

## Caroline au chou-fleur



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2346

### • Ingrédients pour 100 13/15 ans

		Quantité	PU	Total
Eclair standard (x140)	9,5 g	200,000	UN	0,13 26,00
Chou-fleur fleurettes	sg 2,5 kg	5,000	KG	0,88 4,40
Lait 1/2 écrémé UHT	1 lt	2,000	LT	0,59 1,18
Roux blanc bt kg		0,200	KG	9,22 1,84
Sel fin 1 kg		0,030	KG	0,21 0,01
Poivre gris/noir moulu	1 kg	0,008	KG	8,47 0,07
Noix de muscade moulue	bt 1 lt	0,004	KG	9,19 0,04
Œuf jaune liquide	1 lt	0,200	LT	4,90 0,98
Emmental râpé 45% kg		0,400	KG	4,55 1,82

### • Mise en œuvre

- Déconditionner le chou-fleur fleurettes dans des gastronomes perforés, cuire à four vapeur 5 à 7 minutes. Réserver.
- Confectionner une sauce béchamel avec le lait et le roux blanc, ajouter la muscade, assaisonner. Incorporer le chou-fleur, mixer. Garnir les éclairs à l'aide d'une poche à douille, dorer au jaune d'œuf. Saupoudrer d'emmental râpé, gratiner à four modéré (160/180 °C) 10 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• Coût portion 97 g = 0,363 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 161  
Kjoules : 674  
Protéines : 6,7 g  
Glucides : 9,2 g  
Lipides : 10,8 g

## Rôti de bœuf Marie-Louise



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4322

### • Ingrédients pour 100 13/15 ans

		Quantité	PU	Total
Rôti TG/macreuse/rond de gîte s/v 2 kg		14,000	KG	8,00 112,00
Huile de tournesol	5 lt	0,200	LT	1,29 0,26
Thym frais en sachet +/-	300 g	0,006	KG	3,30 0,02
Laurier moulu	bt 1 lt / 0,275 kg	0,004	KG	9,82 0,04
Artichaut fond	sg 2,5 kg	1,500	KG	3,00 4,50
Oignon émincé	sg 2,5 kg	0,800	KG	0,88 0,70
Champignons émincés IQF	sg 2,5 kg	1,500	KG	1,19 1,79
Eau		2,500	LT	- -
Jus de bœuf	bt kg	0,050	KG	14,47 0,72
Roux blanc	bt kg	0,050	KG	9,22 0,46
Crème liquide 35% UHT	brique 1 lt	0,800	LT	2,83 2,26
Sel fin 1 kg		0,025	KG	0,21 0,01
Poivre gris/noir moulu	1 kg	0,005	KG	8,47 0,04

### • Mise en œuvre

- Rissoler dans la matière grasse frémissante les rôtis de bœuf. Plaquer dans des gastronomes pleins, ajouter le thym et le laurier, assaisonner. Cuire à four chaud (180/200 °C) 35 minutes environ. Débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Déconditionner les fonds d'artichaut dans des gastronomes perforés, cuire à four vapeur 10 minutes environ. Détailler en petits morceaux, réserver.
- Suer les oignons, ajouter les champignons, cuire jusqu'à évaporation complète de l'eau. Mouiller du jus de bœuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter les morceaux d'artichaut, lier au roux blanc, mijoter 3 à 4 minutes. Crémier, rectifier l'assaisonnement, réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les tranches de rôti de bœuf, napper de sauce au départ.

• Coût portion 129 g = 1,228 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 226  
Kjoules : 946  
P/L : 2,7  
Protéines : 30,2 g  
Glucides : 1,6 g  
Lipides : 11 g  
Fer : 3,2 mg