

## Pommes de terre à l'Elisabeth



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2886

### • Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Pomme de terre vapeur parisiennes 20/30 slv 2 kg	15,000 KG	1,05	15,75
Huile de tournesol 1 lt	0,130 LT	1,30	0,17
Beurre doux 250 g	0,130 KG	4,81	0,63
Epinard haché galet sg kg	7,000 KG	0,76	5,32
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	1,500 LT	2,83	4,25
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,006 KG	9,19	0,06
Emmental râpé 45% kg	0,700 KG	4,55	3,18
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,21	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	8,47	0,07

### • Mise en œuvre

- Rincer à l'eau chaude les pommes de terre vapeur, égoutter, réserver.
- Suer dans le mélange de matières grasses frémissantes les galets d'épinards. Crémier, ajouter la muscade, assaisonner, mijoter 5 minutes. Plaquer dans des gastronomes pleins, disposer les pommes de terre vapeur dessus. Saupoudrer d'emmental râpé, gratiner à four modéré (160/180 °C) 8 à 10 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• Coût portion 245 g = 0,294 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 116	Protéines : 4,3 g	Fibres : 2,5 g
Kjoules : 485	Glucides : 2,7 g	Fer : 2,5 mg
	Lipides : 9,7 g	Calcium : 162 mg

## Flan vanille aux cerises



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3788

### • Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Entremets parfum vanille bt 1,05 kg	1,050 KG	3,87	4,06
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	10,000 LT	0,59	5,90
Cerises noires dénoyautées sg 1 kg	1,500 KG	5,95	8,93
Sauce dessert fruits rouges 1 kg	0,700 LT	4,28	3,00

### • Mise en œuvre

- Dégeler les cerises en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Porter le lait à ébullition. Hors du feu, délayer l'entremets parfum vanille.
- Garnir les ramequins, ajouter les cerises. Refroidir, réserver au frais (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Démouler, accompagner de sauce dessert fruits rouges au départ.

• Coût portion 133 g = 0,219 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 114	Protéines : 3,7 g	Lipides : 1,6 g
Kjoules : 477	Glucides : 21,1 g	Calcium : 144 mg
	dont sucres : 18,6 g	