

Soupe requinquante



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 4177

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Lardons crus fumés s/at 1 kg	2,800 KG	6,44	18,03
Huile de tournesol 5 lt	0,150 LT	1,30	0,20
Poireau frais kg	3,300 KG	1,89	6,24
Navet long blanc kg	2,000 KG	1,50	3,00
Céleri branche frais kg	1,100 KG	1,39	1,53
Carottes fraîches sac kg	2,100 KG	1,00	2,10
Oseille fraîche botte 50 g	0,350 UN	0,79	0,28
Haricots coco blancs 10 kg	0,550 KG	1,04	0,57
Eau	14,000 LT	-	-
Sel gros 1 kg	0,050 KG	0,28	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	7,88	0,04

Progression

- La veille, mettre tremper les haricots blancs dans un grand volume d'eau froide.
- Egoutter les haricots blancs, les cuire 1h15 environ dans un grand volume d'eau. Egoutter, réserver.
- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler en brunoise. Réserver.
- Suer les lardons dans la matière grasse frémissante 5 minutes. Ajouter la brunoise de légumes, laisser suer encore 5 minutes. Couvrir de la quantité d'eau froide nécessaire, assaisonner. Mijoter à couvert environ 30 minutes. Ajouter les haricots blancs, cuire encore 15 à 20 minutes. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 244 g = 0,320 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 108 **Protéines** : 6,3 g Fibres : 2,5 g
 Kjoules : 452 Glucides : 5,5 g
Matières grasses : 6,3 g

Filet de truite sauce échalote



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2783

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Filet de truite saumonée a/p sg kg	12,000 KG	9,86	118,32
Echalote vrac kg	0,600 KG	1,40	0,84
Margarine de cuisine 500 g	0,080 KG	1,24	0,10
Sauce beurre blanc bt kg	0,450 KG	13,18	5,93
Eau	4,500 LT	-	-
Beurre doux 250 g	1,100 KG	7,25	7,98
Aneth frais 50 g	1,000 UN	0,79	0,79

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les échalotes et l'aneth. Emincer finement, réserver séparément.
- Déconditionner les filets de truite sans décongélation préalable dans des gastronomes perforés. Cuire au four vapeur 10 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Plonger les échalotes 30 secondes dans l'eau bouillante, égoutter, puis faire revenir à feu très doux 2 minutes environ dans la matière grasse frémissante. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Disperser la base pour sauce beurre blanc dans la quantité d'eau froide nécessaire. Porter à ébullition, ajouter progressivement le beurre préalablement coupé en morceaux. Incorporer les échalotes. Réserver au chaud au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de truite, napper de sauce à l'échalote, parsemer d'aneth au départ.

Coût portion 110 g = 1,340 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 230 **Protéines** : 22 g
 Kjoules : 963 Glucides : 3,8 g
 P/L : 1,6 **Matières grasses** : 14,1 g