

Côte d'agneau méditerranéenne



GRAMMAGE DU GEMRCN Fiche Aidomenu n°3811

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Côte d'agneau première sg 60/90 g	12,000 KG	8,38	100,56
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,250 LT	3,03	0,76
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,800 KG	0,88	0,70
Ail émincé sg 250 g	0,080 KG	3,51	0,28
Herbes de Provence moulues kg	0,070 KG	3,90	0,27
Eau	4,000 LT	-	-
Jus d'agneau bt kg	0,080 KG	19,86	1,59
Coulis de tomate bt 2,5 kg	1,600 KG	3,01	4,82
Roux blanc bt kg	0,120 KG	9,22	1,11
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,21	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	8,47	0,07
Pignon de pin 1 kg	0,300 KG	25,00	7,50

• Mise en œuvre

- Dégeler les côtes d'agneau en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons, ajouter l'ail et les herbes de Provence. Mouiller le jus d'agneau dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, cuire 2 minutes en remuant constamment. Incorporer le coulis de tomate, lier au roux blanc, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Marquer les côtes d'agneau sur le grill. Cuire 4 à 8 minutes suivant la cuisson désirée, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les côtes d'agneau, napper de sauce, parsemer de pignons de pin préalablement grillés au départ.

• Coût portion 133 g = 1,177 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 394
Kjoules : 1649
P/L : 0,6

Protéines : 19,7 g
Glucides : 3,4 g
Lipides : 33,5 g

Fer : 1,9 mg

Rouget à la tapenade en papillote



GRAMMAGE DU GEMRCN Fiche Aidomenu n°2680

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Filet de rouget a/peau s/a sg 30/40 g	13,000 KG	8,76	113,88
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,130 LT	3,03	0,39
Tapenade noire pot PET 470 g	0,750 KG	14,17	10,63
Carottes rondelles sg 2,5 kg	0,400 KG	0,51	0,20
Tomate cerise barquette 500 g	1,500 KG	1,30	1,95
Basilic sg 250 g	0,130 KG	3,72	0,48
Sel fin 1 kg	0,025 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. Réserver.
- Déconditionner les carottes rondelles en gastro-normes perforés, cuire à four vapeur 5 à 7 minutes. Réserver.
- Tartiner chaque moitié de filet de rouget de tapenade noire, plaquer dans des gastro-normes pleins chemisés de papier aluminium légèrement graissé. Assaisonner, parsemer de rondelles de carottes et de tomates cerises. Recouvrir chaque gastro-norme d'une feuille de papier aluminium et fermer hermétiquement les papillotes. Cuire à four modéré (160/180 °C) 15 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de rouget, accompagner d'un peu de jus de cuisson, décorer de rondelles de carottes et de tomates cerises au départ.

• Coût portion 142 g = 1,276 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 191
Kjoules : 799
P/L : 2,8

Protéines : 25,9 g
Glucides : 1,4 g
Lipides : 9,1 g