

Soupe de chou-fleur au cheddar



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°638

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Chou-fleur brisée sg 2,5 kg	5,600 KG	0,50	2,80
Beurre doux 250 g	0,170 KG	3,95	0,67
Echalote vrac kg	0,450 KG	0,97	0,44
Eau	5,600 LT	0,00	0,00
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,110 KG	7,37	0,81
Farine ménagère T 55 1 kg	0,550 KG	0,40	0,22
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	5,600 LT	0,59	3,30
Cheddar bloc 50% kg	0,550 KG	7,92	4,36
Persil haché sg 250 g	0,350 KG	3,00	1,05
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,23	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,010 KG	10,80	0,11
Croûtons nature 500 g	0,700 KG	3,20	2,24

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les échalotes. Emincer, réserver.
- Diluer la farine dans le lait, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes. Ajouter la brisée de chou-fleur, mouiller du bouillon de volaille dilué au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, cuire 20 minutes à couvert. Incorporer le mélange farine/lait, porter à ébullition en remuant constamment jusqu'à épaississement. Ajouter le cheddar préalablement râpé puis le persil. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la soupe, parsemer de croûtons au départ.

• **Coût portion** 197 g = 0,160 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 134 Protéines : 6,1 g Fibres : 2,4 g
 Kjoules : 561 Glucides : 11,7 g Calcium : 123 mg
 Matières grasses : 6,9 g

Saumon à la bière



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°18

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Filet de saumon keta sg 0,5/1 kg	12,000 KG	5,47	65,64
Eau	10,000 LT	-	-
Fumet de poisson bt 900 g	0,150 KG	15,13	2,27
Margarine de cuisine 500 g	0,400 KG	1,04	0,42
Echalote coupée sg 250 g	0,400 KG	2,36	0,94
Champignons miniatures sg 1 kg	1,200 KG	1,90	2,28
Bière 1 lt	1,200 LT	1,52	1,82
Roux blanc bt kg	0,150 KG	9,22	1,38
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	0,700 LT	2,79	1,95
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,23	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,008 KG	10,80	0,09

• Mise en œuvre

- Disperser au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire le fumet de poisson. Porter à ébullition, cuire 3 minutes, réserver.
- Plaquer les filets de saumon dans des gastronormes pleins. Mouiller du fumet de poisson, cuire à four modéré (160/180 °C) 8 à 10 minutes. Débarrasser les filets, portionner, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service. Réserver la moitié du bouillon de cuisson.
- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes et les champignons miniatures. Déglacer bière, réduire. Mouiller du bouillon de cuisson filtré, porter à ébullition. Lier au roux blanc, crémier, rectifier l'assaisonnement, réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de saumon, napper de sauce au départ.

• **Coût portion** 115 g = 0,768 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 245 Protéines : 20,2 g
 Kjoules : 1025 Glucides : 2,1 g
 P/L : 1,2 Matières grasses : 17,3 g