



Soupe corse

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100310

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Haricot mogette de vendée 500 g	0,400 KG	2,65	1,06
Eau	7,000 LT	-	-
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,400 LT	3,91	1,57
Oignon jaune moyen kg	0,400 KG	1,49	0,60
Pancetta kg	0,200 KG	7,90	1,58
Jambon sec (6/7 mois) s/os 5/6 kg	0,200 KG	7,15	1,43
Tomate double concentré 28 % bt 5/1	0,200 KG	1,37	0,27
Courgette calibre 14/21cm kg AB	4,000 KG	2,72	10,89
Carottes fraîches sac kg	4,000 KG	0,85	3,40
Pommes de terre kg AB	2,000 KG	1,68	3,36
Poireau rondelle sg 2,5 kg	2,000 KG	0,78	1,56
Sel fin 1 kg	0,080 KG	0,28	0,02
Haricots verts plats coupés sg 2,5 kg	2,000 KG	1,85	3,69
Poivre blanc moulu 1 kg	0,008 KG	12,43	0,10
Coquillettes PQS 5 kg	0,500 KG	1,03	0,52

Progression

- La veille, mettre les mogettes à tremper dans de l'eau froide en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Triier, laver, désinfecter, rincer les légumes. Mixer les oignons, détailler en dés les courgettes non épluchées, les pommes de terre et les carottes. Réserver.
- Egoutter les mogettes. Cuire 1 heure dans la quantité d'eau nécessaire. Réserver avec l'eau de cuisson.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Incorporer la pancetta et le jambon cru détaillés en lardons, puis le concentré de tomate. Ajouter les mogettes et leur eau de cuisson. Porter à ébullition, cuire 20 minutes à couvert. Incorporer les courgettes, les carottes, les pommes de terre et les poireaux, assaisonner, mijoter 20 minutes à couvert. Ajouter les haricots plats et les coquillettes, cuire 5 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 232 g = 0,300 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 262 Protéines : 3,3 g Fibres : 2,6 g
 Kjoules : 1089 Glucides : 10,7 g
 Matières grasses : 5,2 g



Filet de loup sauce miel

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100309

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Filet de loup de mer sg 400 g et +	12,000 KG	6,88	82,56
Beurre doux 250 g	0,750 KG	5,71	4,28
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,750 KG	4,30	3,23
Ail vrac kg	0,085 KG	3,11	0,26
Jus de citron concentré 1 lt	0,375 LT	3,87	1,45
Poivre blanc moulu 1 kg	0,003 KG	12,43	0,04
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,28	0,01

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire l'ail et les citrons. Piler l'ail, canneler et détailler les citrons en rondelles. Réserver.
- Laisser fondre le beurre à feu doux, colorer légèrement. Incorporer le miel, l'ail et le jus de citron concentré. Assaisonner, mijoter à feu doux 1 minute. Réserver au chaud, au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Déconditionner les filets de loup de mer dans des gastronomes perforés. Cuire au four vapeur 10 à 12 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de loup de mer, décorer d'un filet de sauce et d'une rondelle de citron au départ.

Coût portion 116 g = 0,918 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 197 Protéines : 21,3 g
 Kjoules : 826 Glucides : 6,4 g
 P/L : 2,23 Matières grasses : 9,5 g