

Gratin de tomates cerises BIO



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4987

• Ingrédients pour 100 adultes-

	Quantité	PU	Total
Tomate cerise kg ABE	13,000 KG	4,50	58,50
Huile de tournesol 5 lt ABE	0,800 LT	4,42	3,54
Farine blanche T 80 1 kg ABE	0,800 KG	1,90	1,52
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt ABE	10,000 LT	1,21	12,10
Oeuf entier liquide 1 lt ABE	1,500 LT	3,51	5,27
Ciboulette sg 250 g	0,080 KG	4,00	0,32
Sel fin 1 kg	0,045 KG	0,21	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	10,55	0,05

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les tomates cerises. Sécher, plaquer dans des gastronomes pleins, réserver.
- Confectionner un roux blanc avec la matière grasse et la farine. Ajouter le lait, porter à ébullition sans cesser de remuer, cuire jusqu'à épaississement. Hors du feu, ajouter l'oeuf entier liquide et la ciboulette. Assaisonner, napper les tomates cerises de l'appareil, cuire à four moyen (160/180 °C) 30 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• Coût portion 256 g = 0,813 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 206
Kjoules : 862

Protéines : 6,9 g
Glucides : 16,9 g
Lipides : 12,1 g

Calcium : 146 mg

Duo de melon mentholé BIO



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9794

• Ingrédients pour 100 adultes-

	Quantité	PU	Total
Melon Galia colis 5 kg ABE	6,500 KG	2,33	15,15
Melon Charentais kg ABE	6,500 KG	2,50	16,25
Menthe fraîche botte 100 g	0,070 UN	0,71	0,05
Citron jaune AB, ABE	0,200 KG	1,61	0,32
Jus d'orange brique 1 lt ABE	1,500 LT	1,90	2,85
Amande effilée 1 kg	0,150 KG	7,61	1,14

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits et la menthe. Epépiner, éplucher et détailler les melons en dés, presser le jus des citrons, ciseler la menthe, réserver.
- Mélanger les dés de melons, la menthe, les jus de citron et d'orange. Dresser en coupe, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Parsemer d'amandes effilées préalablement grillées au départ.

• Coût portion 122 g = 0,358 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 48
Kjoules : 201

Protéines : 1,1 g
Glucides : 8,5 g
dont sucres : 7,5 g

Lipides : 1 g