

Féroce d'avocat



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9935

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Avocat plateau 20 pièces	35,000 UN	0,75	26,25
Jus de citron vert concentré 70 cl	0,200 LT	4,21	0,84
Fécule de pomme de terre 250 g	0,160 KG	4,96	0,79
Filet de morue dessalée sg	3,300 KG	5,36	17,69
Huile de colza 5 lt	0,100 LT	1,14	0,11
Ail émincé sg 250 g	0,030 KG	2,40	0,07
Sel fin 1 kg	0,016 KG	0,25	0,01
Persil haché sg 250 g	0,070 KG	3,00	0,21
Piment de Cayenne moulu bt 1 lt	0,003 KG	11,96	0,03
Citron vert kg	1,200 KG	3,08	3,70

• Mise en œuvre

- Décongeler les filets de morue dessalée en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les avocats et les citrons verts. Eplucher les avocats, ôter le noyau, détailler en morceaux, citronner. Détailler les citrons verts en quartier, réserver.
- Ecraser à la fourchette les avocats, ajouter peu à peu la fécule de pomme de terre, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Colorer légèrement sur grill chaud les filets de morue sur les deux faces. Plonger dans l'eau froide, égoutter, émietter. Incorporer à la purée d'avocat, ajouter l'huile et l'ail, assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser sur assiette, saupoudrer de piment de Cayenne, décorer d'un quartier de citron vert au départ.

• **Coût portion** 91 g = 0,497€

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 110 Protéines : 6,2 g Fibres : 2,4 g
 Kjoules : 460 Glucides : 2,1 g
 Matières grasses : 8,0 g

Colombo de poulet



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7580

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Cuisse de poulet a/dos sg 200/220 g	20,000 KG	1,99	39,80
Jus de citron concentré 1 lt	0,300 LT	2,15	0,64
Oignon jaune moyen kg	1,800 KG	0,55	0,99
Colombo 1 kg	0,300 KG	4,92	1,48
Quatre-épices bt 1 lt	0,017 KG	28,32	0,48
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,070 KG	10,49	0,73
Huile de tournesol 5 lt	0,460 LT	1,33	0,61
Pommes de terre bintje 25 kg	6,000 KG	0,80	4,80
Ail émincé sg 250 g	0,080 KG	2,40	0,19
Persil frais vrac	0,300 KG	3,28	0,98
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,25	0,01

• Mise en œuvre

- Décongeler les cuisses de poulet en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et aromates. Détailler en cubes les pommes de terre, émincer les oignons, hacher grossièrement le persil, réserver.
- Couper les cuisses de poulet en morceaux, mettre à mariner pendant minimum 3 heures avec le jus de citron, la moitié des oignons, la moitié du colombo, le quatre-épices, le poivre et le sel.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante les cuisses de poulet, débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer les oignons restants et les pommes de terre. Remettre les morceaux de poulet, ajouter l'ail et la marinade. Saupoudrer du colombo restant et du persil. Couvrir d'eau chaude au 3/4, cuire à couvert 30 minutes environ. Débarrasser les morceaux de poulet et les pommes de terre, réserver au chaud (+ 63 °C). Réduire la sauce de moitié puis l'incorporer aux morceaux de poulet. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les morceaux de poulet, napper de sauce au départ.

• **Coût portion** 190 g = 0,507 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 275 Protéines : 34,8 g Fer : 2,5 mg
 Kjoules : 1151 Glucides : 8,8 g
 P/L : 3,2 Matières grasses : 10,8 g