



## Pilaf aux 3 riz et maïs

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100176

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

|                                    | Quantité | PU   | Total |
|------------------------------------|----------|------|-------|
| Mélange 3 riz "gourmet" sac 2,5 kg | 5,000 KG | 3,48 | 17,39 |
| Maïs doux en grains bt 3/1         | 3,000 KG | 1,69 | 5,06  |
| Huile d'olive vierge extra 1 lt    | 0,200 LT | 4,15 | 0,83  |
| Oignon émincé sg 2,5 kg            | 1,000 KG | 0,80 | 0,80  |
| Poivrons lanières mélange sg kg    | 0,850 KG | 1,15 | 0,98  |
| Chorizo PP doux 250 g              | 0,350 KG | 5,34 | 1,87  |
| Ail émincé sg 250 g                | 0,100 KG | 2,89 | 0,29  |
| Eau                                | 9,500 LT | -    | -     |
| Bouillon de volaille bt 1,4 kg     | 0,100 KG | 7,70 | 0,77  |
| Sel fin 1 kg                       | 0,015 KG | 0,27 | 0,01  |
| Poivre blanc moulu 1 kg            | 0,005 KG | 8,99 | 0,04  |
| Ciboulette sg 250 g                | 0,050 KG | 3,20 | 0,16  |

### Progression

- Rissoler dans la matière grasse frémissante les oignons et les poivrons. Incorporer le chorizo préalablement détaillé en rondelles et l'ail. Ajouter le mélange 3 riz, suer 3 à 4 minutes. Mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, assaisonner, cuire à couvert 18 à 20 minutes. Incorporer le maïs en grains préalablement égoutté et la ciboulette, égrener. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 197 g = 0,282 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 255 Protéines : 7,0 g Fibres : 4,1 g  
 Kjoules : 1078 Glucides : 44,6 g  
 Matières grasses : 4,6 g



## Quidim coco coulis de mangue

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100136

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

|                              | Quantité | PU     | Total |
|------------------------------|----------|--------|-------|
| Lait de coco bt 1/2          | 2,600 LT | 10,40  | 27,04 |
| Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt     | 2,600 LT | 0,56   | 1,46  |
| Gousse de vanille bourbon bt | 0,010 KG | 128,57 | 1,29  |
| Œuf entier liquide 2 lt      | 2,000 LT | 3,20   | 6,40  |
| Sucre cassonade 1 kg         | 0,650 KG | 1,99   | 1,29  |
| Mangue cube sg 1 kg          | 1,600 KG | 3,58   | 5,73  |
| Sucre semoule sac 1 kg       | 0,080 KG | 0,71   | 0,06  |
| Eau                          | 0,160 LT | -      | -     |
| Noix de coco râpée 1 kg      | 0,250 KG | 3,21   | 0,80  |

### Progression

- Mélanger le lait de coco et le lait, ajouter les gosses de vanille préalablement fendues en deux. Porter à ébullition, laisser infuser à couvert 15 à 20 minutes. Filtrer, réserver.
- Fouetter l'œuf entier liquide avec le sucre cassonade jusqu'à ce que la préparation blanchisse. Verser doucement le mélange de laits tout en continuant de fouetter.
- Répartir la préparation dans des moules individuels, cuire au bain-marie au four (150/160 °C) 30 minutes. Refroidir, puis réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Mixer les cubes de mangue partiellement dégelés avec le sucre et l'eau, détendre si nécessaire en ajoutant de l'eau. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Démouler le flan, napper de coulis de mangue, parsemer de noix de coco au départ.

**Coût portion** 100 g = 0,441 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 141 Protéines : 3,8 g  
 Kjoules : 587 Glucides : 11,7 g  
 dont sucres : 9,0 g  
 Matières grasses : 8,6 g