

Gaspacho alentejano



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1782

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Tomate ronde cal 57/67 kg	4,500 KG	1,45	6,53
Poivron rouge frais kg	1,700 KG	1,90	3,23
Poivron vert frais kg	1,400 KG	2,20	3,08
Concombre cat 1 pièce	6,500 UN	1,39	9,04
Ail vrac kg	0,150 KG	3,55	0,53
Sel gros 1 kg	0,045 KG	0,27	0,01
Origan sachet 1 kg	0,010 KG	5,05	0,05
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,470 LT	3,98	1,87
Vinaigre d'alcool blanc 8° 1,5 lt	0,280 LT	0,39	0,11
Tabasco rouge 57 ml	0,005 KG	43,21	0,22
Eau	14,000 LT	-	-
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05
Croustons ronds nature 500 g	1,500 KG	3,64	5,46

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Épépiner les tomates et les poivrons, éplucher les concombres et l'ail. Mixer 1/4 des tomates en purée, détailler le reste en petits dés avec les concombres et les poivrons. Réserver.
- Mettre la quantité d'eau nécessaire à rafraîchir en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Ecraser les gousses d'ail avec le gros sel jusqu'à obtention d'une pâte. Ajouter l'origan, l'huile d'olive, le vinaigre blanc et le tabasco. Bien mélanger. Incorporer le mélange aux légumes, arroser de l'eau bien froide. Assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le gaspacho dans les récipients choisis, accompagner de croustons au départ.

Coût portion 253 g = 0,302 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 145 Protéines : 2,9 g Vitamine C : 45 mg
 Kjoules : 607 Glucides : 8,3 g Fibres : 2 g
 Matières grasses : 10,6 g

Mijotée de morue



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2729

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Filet de morue dessalée sg	14,000 KG	5,26	73,64
Farine ménagère T 55 1 kg	0,260 KG	0,45	0,12
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,350 LT	3,98	1,39
Oignon jaune moyen kg	1,200 KG	0,60	0,72
Ail vrac kg	0,120 KG	3,55	0,43
Persil frais vrac kg	0,180 KG	2,46	0,44
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	2,600 LT	0,49	1,27
Noix de muscade moulee bt 1 lt	0,004 KG	9,98	0,04
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05

Progression

- Décongeler la morue en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher et mixer en purée l'oignon et l'ail, hacher le persil, réserver.
- Rincer et éponger la morue, détailler en morceaux. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer 5 minutes à feu doux et à couvert la purée d'oignon et d'ail dans la matière grasse. Ajouter la morue préalablement farinée, dorer légèrement. Parsemer de persil, rissoler 5 minutes en retournant délicatement. Débarrasser la morue dans des gastronomes pleins, recouvrir de lait. Ajouter la noix de muscade, assaisonner. Cuire à four doux (140/150 °C) 25 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les morceaux de morue, napper de sauce au départ.

Coût portion 148 g = 0,781 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 152 Protéines : 23,8 g
 Kjoules : 636 Glucides : 4 g
 P/L : 5,4 Matières grasses : 4,4 g