

Rillettes de maquereau



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3525

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Filet de maquereau a/peau s/a sg 100/600 g	3,000 KG	8,39	25,17
Eau	3,000 LT	-	-
Court-bouillon bt 1,5 kg	0,030 KG	8,64	0,26
Jus de citron concentré 1 lt	0,090 LT	1,50	0,14
Yaourt nature 125 g	8,000 UN	0,14	1,12
Moutarde de Dijon en seau 5 kg	0,060 KG	0,94	0,06
Beurre doux 250 g	0,090 KG	4,81	0,43
Aneth frais 50 g	1,000 UN	0,71	0,71
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,21	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,003 KG	8,47	0,03
Citron jaune cal moyen (5 et 6)	0,500 KG	1,60	0,80
Pain de mie 22 tr 10x10 450 g	2,250 KG	2,44	5,49

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire l'aneth et le citron. Détailler le citron en petits quartiers, émincer la moitié de l'aneth. Réserver.
- Plonger les filets de maquereau 4 à 5 minutes dans le court-bouillon dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Egoutter, émietter, refroidir. Arroser de jus de citron, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Faire fondre le beurre à feu doux, réserver.
- Mélanger le yaourt et la moutarde. Incorporer ce mélange aux maquereaux, ajouter le beurre et l'aneth émincé, assaisonner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Dresser les rillettes de maquereau sur assiette, décorer d'un brin d'aneth et d'un quartier de citron, accompagner d'une tranche de pain de mie préalablement grillée au départ.

• Coût portion 69 g = 0,342 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 135
Kjoules : 565
Protéines : 7,7 g
Glucides : 12,2 g
Lipides : 6,1 g

Lapin sauce vin blanc



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9185

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Sauté de lapin s/os saumuré sg 50/80 g	13,000 KG	5,30	68,90
Margarine de cuisine 500 g	0,300 KG	1,33	0,40
Echalote coupée sg 250 g	0,500 KG	2,48	1,24
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,700 LT	1,44	1,01
Eau	4,000 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,080 KG	7,57	0,61
Roux blanc bt kg	0,120 KG	9,22	1,11
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	0,600 LT	2,83	1,70
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,21	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 KG	8,47	0,08
Estragon sg 250 g	0,050 KG	6,80	0,34

• Mise en œuvre

- Dégeler le sauté de lapin en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Rissoler dans la matière grasse frémissante les morceaux de lapin. Débarrasser, réserver.
- Suer les échalotes, déglacer vin blanc, réduire. Moullier du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Remettre les morceaux de lapin, assaisonner, cuire à couvert 1 heure environ.
- Lier au roux blanc, crème, rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les morceaux de lapin, napper de sauce, parsemer d'estragon au départ.

• Coût portion 134 g = 0,754 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 206
Kjoules : 862
P/L : 2,5
Protéines : 25,1 g
Glucides : 2,2 g
Lipides : 10,2 g