

Bœuf satay



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4656

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Bœuf bourguignon UE 60/70 g	16,000 KG	5,99	95,84
Margarine de cuisine 500 g	0,500 KG	1,30	0,65
Huile de tournesol 5 lt	0,150 LT	1,33	0,20
Eau	3,200 LT	--	--
Bouillon de bœuf bt 1,6 kg	0,065 KG	8,18	0,53
Sauce satay pot 700 g	2,000 KG	18,36	36,72
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,25	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,49	0,05
Persil haché sg 250 g	0,100 KG	3,22	0,32

Progression

- Rissoler dans le mélange de matières grasses frémissantes les morceaux de viande. Mouiller du bouillon de bœuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire à couvert 1 heure environ en remuant fréquemment. Débarrasser dans des gastronomes pleins, napper de sauce satay, mettre à four doux (140/150 °C) 15 minutes environ. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les morceaux de viande, napper de sauce, parsemer de persil au départ.

Coût portion 127 g = 1,343 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 339 Protéines : 31,7 g Fer : 3,3 mg
 Kjoules : 1419 Glucides : 4,9 g
 P/L : 1,5 Matières grasses : 21,3 g

Flan aux litchis



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7331

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Entremets parfum vanille bt 1,05 kg	1,050 KG	3,93	4,13
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	9,000 LT	0,53	4,77
Litchis au sirop bt 3/4	2,000 KG	3,78	7,56
Sauce dessert fruits rouges lt	0,300 LT	2,88	0,86

Progression

- Egoutter les litchis, en mixer la moitié, couper ceux restants en deux. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Porter à ébullition la quantité de lait nécessaire. Hors du feu, verser en pluie en fouettant la préparation pour entremets vanille puis ajouter les litchis mixés. Gamir les récipients individuels, laisser prendre en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Décorer d'une moitié de litchis et de sauce dessert aux fruits rouges au départ.

Coût portion 124 g = 0,173 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 113 Protéines : 3,3 g Calcium : 119 mg
 Kjoules : 473 Glucides : 21,4 g
 dont sucres : 16,6 g
 Matières grasses : 1,5 g