

Polenta sauce aurore



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°518

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

| | Quantité | PU | Total |
|-----------------------------------|-----------|-------|-------|
| Semoule de maïs (Polenta) 1 kg | 4,000 KG | 1,16 | 4,64 |
| Eau | 16,000 LT | - | - |
| Fonds blanc de volaille bt 800 g | 0,320 KG | 14,03 | 4,49 |
| Eau | 2,500 LT | 0,00 | 0,00 |
| Sauce tomate bt 960 g | 0,300 KG | 10,93 | 3,28 |
| Roux blanc bt kg | 0,100 KG | 9,22 | 0,92 |
| Crème liquide 35% UHT brique 1 lt | 0,800 LT | 2,83 | 2,26 |
| Beurre doux 250 g | 0,180 KG | 4,81 | 0,87 |
| Sel fin 1 kg | 0,020 KG | 0,21 | 0,00 |
| Poivre gris/noir moulu 1 kg | 0,005 KG | 8,47 | 0,04 |

• Mise en œuvre

- Disperser au fouet dans la quantité d'eau bouillante nécessaire le fonds de volaille, verser en pluie la semoule de maïs et cuire à feu doux 15 minutes environ en remuant fréquemment. Plaquer dans des gastronomes pleins, laisser refroidir, réserver.
- Disperser au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire la sauce tomate. Cuire 3 minutes, lier au roux blanc, crémier. Rectifier l'assaisonnement, réserver au bain marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler la polenta en parts, arroser de beurre fondu. Remettre à température à four modéré (160/180 °C) 12 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, napper de sauce aurore au départ.

• **Coût portion** 217 g = 0,165 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 210
Kjoules : 879

Protéines : 3,6 g
Glucides : 35,9 g
Lipides : 5,7 g

Banane sofia



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1684

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

| | Quantité | PU | Total |
|------------------------------|----------|------|-------|
| Banane cat 1 | 9,500 KG | 1,40 | 13,30 |
| Orange cal 5/6 kg | 5,000 KG | 1,02 | 5,10 |
| Jus de citron concentré 1 lt | 0,100 LT | 1,50 | 0,15 |
| Fromage blanc battu 40% 5 kg | 2,000 KG | 1,57 | 3,14 |
| Sucre semoule sac 1 kg | 0,700 KG | 1,03 | 0,72 |
| Arôme vanille liquide 1 lt | 0,100 LT | 4,25 | 0,43 |

• Mise en œuvre

- Laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Eplucher, détailler les oranges en dés et les bananes en rondelles, citronner.
- Incorporer le fromage blanc, le sucre et l'arôme vanille aux fruits.
- Dresser, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 129 g = 0,228 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 129
Kjoules : 540

Protéines : 2,4 g
Glucides : 24,4 g
Dont sucre : 21,9 g

Lipides : 1,9 g
Vitamines C : 27 mg