

Brocolis à la mozzarella



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7724

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Brocolis fleurettes sg 2,5 kg	10,000 KG	0,95	9,50
Margarine de cuisine 500 g	0,100 KG	1,27	0,13
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,000 KG	0,81	0,81
Eau	3,000 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,060 KG	7,49	0,45
Roux blanc bt 1 kg	0,060 KG	5,41	0,32
Mozzarella 1 kg	0,500 KG	4,80	2,40
Noix de muscade moulu bt 1 lt	0,006 KG	9,96	0,06
Crème liquide 35 % brique 1 lt	0,300 LT	2,49	0,75
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,26	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,000 KG	12,43	0,00
Amande effilée 1 kg	0,400 KG	8,04	3,22

Progression

- Déconditionner les brocolis dans des bacs gastronomes perforés. Saler, cuire à four vapeur 8 à 10 minutes, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes, lier au roux blanc. Incorporer la mozzarella préalablement détaillée en dés, la noix muscade et la crème. Mijoter 4 à 5 minutes, rectifier l'assaisonnement, réserver au bain-marie (+ 63 °C).
- Plaquer les brocolis dans des gastronomes pleins, napper de sauce, parsemer d'amandes effilées. Grätiner à four modéré (160/180 °C) 10 à 12 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 125 g = 0,177 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 95
Kjoules : 398

Protéines : 5,3 g
Glucides : 13,6 g
Matières grasses : 5,9 g

Fibres : 3,3 mg
Calcium : 89 mg

Flan Maria



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4775

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Fromage de chèvre frais caillé 23 % kg	5,500 KG	14,77	58,51
Eau	1,000 LT	-	-
Sucre semoule sac 1 kg	0,350 KG	0,71	0,20
Vanille gousse 14/16 bt 50	0,008 KG	438,00	2,89
Gélatine feuille 1 kg	0,080 KG	19,45	1,28
Chocolat noir pépites 10 kg	1,000 KG	3,04	2,49
Marrons brisure confit au sirop bt 3/1	1,000 KG	11,73	9,62
Crème de marrons vanillée bt 5/1	2,000 KG	2,72	4,46

Progression

- Porter à ébullition la quantité d'eau nécessaire, additionnée du sucre et des gousses de vanille fendues en deux. Hors du feu, plonger les feuilles de gélatine. Verser le tout sur le fromage de chèvre frais caillé préalablement fouetté, mélanger. Incorporer les pépites de chocolat et les brisures de marrons. Garnir les bacs gastronomes de la préparation, sur une épaisseur de 3 à 4 cm. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) 2 heures minimum.
- Découper en parts égales, dresser, accompagner de crème de marron au départ.

Coût portion 109 g = 0,794 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 296
Kjoules : 1239

Protéines : 13,3 g
Glucides : 27 g
dont sucres : 17,9 g
Matières grasses : 14,6 g

Calcium : 61 mg