



## Salade de fruits de mer

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100137

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Cocktail de fruits de mer cuit sg kg	4,000 KG	4,67	18,67
Curry moulu bt 350/450 g	0,008 KG	7,40	0,06
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,500 LT	3,91	1,96
Salade batavia pièce 300 g	3,000 UN	0,69	2,07
Tomate ronde cal 57/67 kg	3,000 KG	1,54	4,63
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,125 KG	0,67	0,08
Sel fin 1 kg	0,016 KG	0,28	0,00

### Progression

- Déconditionner le cocktail de fruits de mer dans des gastronomes perforés, décongeler en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire la salade et les tomates. Essorer et détailler la salade en chiffonnade, couper les tomates en dés. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette avec 4/5 de l'huile d'olive et le vinaigre, assaisonner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Sauter dans le restant d'huile d'olive les fruits de mer jusqu'à évaporation complète de l'eau. Saupoudrer de curry, assaisonner. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Disposer la chiffonnade de salade sur assiette, dresser la salade de fruits de mer, décorer de dés de tomates et arroser de la vinaigrette au départ.

**Coût portion** 81 g = 0,275 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 89    Protéines : 7,6 g  
 Kjoules : 371    Glucides : 1,8 g  
                       Matières grasses : 5,6 g



## Poulet farci brocciu-basilic

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100312

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Poulet PAC 1 kg (VF)	15,000 KG	3,02	45,25
Brocciu frais 250 g (AOP)	1,200 KG	21,16	25,40
Basilic frais botte 50 g	4,000 UN	0,77	3,08
Ail vrac kg	0,140 KG	3,11	0,44
Margarine de cuisine 500 g	0,150 KG	1,26	0,19
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,150 LT	3,91	0,59
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05
Sel fin 1 kg	0,060 KG	0,28	0,02

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire le basilic et l'ail. Ciseler grossièrement la moitié du basilic, piler l'ail. Réserver.
- Chauffer ensemble les matières grasses jusqu'à ce que la margarine soit fondue. Réserver.
- Mélanger le brocciu avec le basilic et l'ail, assaisonner. Farcir les poulettes de l'appareil, plaquer dans des gastronomes pleins. Badigeonner du mélange de matières grasses. Cuire au four (160/180 °C) 45 minutes environ, arroser fréquemment du jus de cuisson. Débarasser les poulettes, découper, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service. Réserver le jus de cuisson au chaud au bain-marie (+ 63 °C).
- Dresser les morceaux de poulet, napper de sauce au départ, décorer des feuilles de basilic restantes.

**Coût portion** 128 g = 0,750 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 249    Protéines : 21,5 g  
 Kjoules : 1037    Glucides : 2,8 g  
 P/L : 1,28        Matière grasses : 16,8 g