

Riz aux gombos



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°949

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Riz long étuvé indica type US 5 kg	5,000 KG	0,77	3,85
Huile de tournesol 5 lt	0,500 LT	1,33	0,67
Oignon jaune moyen kg	1,000 KG	0,55	0,55
Tomate concassée pelée bt 5/1	2,500 KG	0,64	1,60
Piment de Cayenne moulu bt 1 lt	0,005 KG	11,96	0,06
Eau	10,000 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,200 KG	7,66	1,53
Okra (gombo) frais kg	2,200 KG	2,90	6,38
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,25	0,01

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher et émincer finement les oignons, ôter la tige des gombos. Réserver.
- Plaquer les gombos dans des gastronormes perforés, cuire à four vapeur 10 minutes environ. Refroidir, réserver.
- Suer les oignons dans la matière grasse frémissante. Ajouter le riz, nacrer. Incorporer les tomates concassées et le piment de Cayenne, mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, cuire à couvert 18 à 20 minutes. Egrenier, incorporer délicatement les gombos, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 209 g = 0,147 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 236 Protéines : 4,2 g
Kjoules : 988 Glucides : 41,5 g
Matières grasses : 5,5 g

Ananas tropical



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9933

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Ananas calibre B kg	12,000 KG	1,45	17,40
Mangue cal 400 g	3,600 UN	2,20	7,92
Eau	1,000 LT	-	-
Sucre cassonade 1 kg	0,500 KG	1,63	0,82
Arôme vanille liquide 1 lt	0,011 LT	4,25	0,05
Géifiant végétal agar-agar sachet 2 g	0,021 KG	492,75	10,35
Purée de goyave sg 1 kg	2,600 KG	6,99	18,17
Crème sucrée vanillée UHT brique 1 lt	1,300 LT	2,56	3,33

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Eplucher, couper en deux, ôter la partie centrale des ananas, retirer le noyau des mangues. Détailler en cubes, réserver.
- Confectionner un sirop léger avec l'eau, le sucre cassonade et l'arôme vanille. Mélanger aux fruits, dresser dans les récipients choisis, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Délayer l'agar-agar dans un peu d'eau, ajouter à la purée de goyave préalablement dégelée. Porter le mélange à ébullition, refroidir, réserver.
- Monter au batteur-mélangeur la crème sucrée vanillée, mélanger délicatement à la purée de goyave. Déposer à l'aide d'une poche à douille une rosace de crème fouettée à la goyave sur les fruits. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 120 g = 0,580 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 100 Protéines : 0,6 g
Kjoules : 418 Glucides : 15 g
Dont sucres : 13,3 g
Matières grasses : 3,9 g