

Salade de perles aux coques



PROGRESSION

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Éplucher les échalotes et émincer finement avec le persil. Éplucher et ôter le noyau des avocats, détailler en dés, citronner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mettre à dégorger les coques dans un grand volume d'eau additionnée de gros sel pendant 1 heure. Remuer fréquemment. Égoutter, rincer, renouveler l'opération. Rincer abondamment à l'eau claire, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mettre le mélange échalotes-persil dans une sauteuse, ajouter le vin blanc (à l'eau pour les enfants). Porter à petits frémissements, cuire 2 à 3 minutes à couvert. Ajouter les coques, couvrir, cuire 4 à 5 minutes. Décoquiller les 2/3 des coques et garder les 1/3 restant pour la décoration. Conserver 1/4 du jus de cuisson. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette avec l'huile, la moutarde et le jus de cuisson des coques. Assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Préparer les perles conformément aux données de l'industriel. Refroidir, puis mélanger avec les dés d'avocat, la ciboulette, le maïs préalablement égoutté et les coques décoquillées. Ajouter la vinaigrette, bien mélanger.

LIAISON FROIDE (J à J+3) :

- Dresser la salade de perles dans les contenants choisis, décorer de coques non décoquillées. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

CRITÈRES GEMRCN***

- **Aucun**

Pour 100 CONVIVES (Entrée)		Enfant en classe élémentaire	Ado, Adulte, Portage	Personne âgée en institution (Déjeuner)
Coques moyennes fraîches	KG	2,600	3,700	3,200
Perles qualité supérieure	KG	2,000	2,800	2,400
Sel gros	KG	0,070	0,100	0,080
Persil frais	KG	0,100	0,200	0,150
Echalote vrac	KG	0,260	0,380	0,320
Vin de table blanc 11°	LT	/	0,500	0,400
Eau	LT	0,350	/	/
Avocat frais	UN	13,000	19,000	16,000
Jus de citron concentré	LT	0,060	0,080	0,070
Ciboulette surgelée	KG	0,150	0,200	0,175
Maïs doux en grains sous vide	KG	0,600	0,900	0,750
Huile de colza	LT	0,600	0,900	0,750
Moutarde de Dijon	KG	0,060	0,090	0,075
Poivre gris/noir moulu	KG	/	0,007	0,006
Sel fin	KG	0,010	0,014	0,012
€ COÛT par PORTION**		(89 g)* 0,459 €	(133 g) 0,672 €	(113 g) 0,572 €

BILAN NUTRITIONNEL par portion	Enfant en classe élémentaire	Ado, Adulte, Portage	Personne âgée en institution (Déjeuner)
APPORT CALORIQUE	183 kcal 761 Kj	266 kcal 1108 Kj	224 kcal 936 Kj
Protéines	3,1 g	4,5 g	3,8 g
Lipides dont acides gras saturés	11,2 g 1,4 g	16,6 g 2,0 g	13,9 g 1,7 g
Glucides	16,3 g	23,2 g	19,8 g
Sel	0,4 g	0,7 g	0,6 g
Rapport P/L	-	-	-

L'astuce du Chef

Afin de gagner du temps à la mise en œuvre, vous pouvez remplacer la moitié des coques fraîches par des coques surgelées décoquillées. Dans ce cas, pensez à les décongeler au préalable en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) et surtout, conservez des coques fraîches pour réaliser le jus de cuisson et la décoration.

* Cette portion convient également aux personnes âgées en institution pour le dîner.

** Prix moyen Centrale d'achat SARA VICI - 09/2022

*** GEMRCN : Groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition.



Protocole refroidissement (+ 63 °C à + 10 °C en 2 heures maximum).



La recette contient les allergènes suivants : mollusques, moutarde, sulfites.



Les coques au menu



Les coques, avant et après cuisson

Entre le poids des coquilles et les pertes à la cuisson, pas toujours facile d'estimer les quantités de coques à prévoir.

Une coque pèse entre **3 à 4 g**.

Il faut entre 250 à 330 coques pour obtenir 1 kg.

Les coquilles seules représentent environ 57 % du poids des coques et la chair crue 43 %.

La cuisson occasionne une perte de poids d'environ 50 %, donc avec **1 kg de coques vous obtenez +/- 200 g de chair cuite**.

Misez sur les coques pour vos apports en fer



Comme les abats et les viandes rouges, les coquillages possèdent une **excellente teneur en fer**.

100 g de chair de coques en apporte 26 mg, 14 mg pour les palourdes, 7,9 mg pour les moules et 6,3 mg pour les huîtres.

30 g de chair de coques suffisent à combler les 6 à 7 mg dont les adolescents et les adultes ont **besoin journalièrement**.

Le fer est indispensable au transport de l'oxygène dans notre organisme. Une carence entraîne une anémie responsable de fatigue et d'essoufflement.

Sources :

- *Table de composition nutritionnelle CIQUAL - <https://ciqual.anses.fr/>*
- *Les références nutritionnelles en vitamines et minéraux - <https://www.anses.fr>*

Équilibrez votre menu

		Coût Primaire	Coût Adulte	Coût Ehpad
Entrée	Salade de perles aux coques	0,46 €	0,67 €	0,57 €
Plat principal	Paleron aux aromates	0,72 €	1,00 €	1,00 €
Accompagnement	Carottes sautées	0,11 €	0,16 €	0,16 €
Fromage	Fromage blanc vanille	0,27 €	0,27 €	0,27 €
Dessert	Poire	0,27 €	0,29 €	0,29 €
€ COÛT JOURNALIER HT**		1,83 €	2,39 €	2,29 €

** Prix moyen Centrale d'achat SARA VICI - 09/2022