

## Pak-Choi et shitakes à l'ail



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4126

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Chou chinois moyen pak-choi	15,000 KG	1,45	6,75
Shitake kg	3,000 KG	11,50	34,50
Beurre doux 250 g	0,370 KG	3,56	1,32
Huile d'olive bidon 5 lt	0,740 LT	4,32	3,20
Ail vrac kg	0,300 KG	3,55	1,07
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,26	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	14,03	0,07
Persil haché sg 250 g	0,450 KG	3,22	1,45

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer l'ail, détailler les shitakés en morceaux, réserver. Débarrasser les choux pak-choi dans des gastro-normes perforés, cuire 10 minutes au four vapeur. Détailler en quartiers, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer à sec les shitakes dans une poêle chaude pour leur faire rendre leur eau. Egoutter, réserver.
- Dans le mélange de matières grasses frémissantes, ajouter les shitakés, le chou pak choi et l'ail. Assaisonner, cuire à couvert 20 minutes à feu doux en remuant de temps en temps. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le mélange de légumes, parsemer de persil au départ.

**Coût portion** 167 g = 0,634 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 135    Protéines : 1,9 g    Fibres : 2,3 g  
Kjoules : 565    Glucides : 6,5 g  
Matières grasses : 10,7 g

## Boules coco



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2251

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Lait de coco bt 1/2	1,500 KG	4,84	7,26
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	1,500 LT	0,49	0,74
Semoule de blé fine 5 kg	1,500 KG	1,75	2,63
Sucre semoule sac 1 kg	1,100 KG	0,69	0,76
Noix de coco râpée 1 kg	0,300 KG	3,39	1,02
Sucre glace sachet 1 kg	0,110 KG	1,75	0,19

### Progression

- Mélanger le lait de coco et le lait demi-écrémé. Porter à ébullition, ajouter la semoule en pluie, cuire à feu doux en remuant constamment 5 à 7 minutes. Hors du feu, incorporer le sucre et la moitié de la noix de coco râpée. Laisser tiédir.
- Mélanger le reste de noix de coco avec le sucre glace. Réserver.
- Former de petites boules avec la semoule, puis rouler dans le mélange noix de coco/sucre glace. Monter sur brochette, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 60 g = 0,126 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 148    Protéines : 2,8 g  
Kjoules : 619    Glucides : 24,5 g  
dont sucres : 13,1 g  
Matières grasses : 4,1 g