

Aspic doré aux crevettes



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1349

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Crevette décortiquée cuite sg 300/500 polb	2,500 KG	5,67	14,18
Epis de maïs jeune bt 3/1	1,400 KG	2,73	3,82
Gélee claire bt 1 kg	0,310 KG	7,85	2,43
Eau	6,000 LT	-	-
Safran en poudre 10 g	0,002 KG	1 926,20	3,85
Salade laitue pièce 300/400 g	5,000 UN	0,65	3,25
Citron jaune cal moyen (5 et 6)	2,000 KG	1,08	2,16

• Mise en œuvre

- Dégeler les crevettes en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire la salade et les citrons. Essorer la salade, détailler en rondelles les citrons, réserver.
- Egoutter les épis de maïs, couper la moitié en deux et détailler l'autre moitié en rondelles. Réserver.
- Délayer la gélee claire et le safran dans la quantité d'eau froide nécessaire, porter à ébullition lentement. Réserver.
- Disposer deux moitiés d'épis de maïs dans le fond des moules, ajouter les crevettes puis les épis de maïs en rondelles. Recouvrir de gélee, refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Démouler en trempant les récipients dans l'eau chaude quelques secondes. Dresser sur feuille de salade, accompagner d'une rondelle de citron au départ.

• **Coût portion** 125 g = 0,297 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 50 Protéines : 7,5 g
Kjoules : 209 Glucides : 3,5 g
 Matières grasses : 0,5 g

Bavette au beurre rouge



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3384

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Bavette d'aloyau PAD UE fr kg	12,000 KG	8,38	100,56
Beurre doux 250 g	1,400 KG	3,95	5,53
Tomate double concentré 28 % bt 5/1	0,140 KG	1,26	0,18
Echalote vrac kg	0,350 KG	0,97	0,34
Paprika doux bt 1 lt	0,014 KG	6,97	0,10
Piment d'Espelette moulu sachet 250 g AOP	0,007 KG	84,00	0,59
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,23	0,01

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les échalotes. Emincer finement, réserver.
- Confectionner un beurre rouge : mélanger le beurre en pommade, le concentré de tomate, les échalotes, le paprika et le piment d'Espelette. Assaisonner, rouler en cylindre dans une feuille de papier sulfurisé, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Détailler la bavette d'aloyau en steak. Cuire de 3 à 7 minutes suivant la cuisson désirée, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les steaks, surmonter d'une rondelle de beurre rouge au départ.

• **Coût portion** 115 g = 1,073 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 236 Protéines : 26 g Fer : 2,7 mg
Kjoules : 988 Glucides : 0,6 g
P/L : 1,8 Matières grasses : 14,4 g