

Velouté de salsifis



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°647

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Salsifis coupés sg 2,5 kg	10,200 KG	1,39	14,18
Margarine de cuisine 500 g	0,200 KG	1,33	0,27
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,500 KG	0,85	1,27
Eau	12,000 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,120 KG	7,57	0,91
Roux blanc bt kg	0,300 KG	9,22	2,77
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,010 KG	9,19	0,09
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	1,500 LT	2,83	4,25
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,012 KG	8,47	0,10
Persil haché sg 250 g	0,060 KG	3,00	0,18

• Mise en œuvre

- Rissoler dans la matière grasse frémissante les oignons. Mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, ajouter les salsifis. Cuire 35 à 40 minutes, mixer, lier au roux blanc. Incorporer la noix muscade et la crème, mijoter 4 à 5 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le velouté de salsifis, parsemer de persil au départ.

• Coût portion 259 g = 0,240 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 132 Protéines : 3,6 g Fibres : 2,6 g
 Kjoules : 552 Glucides : 11 g
 Lipides : 8,2 g

Poulet des trappistes



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3628

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Filet de poulet fr 120/140 g	12,000 KG	6,30	75,60
Huile de tournesol 5 lt	0,500 LT	1,25	0,63
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,500 KG	0,95	1,42
Carottes rondelles sg 2,5 kg	1,500 KG	0,51	0,77
Moutarde de Dijon en seau 5 kg	0,075 KG	0,94	0,07
Farine ménagère T 55 1 kg	0,120 KG	0,42	0,05
Bière 1 lt	1,250 LT	1,52	1,90
Ail émincé sg 250 g	0,150 KG	3,41	0,51
Laurier moulu bt 1 lt / 0,275 kg	0,007 KG	9,64	0,07
Eau	3,700 LT	-	-
Sel fin 1 kg	0,045 KG	0,24	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	8,87	0,07

• Mise en œuvre

- Colorer dans la matière grasse frémissante les filets de poulet sur les deux faces. Débarrasser dans des gastronomes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer les oignons et les carottes, incorporer la moutarde, singer, déglacer bière. Ajouter l'ail et le laurier, mouiller de la quantité d'eau nécessaire, assaisonner. Cuire à découvert 10 minutes environ.
- Napper les filets de poulet de la sauce à la bière, cuire à couvert à four moyen (160/170 °C) 25 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de poulet, napper de sauce au départ.

• Coût portion 145 g = 0,811 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 205 Protéines : 27,6 g
 Kjoules : 858 Glucides : 4 g
 P/L : 3,2 Lipides : 8,7 g