

Crudités aux graines de sésame



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1497

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Salade batavia pièce 300 g	6,000 UN	0,68	4,08
Carottes fraîches sac kg	4,000 KG	0,60	2,40
Concombre cat 1 pièce	5,000 UN	0,75	3,75
Pousses de haricots mungo bt 3/1	1,000 KG	2,77	2,77
Dés de jambon cuit fr kg	1,400 KG	4,64	6,50
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,200 KG	0,95	0,19
Sucre semoule sac 1 kg	0,200 KG	0,69	0,14
Vinaigre d'alcool blanc 8° 1,5 lt	0,200 LT	0,39	0,08
Huile de soja 5 lt	1,000 LT	1,77	1,77
Eau	0,200 LT	-	-
Crème fraîche épaisse 30 % MG 1 lt	0,200 KG	2,55	0,51
Sésame émondé 1 kg	0,200 KG	6,51	1,30
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,26	0,01

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Essorer et émincer la salade en chiffonnade. Eplucher et râper les carottes et les concombres. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Confectionner la sauce en mélangeant la moutarde, le sucre, le vinaigre blanc, l'huile de soja, l'eau et la crème. Saler, incorporer les graines de sésame. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser harmonieusement les crudités sur assiette en ajoutant les pousses de haricots mungo préalablement rincées et égouttées. Décorer de jambon cuit en dés, napper de sauce aux graines de sésame au départ.

Coût portion 104 g = 0,235 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 155
Kjoules : 649
Protéines : 3,6 g
Glucides : 5,5 g
Matières grasses : 12,9 g

Cuisse de canette laquée



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°925

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Cuisse de canette dépointée sg 130/200 g	20,000 KG	4,39	87,80
Sauce soja 200 g	0,500 KG	6,25	3,13
Vinaigre d'alcool blanc 8° 1,5 lt	0,300 LT	0,39	0,12
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,500 KG	4,26	2,13
Quatre-épices bt 1 lt	0,008 KG	28,44	0,23
Gingembre moulu kg	0,008 KG	6,49	0,05
Ail vrac kg	0,150 KG	3,55	0,53
Huile de tournesol 5 lt	0,500 LT	1,36	0,68

Progression

- Dégeler les cuisses de canette en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Eplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire l'ail. Mixer.
- Préparer la laque en mélangeant la sauce soja, le vinaigre, le miel, le quatre-épices, le gingembre, l'ail et l'huile. Réserver.
- Plonger les cuisses de canette dans l'eau bouillante 1 minute. Egoutter, essuyer. Pratiquer quelques petites entailles dans la peau. Plaquer les cuisses de canette en gastronomes pleins, napper de la laque. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) minimum deux heures.
- Egoutter les cuisses de canette en réservant la laque. Cuire 40 à 45 minutes à four chaud (190/200 °C), en badigeonnant régulièrement les cuisses de la laque restante. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 136 g = 0,947 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 564
Kjoules : 2360
P/L : 0,8
Protéines : 35,3 g
Glucides : 7 g
Matières grasses : 43,6 g
dont AGS : 11,3 g