

Avocat au thon et curcuma



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100065

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Avocat plateau 20 pièces	38,000 UN	0,45	17,10
Jus de citron concentré 1 lt	0,300 LT	3,87	1,16
Thon listao naturel bt 3/1	1,500 KG	5,64	8,46
Tomate ronde cal 47/57 kg	1,500 KG	2,00	3,00
Mayonnaise seau 5 lt	2,000 KG	1,40	2,80
Curcuma bt 250 g	0,009 KG	13,29	0,12
Salade laitue pièce 300/400 g	4,000 UN	1,00	4,00
Citron jaune cal moyen kg	1,200 KG	3,15	3,78

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et les citrons. Eplucher les avocats, ôter le noyau, détailler en petits dés, citronner. Essorer la salade, canneler les citrons, couper les tomates en dés, réserver.
- Déconditionner le thon, émietter. Mélanger délicatement avec les dés d'avocat et de tomate, la mayonnaise et le curcuma. Dresser la préparation sur feuille de salade, décorer d'une rondelle de citron. Réserver en en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 115 g = 0,400 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 239 Protéines : 5,4 g Fibres : 2,3 g
 Kjoules : 987 Glucides : 2,1 g
 Matières grasses : 22,5 g

Filet de poulet coulis crevette



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100067

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Filet de poulet fr 120/140 g (VF)	13,000 KG	5,69	73,94
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,400 LT	3,37	1,35
Echalote coupée sg 250 g	0,450 KG	2,16	0,97
Crevette décort. cuite sg 300/500 pcr/lb	0,800 KG	5,62	4,50
Basilic sg 250 g	0,500 KG	3,17	1,59
Eau	1,500 LT	-	-
Fumet de poisson bt 900 g	0,025 KG	13,74	0,34
Crème liquide 35 % brique 1 lt	0,450 LT	3,07	1,38
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,23	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 KG	5,38	0,05

Progression

- Rissoler dans la matière grasse frémissante les filets de poulet, assaisonner. Débarrasser dans des gastronomes pleins, cuire à couvert au four (160/180 °C) 10 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer les échalotes dans le plat de cuisson des filets de poulet. Ajouter les 3/4 des crevettes et le basilic, déglacer avec le fumet de poisson dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 5 à 6 minutes, mixer, passer au chinois. Incorporer la crème, laisser mijoter 3 minutes, rectifier l'assaisonnement et la liaison si nécessaire. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de poulet, napper de sauce, décorer du restant de crevettes au départ.

Coût portion 131 g = 0,840 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 201 Protéines : 31,0 g
 Kjoules : 845 Glucides : 1,1 g
 P/L : 3,89 Matières grasses : 8,0 g