sauce paprika	Volaille	Paprika, bouillon de volaille, échalote, vin blanc, farine, oignon émincé, carotte en dés, margarine, poivron mixte en lanière
Sauce persane	Poisson	Ciboulette, safran, huile d'olive et tournesol, soupe de poisson, margarine, vin blanc, oignon émincé, carotte en dés, crème liquide

Sous réserve de disponibilité des produits



Sauce poisson	Poisson	Fumet de poisson, farine, margarine, crème liquide en-tière
Sauce poisson champignon	Poisson	Huile de tournesol, fumet crustacé, sauce béchamel, crème liquide, velouté de bolet, champignons de Paris
Sauce poivrade	Viande rouge	Fond brun lié, vin blanc, farine, échalote, oignon, ca-rotte en dés, margarine, crème liquide
Sauce poivre	Viande rouge	Cognac, crème liquide, fond brun lié, farine, vin blanc, échalote, oignon émincé, margarine, carotte en dés
Sauce poivron	Poisson	Paprika, vin blanc, crème liquide, farine, oignon émincé, margarine, carotte en dés
Sauce portugaise	Poisson	Ail haché, huile d'olive et de tournesol, margarine, per-sil, fond brun lié, vin blanc, concassé de tomate, soupe de poisson, farine, carotte en dés, oignon émincé, con-centré de tomate
Sauce provençale	Viande rouge	Herbes de Provence, ail haché, persil, fond brun lié, vin blanc, concassé de tomate, farine, margarine, oi-gnon émincé, carottes en dés
Sauce pruneau	Viande rouge	Fécule de pomme de terre, sucre, jus de veau, con-centré de tomate, vin blanc, pruneau, farine, marga-rine, oignon émincé
Sauce ravigote		Cerfeuil, estragon, moutarde forte, câpre, persil, oi-gnon émincé, vinaigre d'alcool, huile de colza
Sauce rémoulade		Cerfeuil, persil, cornichon, estragon, moutarde, câpre, mayonnaise
Sauce rouille		Ail haché, safran, huile d'olive et tournesol, mayon-naise
Sauce tajine orientale		Herbes de Provence, coriandre, cannelle, cumin, huile d'olive et de tournesol, ail, miel, raisins secs, oignons émincés, concassé de tomate, tomates et carottes en dés
Sauce tartare		Cornichon, oignon émincé, ciboulette, fromage blanc, mayonnaise
Sauce tomate basilic		Ail haché, basilic, sauce tomate, huile d'olive et de tournesol, concassé de tomate, olives noires, oignons émincés
Sauce tomate ca-rotte		Fond brun lié, concassée de tomate, farine, oignons émincés, margarine, concentré de tomate, carottes en dés
Sauce tomate lé-gumes printanier		Fond brun lié, concassé de tomate, farine, oignons émincés, margarine, concentré de tomates, légumes printaniers sans pomme de terre
Sauce tomate mexi-caine		Piment rouge, coriandre, sucre en poudre, ail haché, huile d'olive et de tournesol, oignons émincés, con-cassé de tomate
Sauce tomate pro-vençale		Ail haché, herbes de Provence, huile de tournesol, sucre, oignons émincés, concentré de tomate, concas-sée de tomate

Sous réserve de disponibilité des produits



Sauce tomate	Viande rouge	Estragon, fond brun lié, vin blanc, concassé de tomate, farine, margarine, oignons émincés, carottes en dés, concentré de tomate
Sauce tomate	Volaille	Huile de tournesol, bouillon de volaille, concassé de tomate, farine, margarine, oignons émincés, carottes en dés, concentré de tomate
Sauce Vallée d'Auge	Volaille	Bouillon de volaille, échalote, compote de pomme, cidre brut, vin blanc, farine, oignons émincés, carotte en dés, margarine, crème liquide, champignons de Pa-ris
Sauce verte moutarde	Poisson	Fumet de crustacés, persil frisé, Fumet de poisson, moutarde à l'ancienne, cantadou
Sauce verte	Poisson	Fumet de crustacés, farine, margarine, persil, crème li-quide
Sauce vierge		Ail haché, sucre, basilic, concassé de tomate, huile d'olive
Sauce yaourt basilic		Moutarde, basilic, yaourt
Sauce yaourt ciboulette		Ciboulette, moutarde, yaourt
Vinaigrette Achard		Ail haché, gingembre moulue, miel, ananas en mor-ceaux, moutarde forte, vinaigre d'alcool, huile de colza, curcuma
Vinaigrette ancienne		Moutarde à l'ancienne, miel, vinaigre d'alcool, huile de colza
Vinaigrette balsamique		Moutarde forte, vinaigre balsamique, huile d'olive/tour-nesol et de colza
Vinaigrette chèvre		Moutarde forte, vinaigre d'alcool coloré, chèvre, huile de colza
Vinaigrette citron		Curcuma, sucre, moutarde forte, citron, huile de colza
Vinaigrette classique		Moutarde forte, vinaigre d'alcool coloré, huile de colza
Vinaigrette à l'huile d'olive		Huile d'olive extra vierge, moutarde forte, olive noire dénoyautée, vinaigre de vin
Vinaigrette framboise		Vinaigre de vin rouge arôme framboise, framboises, vi-naigre d'alcool coloré, moutarde forte, huile de colza
Vinaigrette huile noix		Cerneaux de noix, persil, moutarde forte, huile de noix, vinaigre d'alcool coloré, huile de colza
Vinaigrette miel		Miel liquide, moutarde forte, vinaigre d'alcool coloré, huile de colza
Vinaigrette passion		Vinaigre d'alcool blanc, moutarde forte, purée fruits de la passion, huile de colza, sucre
Vinaigrette soja aigre douce		Muscade, ail haché, miel, sauce soja, huile de colza, huile de sésame, concentré de tomate, vinaigre d'al-cool blanc

Sous réserve de disponibilité des produits





Vinaigrette tomate		Vinaigre de xérès AOP, tomate en dés, sauce tomate, sucre, huile de colza, moutarde forte
Vinaigrette pesto rouge		Ail haché, citron, fromage italien, huile de colza, huile d'olive/tournesol, pesto rouge, tomate pelée et tomate concentrée
Vinaigrette au paprika		Ciboulette, huile de colza, ketchup, moutarde forte, paprika doux, vinaigre de vin
Vinaigrette à l'orange		Huile de colza, jus d'orange, moutarde, vinaigre de vin
Vinaigrette à la mangue		Huile de colza, mangue cube, moutarde forte, vinaigre d'alcool
Vinaigrette guacamole		Avocat purée guacamole, échalote, huile olive/tourne-sol, vinaigre alcool coloré
Vinaigrette au fromage blanc		Fromage blanc de campagne, huile de colza, huile olive/tournesol, moutarde forte, paprika, vinaigre d'alcool
Vinaigrette festive		Curry, groseille, huile de colza, moutarde forte, raisin sec brun, sucre, vinaigre de cidre

Sous réserve de disponibilité des produits



## LISTE DES RECETTES

### Crudités

Dip de carottes houmous pesto, houmous carotte, houmous betteraves, sauce fromage blanc fines herbes.

Salade coleslaw : carottes râpées, chou blanc, oignons, sauce: fromage blanc, mayonnaise, vinaigre sucré, persil

Salade d'agrumes : orange et pamplemousse

Salade de carottes, radis, ananas sauce paradis

Salade fraîcheur : concombre, maïs, tomate, persil

Salade verte aux croûtons

Salade verte et oignons frits

Salade verte et maïs

Salade verte, radis, vinaigrette au miel

Tartare concombre vinaigrette chèvre

Tartare de tomates au thon

### Salade composée à base de légumes cuits

Salade azur : haricots verts, maïs, olives, tomate

Salade de cœur de palmiers : cœur de palmiers, tomates, salade verte

Salade niçoise : haricots verts, oignons, olives, pommes de terre lamelles, poivrons rouges, tomates

### Salade composée à base de féculents

Salade de chou et pommes de terre

Salade de blé et tomates

Salade de boulgour : boulgour, concombre, tomate, menthe

Salade de haricots blancs à la provençale : haricots blancs, tomates, oignons, olives, basilic

Salade texane : Haricots rouges, maïs, salade verte

Salade de lentilles : lentilles, oignons, persil

Salade de lentilles à l'africaine : lentilles, maïs, carottes

Salade de pâte milanaise : pâtes farfalle, olives, poivrons, origan

Salade de pâtes au curry : coquillettes, curry, mayonnaise

Salade de pâtes nez rouge : coquillettes, tomates cerises, sauce fromage blanc, mayonnaise, vinaigre

Salade de pâtes sauce cocktail : coquillettes, cornichons, sauce : mayonnaise, concentré de tomates

Salade de pâtes à la grecque : Pâtes torsade, poivrons, olives, fromage de brebis, persil

Salade de risetti au pistou

Sous réserve de disponibilité des produits



- Salade de pois chiche vinaigrette à la mangue : pois chiche, ciboulette, échalote
- Salade Marocaine : pois chiche, tomate, olive, cumin
- Salade de pomme de terre au thon : pommes de terre, thon, oignons
- Salade de pomme de terre aux olives : pommes de terre, oignons, olives
- Salade de pomme de terre sauce ravigote : câpre, cerfeuil, estragon, moutarde, oignons, persil
- Salade de riz arlequin : riz, poivrons, olives, maïs
- Salade de riz aux olives
- Salade de riz Niçoise : riz, tomate, olive, poivrons
- Salade du meunier : blé, riz, maïs, échalote, persil
- Taboulé : semoule, concombre, tomate, poivrons, menthe, citron, oignons

Sous réserve de disponibilité des produits

Plats complets végétariens "maison"	Plats complets végétariens à base de soja	Plats végétariens à base de PPE
Clafoutis de carottes au cumin	Chili sin carne de soja	Nuggets de blé
Fondant au fromage de brebis	Couscous végétarien aux boulettes de soja	Croustillant à l'emmental
Fondant carottes potiron fromage de brebis cumin	Enchiladas de légumes et soja	Pané moelleux au gouda
Flan de carottes au garam massala	Hachis parmentier de soja	Boulettes de soja tomate
Chili sin carne	Moussake au soja	Boulettes de soja sauce samouraï
Clafoutis de carottes, pommes de terre et mozzarella	Parmentier de soja et carottes	Boulettes de falafel Bio
Clafoutis printanier pommes de terre et mozzarella	Parmentier de soja et haricots verts	Galette Mexicaine (boulgour, haricots rouges, poivrons)
Courgettes, pommes de terre emmental et chèvre	Parmentier de soja et potiron	Tarte aux légumes
Duo de courgettes et pommes de terre à la béchamel	Parmentier de soja petits pois et pesto	Tarte au fromage
Enchiladas aux haricots rouges et maïs		Samoussa de légumes
Farfalles chèvre épinards		
Farfalles aux légumes du sud		
Frittata de pommes de terre au pesto et chèvre		
Gratin de pommes de terre chou-fleur et lentilles		
Gratin de gnocchettiis brocolis, cheddar et mozzarella		
Dahl de lentilles corail et riz		
Parmentier végétarien aux légumes provençaux		
Couscous végétarien		

Sous réserve de disponibilité des produits

**Merci de votre attention**

