



Aubergines à la bonifacienne

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100311

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Aubergine longue ou ronde kg	8,000 KG	1,79	14,32
Pain restaurant 400 g	0,850 UN	0,93	0,79
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	0,850 LT	0,56	0,48
Ail émincé sg 250 g	0,100 KG	2,58	0,26
Basilic frais botte 50 g AB	1,000 UN	1,20	1,20
Parmigiano Reggiano râpé (AOP)	0,250 KG	21,54	5,38
Œuf entier liquide 2 lt	0,850 LT	1,21	1,02
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,28	0,00
Emmental râpé 45 % kg	0,250 KG	4,55	1,14
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,090 LT	3,91	0,35

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les aubergines sans les éplucher et le basilic. Essorer, émincer, réserver le basilic.
- Trancher les aubergines en deux dans le sens de la longueur, plaquer dans des gastronormes perforés, cuire 10 minutes au four vapeur. Réserver.
- Détailler le pain en petits morceaux, arroser de la quantité de lait préalablement chauffé. Laisser ramollir 15 minutes environ.
- Retirer délicatement la chair des aubergines de la peau sans percer celle-ci. Hacher grossièrement la chair des aubergines, mélanger avec le pain. Ajouter l'ail, le basilic, le fromage parmigiano et l'œuf entier liquide. Assaisonner, bien mélanger. Disposer les peaux d'aubergines dans des gastronormes pleins, les garnir de farce. Parsemer d'emmental râpé, arroser d'huile d'olive. Cuire au four (160/170 °C) 30 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 94 g = 0,250 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 68 Protéines : 3,7 g Fibres : 1,8 g
Kjoules : 286 Glucides : 4,6 g
Matières grasses : 3,5 g



Pastizzu au pain

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100080

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Pain restaurant 400 g	3,500 UN	0,93	3,27
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	3,200 LT	0,56	1,79
Crème liquide 35 % brique 1 lt	1,800 LT	4,38	7,88
Gousse de vanille bourbon bt	0,008 KG	128,57	1,03
Citron jaune colitis 1 kg AB	0,600 KG	2,44	1,47
Œuf entier liquide 2 lt	2,000 LT	1,21	2,41
Sucre semoule sac 1 kg	1,000 KG	0,71	0,71
Sauce dessert caramel lt	1,200 KG	2,98	3,58

Progression

- Détailler en tranches la quantité de pain nécessaire et laisser durcir pendant 2 jours à température ambiante.
- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les citrons. Récupérer les zestes, réserver.
- Mélanger le lait et la crème, ajouter les gousses de vanille fendues en deux et les zestes de citron. Porter à ébullition, laisser infuser à couvert 30 minutes environ.
- Retirer les gousses de vanille, puis mettre à imbiber les tranches de pain dans le mélange lait/crème. Mixer lorsque le pain est ramolli. Réserver.
- Fouetter ensemble l'œuf entier liquide et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer le pain mixé, bien mélanger. Verser la pâte sur une hauteur de 4 cm environ dans des moules préalablement nappés de sauce dessert au caramel. Cuire au four (180/190 °C) au bain pendant environ 1 heure. Refroidir, réserver au moins deux heures en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Démouler, détailler en part et dresser sur assiette au départ.

Coût portion 106 g = 0,221 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 215 Protéines : 4,7 g
Kjoules : 904 Glucides : 28,6 g
dont sucres : 19,0 g
Matières grasses : 9,0 g