

Salade candeur aux ravioles



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1532

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Mesclun vrac fr kg	3,500 KG	7,50	26,25
Radis long rose botte 200 g	1,000 KG	3,64	3,64
Concombre cat 1 pièce	5,000 UN	0,80	4,00
Cébettes (oignon frais) botte 200 g	1,000 UN	1,94	1,94
Tomate cerise barquette 500 g	2,500 KG	1,30	3,25
Huile de tournesol 5 lt	0,800 LT	1,29	1,03
Moutarde de Dijon en seau 5 kg	0,080 KG	0,94	0,08
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,160 LT	0,59	0,09
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,21	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	8,47	0,07
Ravioles sg 1 kg	1,500 KG	8,87	13,31

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Essorer le mesclun, détailler les radis en rondelles et les concombres en dés, émincer les cébettes, sécher les tomates cerise. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Confectionner une vinaigrette moutardée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Cuire les ravioles surgelées à la friteuse pendant 1 minute. Egoutter, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Dresser harmonieusement les crudités sur assiette, napper de sauce, parsemer de ravioles frites au départ.

• Coût portion 109 g = 0,537 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 128
Kjoules : 536
Protéines : 2,7 g
Glucides : 6,7 g
Lipides : 9,9 g

Rôti de veau sauce chocolat



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1993

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Rôti de veau épaule frais 2,5 kg	13,000 KG	7,50	97,50
Huile de tournesol 5 lt	0,200 LT	1,29	0,26
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,500 KG	0,85	0,43
Margarine de cuisine 500 g	0,120 KG	1,33	0,16
Echalote coupée sg 250 g	0,150 KG	2,48	0,37
Eau	3,000 LT	-	-
Fonds blanc de veau lié bt 800 g	0,060 KG	17,15	1,03
Chocolat noir copeaux 1 kg	0,600 KG	8,45	2,91
Piment d'Espelette moulu 250 g AOP	0,002 KG	84,00	0,17
Crème fraîche épaisse 30% MG 1 lt	0,800 KG	2,81	2,25
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,21	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	8,47	0,04
Vermicelle chocolat noir 1 kg	0,300 KG	3,76	1,13

• Mise en œuvre

- Déconditionner les rôtis de veau dans des gastronomes pleins graissés. Assaisonner, parsemer d'oignons. Cuire à four modéré (160/180 °C) 1 heure 30 environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes. Mouiller du fonds blanc de veau dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter le chocolat, cuire 5 minutes environ à feu doux en mélangeant fréquemment. Ajouter le piment d'espelette, assaisonner. Passer la sauce au chinois, crémier, réserver au bain marie (+ 63 °C).
- Trancher les rôtis de veau, dresser, napper de sauce, décorer de vermicelles au chocolat au départ.

• Coût portion 121 g = 1,063 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 252
Kjoules : 1055
P/L : 1,7
Protéines : 24,8 g
Glucides : 6,1 g
Lipides : 14,2 g
Fer : 1,8 mg