

Salade flamande



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1779

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Mâche barquette kg	2,000 KG	0,86	1,72
Endive fraîche kg	5,000 KG	1,40	7,00
Pomme Elstar kg	2,000 KG	1,43	2,86
Betteraves rouges râpées s/v 1 kg	2,000 KG	2,40	4,80
Jus de citron concentré 1 lt	0,100 LT	2,15	0,22
Huile de coza 5 lt	0,800 LT	1,22	0,98
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,080 KG	0,94	0,08
Vinaigre de cidre 1 lt	0,120 LT	1,34	0,16
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,25	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,49	0,05

Progression

- Triier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire la mâche, les endives et les pommes. Egoutter et essorer la mâche. Emincer les endives, couper les pommes en cubes, citronner. Egoutter les betteraves, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée avec le vinaigre de cidre, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Mélanger délicatement toutes les crudités et la betterave, dresser sur assiette. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Accompagner de vinaigrette au départ.

Coût portion 113 g = 0,179 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 105
Kjoules : 439
Protéines : 1,3 g
Glucides : 5,3 g
Matières grasses : 8,4 g

Bœuf en carbonade



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1317

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Bœuf bourguignon UE 60/70 g	16,200 KG	4,85	78,57
Margarine de cuisine 500 g	0,220 KG	1,30	0,29
Huile de tournesol 5 lt	0,220 LT	1,33	0,29
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,200 KG	1,21	1,45
Sucre semoule sac 1 kg	0,050 KG	0,68	0,03
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,140 LT	0,66	0,09
Bière 1 lt	1,500 LT	2,08	3,12
Eau	4,000 LT	---	---
Jus de bœuf bt kg	0,300 KG	11,44	3,43
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,008 KG	10,25	0,08
Bouquet garni	2,000 UN	1,10	2,20
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,25	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,007 KG	10,49	0,07

Progression

- Rissoler dans le mélange de matières grasses frémissantes les morceaux de bœuf. Assaisonner, débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer les oignons, ajouter le sucre, colorer. Déglacer vinaigre de vin rouge, réduire. Mouiller de la bière et du jus de bœuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Mouiller d'eau à hauteur, porter à ébullition. Ajouter la muscade et le bouquet garni, remettre les morceaux de bœuf. Cuire 2 heures 45 environ, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 126 g = 0,896 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 306
Kjoules : 1281
P/L : 1,8
Protéines : 32,1 g
Glucides : 4,5 g
Matières grasses : 17,6 g
Fer : 4,9 mg