

Veau orloff



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7090

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Sauté de veau s/os sg 50/90 g	16,000 KG	6,02	96,32
Huile de tournesol 5 lt	0,300 LT	1,25	0,38
Echalote coupée sg 250 g	0,500 KG	1,00	0,50
Carottes bâtonnets cuites sg 2,5 kg	1,200 KG	0,74	0,89
Champignons miniatures sg 1 kg	0,300 KG	1,97	0,59
Ail émincé sg 250 g	0,025 KG	1,07	0,03
Thym entier bt 1 lt	0,015 KG	11,25	0,17
Eau	1,500 LT	-	-
Jus de veau lié bt 660 g	0,045 KG	13,43	0,60
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,19	0,00
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	7,75	0,04
Emmental 45% kg	0,800 KG	4,07	3,26

• Mise en œuvre

- Dégeler le sauté de veau en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante le sauté de veau jusqu'à évaporation de l'eau. Ajouter les échalotes, les carottes, les champignons miniatures, l'ail et le thym. Mouiller du jus de veau dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Assaisonner, répartir dans des gastronomes pleins, recouvrir d'emmental préalablement détaillé en fines tranches. Cuire à four modéré (160/180 °C) 30 minutes environ à couvert, puis 10 minutes à découvert. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 136 g = 1,028 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 249	Protéines : 32,3 g	Fer : 2,2 mg
Kjoules : 1042	Glucides : 1,1 g	Calcium : 107 mg
P/L : 2,5	Lipides : 12,8 g	

Filet de brochet de Volga



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°5195

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Filet de brochet s/p s/a sg 200/600 g	13,000 KG	6,15	79,95
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,600 KG	0,80	0,48
Jus de citron concentré 1 lt	0,500 LT	1,43	0,72
Vinaigre d'alcool blanc 8° 1,5 lt	0,300 LT	0,26	0,08
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,19	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	6,45	0,05
Farine ménagère T 55 1 kg	0,600 KG	0,40	0,24
Œuf jaune liquide 1 lt	0,300 LT	4,20	1,26
Chapelure 1 kg	0,300 KG	0,72	0,22
Huile végétale pour friture 10 lt	0,500 LT	2,09	1,05
Salade batavia pièce 300 g	4,000 UN	0,04	0,16
Aneth sg 250 g	0,050 KG	4,07	0,20
Citron jaune cal moyen (5 et 6)	1,200 KG	0,80	0,96

• Mise en œuvre

- Dégeler les filets de brochet en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire la salade et les citrons. Essorer la salade, détailler les citrons en rondelles, réserver.
- Confectionner une marinade avec les oignons, le jus de citron et le vinaigre blanc. Arroser les filets de brochet, laisser mariner 2 heures environ.
- Egoutter les filets de brochet, portionner, assaisonner. Rouler dans la farine, passer une seule face dans le jaune d'œuf puis dans la chapelure. Faire rissoler dans la matière grasse frémissante le côté pané 4 minutes, retourner, terminer la cuisson 2 à 3 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser sur feuille de salade, parsemer d'aneth, décorer d'une rondelle de citron.

• **Coût portion** 153 g = 0,854 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 202	Protéines : 25,4 g
Kjoules : 845	Glucides : 7,7 g
P/L : 3,4	Lipides : 7,5 g