

## 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