

Flan du fromager



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°572

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Œuf entier liquide 2 lt	1,700 LT	2,26	3,84
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	5,000 LT	0,59	2,95
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,500 LT	2,79	1,40
Beaufort 50 % kg AOP	1,300 KG	14,90	19,37
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,010 KG	9,54	0,10
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,23	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	10,49	0,08
Beurre doux 250 g	0,250 KG	3,95	0,99

• Mise en œuvre

- Râper le fromage Beaufort, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger l'œuf entier liquide, le lait et la crème. Ajouter le fromage Beaufort et la noix muscade, assaisonner. Verser la préparation dans des moules individuels préalablement graissés. Cuire au bain-marie 35 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 88 g = 0,287 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 136 Protéines : 7,3 g Calcium : 210 mg
 Kjoules : 569 Glucides : 2,8 g
 Matières grasses : 10,6 g

Faisan à la compotée de coing



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4243

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Faisan pac sg 700/900 g	20,000 KG	5,00	100,00
Huile de tournesol 5 lt	0,150 LT	1,27	0,19
Margarine de cuisine 500 g	0,150 KG	1,30	0,20
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,600 KG	1,21	0,73
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,600 LT	1,53	0,92
Eau	2,000 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,040 KG	7,66	0,31
Coing kg	3,000 KG	2,94	8,82
Jus de citron concentré 1 lt	0,300 LT	1,46	0,44
Sucre semoule sac 1 kg	0,300 KG	0,65	0,20
Eau	0,500 LT	-	-
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,23	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	13,14	0,07

• Mise en œuvre

- Dégeler les faisans en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les coings. Peler, épépiner, couper en quartier. Citronner, réserver.
- Dorer dans le mélange de matières grasses frémissantes les faisans. Ajouter les oignons, suer 7 à 8 minutes. Déglacer vin blanc, mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire à couvert 30 minutes environ. Rectifier l'assaisonnement, détailler en part, débarrasser dans des gastronomes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Cuire les quartiers de coings avec le sucre et la quantité d'eau froide nécessaire 15 minutes environ. Ajouter la compotée de coing aux faisans, cuire 30 minutes à four moyen (160/170 °C). Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le faisand, napper de sauce au départ.

• **Coût portion** 176 g = 1,119 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 322 Protéines : 41,1 g Fer : 3,6 mg
 Kjoules : 1348 Glucides : 7 g
 P/L : 2,9 Matières grasses : 14,2 g