

## Potimarron en clafoutis



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2008

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Potimarron kg	19,500 KG	2,69	52,46
Oignon jaune moyen kg	0,450 KG	0,60	0,27
Ail vrac kg	0,045 KG	3,30	0,15
Œuf entier liquide 2 lt	1,200 LT	2,21	2,65
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	1,200 LT	4,35	5,22
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,005 KG	9,96	0,05
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,26	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,003 KG	12,43	0,04
Bacon fumé en tranches bq 500 g	0,500 KG	5,33	2,67
Emmental râpé 45 % kg	0,300 KG	4,55	1,37

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher et détailler le potimarron en cubes, débarrasser dans des gastronomes perforés. Emincer finement l'oignon, piler l'ail. Réserver.
- Couper en deux les tranches de bacon, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C)
- Cuire le potimarron 10 minutes au four vapeur. Réduire en purée, ajouter les oignons, l'ail, l'œuf entier liquide, la crème et la noix de muscade. Assaisonner. Répartir la préparation dans des gastronomes pleins, disposer dessus des demi-tranches de bacon roulées. Parsemer d'emmental râpé et cuire à four chaud (170/180 °C) 40 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 193 g = 0,649 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 132    Protéines : 5,6 g    Fibres : 3,8 g  
 Kjoules : 552    Glucides : 9,5 g  
 Matières grasses : 7,1 g

## Île flottante au sirop d'érable



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3284

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Crème anglaise UHT 1 lt	7,000 LT	1,69	11,83
Œuf blanc liquide 1 lt	1,700 KG	2,32	3,94
Sucre glace sachet 1 kg	0,700 KG	1,78	1,25
Sirop d'érable 500 ml	0,700 KG	27,00	18,90
Sel fin 1 kg	0,004 KG	0,26	0,00

### Progression

- Monter au batteur-mélangeur le blanc d'œuf liquide préalablement salé en neige. Incorporer petit à petit le sucre glace, fouetter jusqu'à obtention d'une texture ferme. Répartir dans les récipients choisis, cuire au bain-marie à four moyen 140/150 °C 15 minutes environ. Refroidir.
- Dresser la crème anglaise, disposer une île flottante sur le dessus. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Napper les îles flottantes de sirop d'érable au départ.

**Coût portion** 101 g = 0,359 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 119    Protéines : 4,2 g    Calcium : 82 mg  
 Kjoules : 498    Glucides : 22,2 g  
 dont sucres : 20,6 g  
 Matières grasses : 1,5 g