



## Chou rouge automnal

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 1297

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Chou rouge frais kg	7,500 KG	1,45	10,88
Pomme Starking cal 70/75	2,500 KG	1,23	3,06
Jus de citron concentré 1 lt	0,040 LT	3,87	0,15
Huile de colza 5 lt	0,900 LT	1,31	1,17
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,090 KG	0,99	0,09
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,180 LT	0,67	0,12
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05
Sel fin 1 kg	0,045 KG	0,28	0,01
Noix cerneaux invalides 1 kg	0,180 KG	10,07	1,81
Noisette entière émondée 1 kg	0,180 KG	10,41	1,87
Raisin sec 1 kg	0,180 KG	2,34	0,42

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire le chou rouge et les pommes. Détailler les pommes non épluchées en petits cubes, citronner, réserver. Emincer finement le chou rouge, réserver.
- Confectionner une vinaigrette moutardée et mélanger au chou rouge et les pommes. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Concasser grossièrement les noix et les noisettes. Mélanger avec les raisins secs. Réserver.
- Dresser le chou rouge sur assiette, parsemer du mélange noix/noisettes/raisins secs et de cubes de pomme au départ.

**Coût portion** 100 g = 0,196 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 144    Protéines : 1,6 g    Fibres : 2,6 g  
 Kjoules : 594    Glucides : 6,6 g    Vitamine C : 35 mg  
 Matières grasses : 11,7 g



## Filet de truite aux amandes

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100127

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Filet de truite a/p sg 140/180 g	12,000 KG	10,15	121,80
Farine ménagère T 55 1 kg	0,800 KG	0,46	0,37
Margarine de cuisine 500 g	0,600 KG	1,26	0,76
Huile de tournesol 5 lt	0,600 LT	1,35	0,81
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,28	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05
Citron jaune cal moyen kg	3,000 KG	1,83	5,50
Amande effilée 1 kg	0,600 KG	7,98	4,79
Persil haché sg 250 g	0,120 KG	2,37	0,28

### Progression

- Dégeler les filets de truite en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les citrons. Récupérer le jus de la moitié d'entre eux, détailler le reste en rondelles. Réserver.
- Rincer les filets de truite à l'eau claire, éponger, assaisonner, fariner. Cuire dans le mélange de matières grasses frémissantes 4 à 5 minutes sur chaque face. Débarrasser dans des gastronomes pleins, arroser de jus de citron, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de truite, parsemer d'amandes préalablement grillées et de persil. Décorer d'une rondelle de citron au départ.

**Coût portion** 143 g = 1,340 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 288    Protéines : 24,3 g  
 Kjoules : 1201    Glucides : 6,4 g  
 P/L : 1,38    Matières grasses : 17,7 g