

## Boullgour à l'orange et curcuma



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100101

### Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Boullgour (blé concassé) kg	5,500 KG	1,04	5,73
Margarine de cuisine 500 g	0,160 KG	1,26	0,20
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,100 KG	0,80	0,88
Carottes fraîches sac kg	1,000 KG	0,79	0,79
Eau	14,000 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,180 KG	7,70	1,39
Orange cal 5/6 kg	1,600 KG	1,28	2,04
Sel fin 1 kg	0,070 KG	0,27	0,02
Curcuma bt 250 g	0,010 KG	14,88	0,15
Spigol 100 % naturel 100 g	0,015 KG	191,13	2,87
Persil haché sg 250 g	0,110 KG	2,37	0,26
Coriandre feuille botte 30 g	1,500 UN	1,30	1,95

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les carottes, les oranges et la coriandre. Eplucher et détailler les carottes en petits cubes. Peler à vif les oranges, lever les segments. Emincer la coriandre. Réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et les carottes. Ajouter le boullgour, cuire 2 minutes tout en remuant. Mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire à feu doux 10 à 12 minutes. Incorporer les segments d'orange, le curcuma et le spigol, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer de persil et coriandre fraîche au départ.

**Coût portion** 180 g = 0,160 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 211    Protéines : 6,8 g    Fibres : 5,9 g  
 Kjoules : 890    Glucides : 37,0 g  
 Matières grasses : 2,6 g

## Entremets pistache aux petits fruits



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100102

### Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Entremets à chaud pistache bt 1 kg	1,000 KG	7,20	7,20
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	10,000 LT	0,56	5,60
Riz rond blanc kg	0,650 KG	1,02	0,66
Raisin sec 1 kg	0,220 KG	2,34	0,52
Abricot sec 1 kg	0,220 KG	2,93	0,64
Pistaches décorquées émondées kg	0,120 KG	33,64	4,04

### Progression

- Cuire le riz dans une grande quantité d'eau bouillante. Egoutter, réserver.
- Laisser macérer les raisins secs dans de l'eau chaude. Détailler les abricots secs en petits morceaux. Griller les pistaches et concasser grossièrement. Réserver.
- Porter à ébullition les 3/4 du lait. Délayer l'entremets parfum pistache dans le reste du lait froid. Verser sur le lait bouillant en fouettant. Porter à ébullition, cuire à feu doux 3 minutes en remuant constamment.
- Garnir le fond des ramequins avec le riz préalablement mélangé avec les fruits secs. Verser lentement l'entremets, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Démouler sur assiette au départ.

**Coût portion** 122 g = 0,190 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 127    Protéines : 4,2 g    Calcium : 145 mg  
 Kjoules : 538    Glucides : 22,2 g  
 dont sucres : 15,1 g  
 Matières grasses : 2,3 g