

Ragoût de haricots rouges



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2960

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Haricot rouge bt 3/1	21,000 KG	1,38	28,98
Margarine de cuisine 500 g	0,300 KG	1,30	0,39
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,700 KG	0,82	1,39
Quatre-épices bt 1 lt	0,021 KG	28,44	0,60
Farine ménagère T 55 1 kg	0,210 KG	0,42	0,09
Tomate double concentré 28 % bt 5/1	0,300 KG	1,27	0,38
Ail émincé sg 250 g	0,080 KG	2,96	0,24
Tomate concassée pelée bt 5/1	3,000 KG	0,64	1,92
Eau	3,000 LT	-	-
Fonds brun clair bt 800 g	0,060 KG	11,91	0,71
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	12,73	0,06
Persil haché sg 250 g	0,010 KG	3,22	0,03

Progression

- Rincer les haricots rouges à l'eau claire, égoutter, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Ajouter le quatre-épices, singer. Incorporer le concentré de tomate, l'ail et la tomate concassée, cuire 10 minutes. Ajouter le fonds brun clair dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Incorporer les haricots rouges, assaisonner, mijoter 15 minutes à couvert. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le ragoût de haricots rouges, parsemer de persil au départ.

Coût portion 267 g = 0,348 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 264 Protéines : 17,2 g Fibres : 14,7 g
Kjoules : 1105 Glucides : 32,4 g Fer : 5,3 mg
Matières grasses : 4,2 g

Entremets aux brownies



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2213

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Chocolat noir couverture 55 % cacao	0,690 KG	4,88	3,37
2/2,5 kg			
Beurre doux 250 g	0,780 KG	3,56	2,78
Noix cerneaux invalides 1 kg	0,270 KG	9,06	2,45
Sucre semoule sac 1 kg	0,780 KG	0,69	0,54
Œuf entier liquide 2 lt	0,520 LT	2,50	1,30
Farine ménagère T 55 1 kg	0,350 KG	0,42	0,15
Levure chimique 1/1,5 kg	0,042 KG	5,53	0,23
Beurre doux 250 g	0,050 KG	3,56	0,18
Farine ménagère T 55 1 kg	0,050 KG	0,42	0,02
Œuf entier liquide 2 lt	2,100 LT	2,50	5,25
Sucre semoule sac 1 kg	0,480 KG	0,69	0,33
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	6,300 LT	0,49	3,09
Arôme vanille liquide 1 lt	0,060 LT	4,25	0,26

Progression

- Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie. Ajouter les noix préalablement concassées, réserver.
- Fouetter au batteur-mélangeur le sucre et l'œuf entier liquide jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la farine et la levure puis la préparation au chocolat. Verser l'appareil dans des moules à bord haut préalablement beurrés et farinés. Réserver.
- Fouetter ensemble l'œuf entier liquide, le sucre et le lait puis ajouter l'arôme vanille. Napper délicatement l'appareil à brownie de la préparation. Cuire 20 minutes à couvert au bain-marie à four chaud (180/190 °C). Découvrir, terminer la cuisson pendant 30 minutes environ. Refroidir, réserver minimum 2 heures en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Détailler en part et dresser sur assiette au départ.

Coût portion 125 g = 0,200 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 250 Protéines : 6,8 g Calcium : 106 mg
Kjoules : 1046 Glucides : 23 g
dont sucres : 18,6 g
Matières grasses : 14,3 g