

Flan de carotte BIO



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100187

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Carottes fraîches sac kg	12,000 KG	1,10	13,20
Oignon jaune kg	1,000 KG	2,61	2,61
Huile de colza 1 lt	0,250 LT	6,81	1,70
Œuf entier liquide 2 kg	0,800 LT	6,76	5,41
Crème fraîche seau 5 lt	0,500 LT	7,65	3,83
Noix de muscade moulu bt 1 lt	0,002 KG	10,12	0,02
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,46	0,01

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les carottes et les oignons. Emincer finement les oignons et détailler les carottes en rondelles.
- Faire revenir les oignons dans la matière grasse frémissante, ajouter les carottes et couvrir d'eau à hauteur. Cuire à couvert, en mélangeant régulièrement. En fin de cuisson, découvrir pour favoriser l'évaporation.
- Mixer les carottes cuites, ajouter l'œuf entier liquide et la crème. Incorporer la muscade, assaisonner.
- Dans les moules préalablement tapissés de papier sulfurisé, remplir au ¾ avec la préparation. Cuire au four (160 °C) 40 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 122 g = 0,270 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 87 Protéines : 1,9 g Fibres : 2,8 g
 Kjoules : 362 Glucides : 7,0 g
 Matières grasses : 5,1 g

Mirliton à la crème d'Isigny AOP



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100238

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Œuf entier liquide 2 lt	2,300 LT	3,20	7,36
Beurre doux 250 g	0,400 KG	6,00	2,40
Citron jaune cal moyen (5 et 6) kg	0,500 KG	1,59	0,80
Amande poudre 1 kg	0,390 KG	8,25	3,22
Farine ménagère T 55 1 kg	0,080 KG	0,46	0,04
Crème fraîche d'Isigny 5 lt	2,000 LT	3,19	6,38
Sucre semoule sac 1 kg	0,800 KG	0,71	0,57
Agent de graissage et démoulage	0,050 KG	7,02	0,35
Chapelure 1 kg	0,380 KG	1,10	0,42
Sucre glace sachet 1 kg	0,120 KG	1,80	0,22

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les citrons. Zester et récupérer le jus, réserver.
- Battre les œufs en omelette, puis ajouter le beurre préalablement fondu. Incorporer le jus et les zestes de citrons, l'amande en poudre, la farine, la crème, et le sucre.
- Verser l'appareil dans des moules bas préalablement graissés et saupoudrer de chapelure. Cuire 30 à 40 minutes à four 180 °C. En fin de cuisson, saupoudrer le mirliton de sucre glace et laisser caraméliser. Refroidir, détailler en parts, dresser sur assiette et réserver jusqu'au moment du service.

Coût portion 68 g = 0,220 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 212 Protéines : 4,5 g
 Kjoules : 881 Glucides : 13,3 g
 dont sucres : 9,4 g
 Matières grasses : 15,4 g