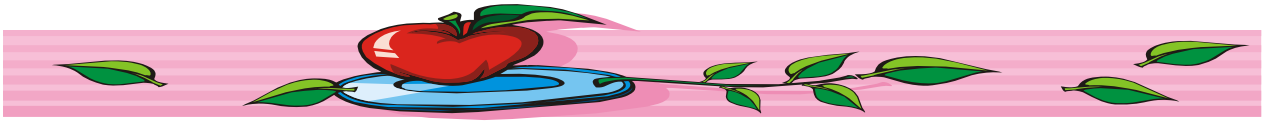

Lexique des salades

APPELLATION	INGREDIENTS
Coleslaw	Carottes, chou blanc et céleri mayonnaise
Mélange catalan	Frisée, chou blanc, carottes, poivron
Mélange crudités	Laitue, ananas, croûtons
Mélange provençal	Chou blanc, courgettes crues râpées, maïs et poivrons
Salade Anglaise	Laitue Iceberg, cheddar
Salade chinoise	Carottes, céleri, haricots mungo, petits pois, maïs, champignons
Salade chou chou	Chou rouge, chou blanc, échalote
Salade Croquante	Chou blanc, carottes, yaourt nature, moutarde, mayonnaise
Salade des Antilles	Ananas, croûtons, laitue, jus de pamplemousse
Salade du chef	Tomates, emmental, jambon de dinde, olives noires, salade composée
Salade exotique	carottes, céleri, haricots verts, courgette, maïs, ananas, mangue, poivron
Salade fantaisie	Frisée, chou chinois, chicorée rouge
Salade farandole	Scarole, chicorée, frisée, chou blanc, radis, maïs
Salade fraicheur	Scarole, chou blanc, carottes, radis, maïs et tomate
Salade harmonie	Scarole, chou rouge, maïs
Salade hollandaise	Carottes, chou blanc, céleri, batavia
Salade Japonaise	Duo de carottes râpées, radis, sauce soja, huile de colza, ciboulette
Salade Jurassienne	Salade verte, dinde, emmental
Salade nantaise	Mâche et betteraves crues
Salade Tennessee	Dés de dinde, Maïs, poivron vert
Trio de crudités	Carottes orange, carottes jaune, navets

Salades à base de féculents (riz, pâtes, pommes de terre, blé)	
A la californienne	Tomates, petits pois, ananas, maïs, ciboulette, sauce salade
A la catalane	Tomates, poivrons rouges, olives vertes, ciboulettes, oignons
A la parisienne	Tomates, maïs, échalotes, basilic, vinaigrette nature
A l'orientale	Oignons, pois chiches, raisins secs, tomates
Blé à la provençale	Tomates, poivrons, maïs et blé
Ecolière	Pommes de terre, carottes râpées, œufs durs, mayonnaise
Orientale	Tomates, pois chiches, oignons, cumin, raisins secs
Salade de tortis au surimi	Surimi, tomate, poivron rouge et poivron vert.
Salade piémontaise	Tomates, olives, œuf durs, jambon de porc et mayonnaise
Salade des Alpages	Pommes de terre, mimolette, fromage blanc, moutarde à l'ancienne et miel
Salade gourmande	Boulgour, surimi, lentilles, ciboulette
Salade Marco Polo	Pâtes, poivrons, surimi, basilic, crème fraiche et fond de crustacés
Salade parmentière	Pommes de terre, olives, tomates et maïs
Taboulé	Tomates, concombres, oignons, persil, huile d'olive, citron, semoule
Trio mexicain	Haricot rouge, maïs, pois chiche

Lexique des sauces

APPELLATION	INGREDIENTS
Sauces pour les viandes	
Ancienne	oignon, champignons, ail, carotte, poireau
Aurore	béchamel et sauce tomate
Aigre douce	Sauce aigre douce, ail, crème légère, oignons
Airelles	Oignons, ail, farine de riz, sucre, vinaigre de vin, airelles
Andalouse	Oignons, ail, tomates, herbes de Provence, poivrons, olives noires, farine de riz
Basilic	Oignon, huile d'olive, double concentré de tomate, sauce tomate, basilic, ail, farine de riz, tomate, fumet de poisson
Basquaise	Sauce tomate, poivrons, oignon
Bearnaise	Beurre, huile de tournesol, vinaigre de vin rouge, échalotes, jaune d'œuf, estragon, cerfeuil
Bédouin	Safran, oignons, abricots secs, Raz el hanout, cumin, ail, concentré de tomate, raisins de Corinthe, pruneaux
Béchamel	Beurre, farine, lait
Bercy	Sauce tomate, fond brun, échalote, persil, farine de riz
Blanquette	Roux, crème, carottes et champignons
Bobotie	safran, oignons, abricots secs, cannelle, curry, ail, raisins de Corinthe
Bourguignonne	Roux, carotte, champignon, ail, herbes de Provences, oignon, vin
Cajun	Crème légère, Paprika, sel, thym, ail, oignons, cumin, farine de riz
Caramel	Vin blanc, fond brun, ail, farine de riz
Charcutière	Moutarde, oignon, tomate et cornichon
Chasseur	Echalote, sauce tomate et champignon
Crème	Crème légère, fond brun, farine de riz, champignon, ail et oignon
Colombo	Vin blanc, oignon, poivrons rouges, ail, crème, farine de riz, fond brun, mélange colombo
Curry	Crème légère, fond de volaille, oignon, ail, curry, farine de riz
Diable	Echalote, vinaigre, sauce tomate
Diablotin	Tomates, ail, farine de riz, vinaigre balsamique, estragon, sel
Dijonnaise	Moutarde, ail, oignon, crème, roux blanc, fond brun
Estragon	Fond de volaille, vin blanc, oignon, ail, crème, farine de riz, estragon
Forestière	Crème, champignons, oignon, ail
Grand-Mère	Oignon, champignon, carottes
Groseille	Double concentré de tomate, fond brun, cannelle, farine de riz, groseille rouge, oignon
Hongroise	Oignon, ail, champignon, farine de riz, paprika doux, crème légère, double concentré de tomate
Jumbalaya	Oignon, curry, crème, julienne de légumes
Lyonnaise	Oignon, ail, roux
Madère	Oignon, champignons, madère
Marchand	Oignon, herbes de Provence, vin rouge, champignons, farine de riz
Marengo	Sauce tomate, oignon, champignon
Mexicaine	Oignon, ail, poivrons rouge et vert, sauce chili, paprika
Milanaise	Oignon, ail, tomate, champignon, herbes de Provence
Mironton	Fond brun, sauce tomate, oignons
Mornay	Béchamel et emmental
Navarin	Oignon, carotte, navet, tomate

Noël	Pain d'épices, crème de marrons
Normande	Crème, champignon, oignon
Orientale	sauce tomate, légumes couscous, cumin, oignon, ail
Oseille	Crème, oseille, oignon, fumet de poisson, ail, farine de riz, jus de citron
Pain d'épices	Oignon, roux brun, pain d'épice
Piquante	Ail, oignon, vinaigre, tomate, cornichon, estragon, poivre noir
Pascaline	Flageolet, fond de volaille, miel, romarin, oignon, persil, ail haché, crème légère, sel
Piccalilli (DUCASSE)	Crème, chou-fleur brisure, purée de carottes, mayonnaise allégée, cornichons, vinaigre d'alcool, paprika doux
Printanière	Tomate, oignon, herbes de Provence, ail, jardinière de légumes
Provençale	Sauce tomate, olives, herbes de Provence, ail et oignon
Rougail	Oignons, concentré de tomate, ail, herbes de Provence
Tajine	Safran, oignon, cannelle, cumin, tomate, ail, raisins de Corinthe, pruneaux
Tomate	Oignons, vin blanc, sauce tomate, double concentré de tomate, ail, tomates, farine de riz, fond brun
Vallée d'auge	Oignon, ail, crème, cidre, jus de pomme, champignons
Vinaigrette terroir	Vinaigre balsamique, huile d'olive, moutarde à l'ancienne, sel, huile de colza
Waterzoï	Julienne de légumes, crème, oignon, poireau, ail
4 epices	Crème, oignon, ail, mélange quatre épices
Sauces pour les poissons	
Aneth	Crème, oignon, ail, fumet de poisson, farine de riz, vin blanc, aneth
Armoricaine	sauce tomate, fumet de poisson, crème fraiche
Brésilienne	Crème, concentré de tomates, oignons, jus de citron
Crème	Crème légère, fumet de poisson, farine de riz, ail et oignon
Crevette	Crème, crevette, fumet de crustacé, légumes, farine de riz
Citron	Fumet de poisson, farine, jus de citron, crème légère, safran, oignon, ail
Cubaine	oignon, tomate, fumet de poisson, paprika, cumin, curry
Curry	Crème légère, fumet de poisson, oignon, carotte, curry, farine de riz
Dieppoise	Champignons, crème, moules, crevettes
Homardine	Fenouil, crème, tomates, 4 épices, beurre, thym frais, bisque de homard, farine de riz, oignon, ail
Lombarde	Tomate, ciboulette, épices à paëlla, fumet de poisson
Matelote	Herbe de Provence, oignon, ail, farine de riz, eau, champignon, carottes rondelles, fumet de poisson
Méditerranéenne	Ail, basilic , safran, huile d'olive
Méridionale	Ail, basilic, safran, huile d'olive, mayonnaise
Nantua	Crème, fumet de poisson et crustacé, concentré de tomate
Napolitaine	Sauce tomate, oignons, échalotes, poivrons rouges
Paëlla	Oignon, fond de volaille, safran, poivron rouge et vert, tomate concassées, ail, farine de riz
Vierge	Huile d'olive, plantes aromatiques, échalotes, tomates mi- séchées, vinaigre de Xérès, épices

Lexique des vinaigrettes

APPELLATION	INGREDIENTS
Vinaigrette agrume	Huile de colza, vinaigre de vin, jus d'orange et de pamplemousse, moutarde, sel
Vinaigrette ambrée	Huile de colza, moutarde, soja
Vinaigrette basilic	Sauce salade, basilic
Vinaigrette brésil	Jus d'orange, tomate, mangue, noix de coco
Vinaigrette caramel	Huile de colza, vinaigre balsamique, sauce caramel, sel
Vinaigrette ciboulette	Sauce salade, ciboulette
Vinaigrette à l'échalote	Sauce salade, échalotes
Vinaigrette fruits rouges	Huile de colza, moutarde, mélange fruits rouges
Vinaigrette fraise	Huile de colza, vinaigre de vin, moutarde, sirop de fraise, sel
Vinaigrette miel	Sauce salade, miel
Vinaigrette miel colombo	Huile de tournesol, vinaigre de cidre, moutarde, miel, mélange colombo, sel
Vinaigrette orientale	Huile de colza, vinaigre de cidre, raz el hanout, sel
Vinaigrette persil	Sauce salade, persil
Vinaigrette pomme	Huile de colza, moutarde, jus de pomme, sel
Vinaigrette raspberry	Vinaigre de framboise, vinaigre de Xérès, huile de colza
Vinaigrette terroir	Huile de colza, vinaigre balsamique, moutarde à l'ancienne, sel
Sauce salade ananas	Jus d'ananas, moutarde, huile de Colza, sel
Sauce salade passion	Purée de fruit passion sucré, huile de colza, moutarde, sel

Lexique des potages

APPELLATION	INGREDIENTS
Aigo Bouido	Oignon, crème, ail, légumes
Ardennais	Endives, pomme de terre, oignons
Asperges	Pommes de terre, asperges
Choisy	Potage aux épinards, pommes de terre, cœurs de laitue, oignons et crème
Champignons	Pommes de terre, oignons, champignons, crème
Crecy	Carottes, pommes de terre, emmental et crème
Cultivateur	Carottes, navets, poireaux et pommes de terre
Dubarry	Chou-fleur, oignons, pommes de terre et crème
Essaü	Lentilles et crème
Fermier	Pommes de terre, choux de Bruxelles, carottes, oignons et crème
Ferval	Pommes de terre oignons, crème, fond d'artichaut
Freneuse	Navets, pommes de terre
Jardinière	Jardinière de légumes, pommes de terre, oignons et crème
Légumes	Carottes, pommes de terre et poireaux
Longchamps	Petits pois, pommes de terre, oignons et crème
Minestrone	Coquillettes, haricots blancs, tomates et légumes variés
Mussard	Flageolets, pommes de terre, oignons, crème
Oriental	Pommes de terre, oignons, crème, cumin, courgettes, tomates, aubergines
Oseille	Pommes de terre, crème, cœurs de laitue, oignons, oseille
Parmentier	Pommes de terre, poireaux et crème
Paysan	Pommes de terre, poireaux, courgettes, carottes, oignons et crème
Paysanne	Céleri, poireaux, haricots verts, carottes et pommes de terre
Poireaux	Poireaux, pommes de terre, crème liquide
Potimarron	Potimarron, pommes de terre
Potiron	Pommes de terre, crème liquide et potiron
Provençal	Tomates, courgettes, pommes de terre et carottes
Saint germain	Pois cassés, poireaux, carottes, oignons et crème
Tomate	Concentré de tomate, oignon, bouillon de bœuf
Tomate basilic	Tomates, basilic, oignons, romarin, sucre
Vert Pré	Haricots verts, pommes de terre, oignons et crème
3 légumes lentilles	Lentilles, curry, crème, carottes, navets, poireaux
3 légumes pois cassés	Pois cassés, carottes, navets, poireaux
4 légumes paprika	Carottes, navets, poireaux, céleri, crème, paprika doux
4 légumes haricots	Carottes, navets, poireaux, céleri

Lexique des accompagnements

APPELLATION	INGREDIENTS
Jardinière de légumes	Haricots verts, petits pois, navets, carottes
Julienne de légumes	Carottes, céleri rave, poireaux
Mélange méditerranéen	Ail, basilic, safran, huile d'olive
Méridionale	Ail, basilic, safran, huile d'olive, mayonnaise
Pêle-mêle Provençal	Tomates, courgettes, aubergines, oignons, poivrons rouges et verts. Sauce : ail, oignons, olives, concentré de tomates
Poêlée de légumes	Haricots verts, poivrons rouges et verts, courgettes, carottes
Poêlée de légumes bearnaise	Haricots beurre, brunoise de légumes, beurre, vinaigre de vin, farine de riz, estragon et échalotes
Printanière de légumes	Pommes de terre, carottes, haricots verts, petits pois, oignons
Julienne de légumes saveur du soleil	Carottes, céleri rave, poireaux Sauce : ail, oignons, basilic
Légumes aïoli	Choux-fleurs, carottes, pommes de terre, haricots verts
Légumes braisés	Flageolet, oignon, ail, basilic, tomate, thym, bouillon de légumes et ratatouille
Légumes danois	Carottes, choux verts, poireaux
Légumes pot au feu	Carottes, poireaux, navets, pommes de terre
Légumes potée	Chou vert, carottes, poireaux, Navet, pdt
Base tartinable	Thon, curry
Saveur du jardin	Tomates, ciboulette, échalote, beurre
Saveur colombo	ail, poivron, oignon, mélange colombo
Piperade	Poivrons rouges et verts, tomates, double concentré de tomate, oignon, sel, huile d'olive
Crémeux frais	St Morêt, fromage blanc, ciboulette, ail, échalotes Beurre, vinaigre de vin, farine de riz
Courgettes Mexicaine	Courgette, huile d'olive, oignon, ail, maïs, bouillon de légumes, tomates concassées, haricots rouges
Mélange 4 céréales	Epeautre complet, riz complet, blé, orge
Mélange de légumes et brocolis	Chou-fleur, carottes, brocolis
Aloo Gobi	Choux fleurs, pommes de terre, curry et oignons

Lexique des plats végétariens

APPELLATION	INGREDIENTS
Les plats complets	
Base à l'Andalouse	Champignons, courgettes, maïs doux, petits pois, poivrons, ail, oignons, mélange tandoori ; bouillon de légumes, sel - Servi avec du blé, des pâtes, du boulgour ou du riz
Base à la Mexicaine	Haricots rouges, oignons, maïs doux, tomates, ail, poivrons, farine de riz, sel - Servi avec du blé, des pâtes, de la semoule ou du riz
Base à l'Italienne	Brunoise de légumes, olives vertes et noires, lentilles, tomates, concentré de tomates, poivrons, farine de riz - Servi avec du blé ou des pâtes
Base Asiatique	Emincé de pois, blé, carottes, courgettes, gingembre, sauce soja, ail - Servi avec des nouilles, du riz, des carottes, de la semoule
Base Chili	Haricots plats, oignons, maïs doux, carottes, huile, ail, poivrons, tomates concassées, ketchup, sel - Servi avec du blé, des pâtes ou du boulgour
Base Tandoori	Haricots rouges, poireaux, oignons, carottes, bouillon de légumes, huile, mélange Tandoori - Servi avec du blé, des pâtes, du boulgour ou du riz
Base Hindou	Pois chiche, lentilles, oignons, poireaux, tomates, mélange Tandoori, huile, bouillon de légumes - Servi avec du blé, des pâtes, du boulgour ou du riz
Base lentilles maïs	Julienne de légumes, maïs, oignons, lentilles, tomates, ciboulette, herbes de Provence, persil - Servi avec du blé, des pâtes ou du boulgour
Base achard de légumes	Haricots blancs, carottes, oignons, ail, haricots verts, persil, curry, huile, bouillon de légumes, sel - Servi avec du blé, des pâtes ou du riz
Base flageolet colombo	Flageolets, julienne de légumes, oignons, ail, tomates, mélange colombo, huile, farine de riz - Servi avec du blé, des pâtes ou du boulgour
Base légumes, haricots blancs colombo	Haricots blancs, julienne de légumes, oignons, ail, tomates, mélange colombo, farine de riz, huile - Servi avec du blé, des pâtes ou du boulgour
Base haricots rouges et petits pois	Haricots rouges, julienne de légumes, oignons, champignons, petits pois, sauce soja, Raz el Hanout, huile - Servi avec du blé, des pâtes, du boulgour ou du riz

Base légumes braisés	Flageolets, ratatouille, oignons, tomates, thym, sucre, bouillon de légumes, ail, huile, basilic - Servi avec du blé, des pâtes, du boulgour ou du riz
Base méli-mélo du potager	Haricots blancs, petits pois, oignons, tomates, fenouil, bouillon de légumes, huile, basilic - Servi avec du blé, des pâtes, du boulgour ou du riz
Base 4 épices	Petits pois, courgettes, oignons, carottes, ail, mélange 4 épices, huile, champignons - Servi avec du blé, de la semoule, du boulgour ou du riz
Gratin campagnard	Pommes de terre, muscade, raz el hanout, lentilles, ciboulette
Ragout de pommes de terre et haricots blancs	Pommes de terre, haricots blancs, tomates concassées, carottes, navets, thym, laurier, persil plat, oignons et ail
Semoule façon couscous	Légumes (Carottes, courgettes, céleri, navets, poivrons rouges et verts), bouillon de légumes, tomates, raisins, pois chiches, épices Raz el Hanout
Tortellini ricotta spinacy	Pâtes farcies à la ricotta et aux épinards
Les pièces	
Bouchée Orientale	Blé, oignons, concentré de tomates, coriandre
Bouchées méditerranéenne	Blé, mayonnaise, fromage blanc, bouquet provençal, jus citron
Bouchée végétarienne	Blé, pois, huile de colza, oignons, sel et poivre
Boulettes azuki	Préparation à base de légumes (haricots azuki, quinoa, courgettes, poivrons jaunes, tomates) et blé
Boulettes pois chiche menthe	Pois chiche, semoule de blé, semoule de maïs, blé, chou-fleur, poireau, huile de tournesol, sel, poivre, menthe
Boulettes soja	Protéines de soja, Huiles végétales, oignons pré frits
Boulettes pistou	Blé, huile d'olive, protéines de pois, tomates, basilic, fromage Italien
Croq veggie fromage	Blé, pois, fromage fondu
Croq veggie tomate	Blé, pois, sauce tomate
Escalope de blé	Blé, huile de colza, banc d'œuf
Galette Basquaise	Blé, courgettes, oignons, poivrons, aubergines, sauce tomate
Galette tofu Indienne	Tofu, soja, carottes, poireaux, lait de coco, huile de tournesol, sel, curry
Galette Espagnole	Blé, pois, petits pois, poivrons
Galette Indienne	Blé et lentilles corail
Galette Italienne	Blé, Tomates, mozzarella, basilic
Pané de blé fromage épinards	Emmental, épinards, blé et oignons
Pané gourmand à la mozzarella	Mozzarella, sauce tomate, blé, flocons d'avoine, ail et sel
Pavé du fromager	Blé, emmental et fromage blanc
Stick végétarien	Blé, huile végétale, oignon, courgette, pois, pomme de terre, céleri, sel, ail et orge
Les sauces enrobantes	
Sauce ail	Moutarde, ail, mayonnaise, fromage blanc
Sauce ciboulette	Jus de citron, ciboulette, fromage blanc
Sauce échalote	Moutarde, échalote, mayonnaise, fromage blanc

Sauce mayonnaise curry	Curry, ail, mayonnaise, fromage blanc
Sauce méditerranéenne	Jus de citron, mayonnaise, fromage blanc, herbes de Provence
Sauce fraîcheur	Jus de citron, mayonnaise, fromage blanc, fromage fouetté ail et fines herbes
Sauce basilic	Emmental, crème liquide, lait, ail, mayonnaise, sauce Worcestershire, basilic
Sauce cocktail	Ketchup, basilic, mayonnaise
Les sauces chaudes	
Sauce myrtille	Mayonnaise, fromage blanc, concentré de tomates, myrtille, sauce soja
Sauce tomate	Concentré de tomates, tomates, sucre, oignons, ciboulette, farine de riz, sel
Sauce béchamel	Lait, farine, beurre
Sauce diablotin	Bouillon de légumes, tomates, ail, farine de riz, concentré de tomates, huile, vinaigre, sucre, sel
Sauce Italienne	Oignons, poivrons, farine de riz, brunoise de légumes, olives, lentilles, concentré de tomates, tomates
Sauce ratatouille	Tomates, aubergines, concentré de tomates, courgettes