

Endives beaufortaines



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 10116

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Endive bt 5/1	14,000 KG	3,22	45,08
Farine ménagère T 55 1 kg	0,150 KG	0,46	0,07
Huile de tournesol 5 lt	0,150 LT	1,30	0,20
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	3,000 LT	0,58	1,74
Beaufort 50 % kg AOP	0,300 KG	14,90	4,47
Emmental râpé 45 % kg	0,300 KG	4,55	1,37
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,27	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,008 KG	9,89	0,08

Progression

- Egoutter les endives, plaquer dans des gastro-normes pleins, réserver.
- Râper le fromage beaufort, mélanger avec l'emmental râpé, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner un roux avec l'huile et la farine. Incorporer le lait, assaisonner. Laisser épaissir en remuant constamment au fouet. Napper les endives de la béchamel, parsemer du mélange de fromages râpés, cuire au four (170/180 °C) 35 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 179 g = 0,530 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 74 Protéines : 5,3 g Calcium : 172 mg
 Kjoules : 310 Glucides : 3 g
 Matières grasses : 4,1 g

Marbré aux myrtilles



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10117

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Myrtille sg 1 kg	1,000 KG	3,32	3,32
Beurre doux 250 g	1,000 KG	7,25	7,25
Sucre semoule sac 1 kg	1,100 KG	0,71	0,78
Sucre vanilliné 1,5 kg	0,070 KG	6,80	0,48
Oeuf entier liquide 2 lt	1,500 LT	3,20	4,80
Farine ménagère T 55 1 kg	2,500 KG	0,46	1,15
Levure chimique 1/1,5 kg	0,060 KG	5,53	0,33
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	0,800 LT	0,58	0,46

Progression

- Décongeler les myrtilles, mixer, réserver.
- Battre en pommade au batteur mélangeur le beurre préalablement ramolli avec le sucre semoule. Ajouter le sucre vanilliné, puis incorporer petit à petit l'œuf entier liquide. Mélanger la farine avec la levure, tamiser et ajouter à la préparation précédente. Détendre la pâte en incorporant le lait.
- Mélanger la moitié de l'appareil à gâteau avec la purée de myrtilles. Dans des moules à cake préalablement recouverts de papier sulfurisé, disposer alternativement des couches de pâtes avec de la myrtilles et sans myrtilles. Cuire 45 minutes au four (180/190°C). Refroidir, détailler en part, réserver jusqu'au moment du service.

Coût portion 80 g = 0,186 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 240 Protéines : 5,3 g
 Kjoules : 1004 Glucides : 31,3 g
 dont sucres : 13,3 g
 Matières grasses : 10,1 g