

Carottes croquantes aux lardons



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9929

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Carottes rondelles cuites sg 2,5 kg	15,000 KG	1,05	15,75
Huile de tournesol 5 lt	0,100 LT	1,27	0,13
Margarine de cuisine 500 g	0,100 KG	1,31	0,13
Lardons fumés dés n° 2 France kg	2,000 KG	4,15	8,30
Thym frais en sachet +/- 300 g	0,030 KG	3,23	0,10
Eau	3,000 LT	-	-
Jus de rôti bt kg	0,150 KG	12,41	1,86
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,23	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,75	0,05

• Mise en œuvre

- Déconditionner les carottes dans des gastronormes perforés. Dégeler en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer dans le mélange de matières grasses frémisantes les lardons préalablement blanchis, ajouter les carottes et le thym. Assaisonner, mouiller du jus de rôti dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 10 à 12 minutes environ. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, décorer de thym au départ.

• **Coût portion** 174 g = 0,263 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 118 Protéines : 5 g Fibres : 5,5 g
 Kjoules : 494 Glucides : 5,5 g
 Matières grasses : 7,2 g

Diabolo de pommes et raisins



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9930

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Pomme Royal Gala cal 75/80	2,500 KG	1,51	3,78
Pomme Granny Smith cal 70/75	2,500 KG	1,29	3,23
Pomme Braeburn kg	2,500 KG	1,40	3,50
Raisin blanc kg Import	2,000 KG	3,35	6,70
Jus de citron concentré 1 lt	0,150 LT	1,50	0,22
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	1,800 LT	0,59	1,06
Arôme vanille liquide 1 lt	0,025 LT	4,24	0,11
Chocolat en poudre 20-22 % 1 kg	0,050 KG	2,90	0,14
Œuf jaune liquide 1 lt	0,250 LT	4,70	1,18
Sucre semoule sac 1 kg	0,450 KG	0,65	0,29

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Détailler les pommes en cubes, citronner, réserver. Détacher les grains de raisins, égoutter, réserver.
- Réaliser les brochettes de fruits en alternant les différents cubes de pommes et les grains de raisins. Réserver au frais (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Porter à ébullition la quantité de lait nécessaire, ajouter l'arôme vanille et le chocolat en poudre.
- Mélanger le jaune d'œuf avec le sucre semoule jusqu'à ce que la préparation blanchisse. Verser le lait bouillant, remettre sur le feu, cuire à feu doux sans cesser de remuer à l'aide d'une spatule. Arrêter la cuisson dès que la crème nappe la spatule. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser sur assiette les brochettes de fruits, napper de crème anglaise chocolatée au départ.

• **Coût portion** 115 g = 0,202 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 90 Protéines : 1,4 g
 Kjoules : 377 Glucides : 17 g
 Dont sucre : 10,9 g
 Matières grasses : 1,4 g