

Gratin de christophines



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°8520

• Ingrédients pour 100 adultes

| | Quantité | PU | Total |
|--------------------------------|-----------|-------|-------|
| Christophine ou chayotte kg | 15,000 KG | 1,80 | 27,00 |
| Margarine de cuisine 500 g | 0,150 KG | 1,31 | 0,20 |
| Oignon émincé sg 2,5 kg | 1,500 KG | 1,21 | 1,82 |
| Ail émincé sg 250 g | 0,120 KG | 2,47 | 0,30 |
| Noix de muscade moulue bt 1 lt | 0,010 KG | 9,54 | 0,10 |
| Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt | 3,000 LT | 0,59 | 1,77 |
| Roux blanc bt kg | 0,300 KG | 9,22 | 2,77 |
| Sel fin 1 kg | 0,040 KG | 0,23 | 0,01 |
| Poivre blanc moulu 1 kg | 0,007 KG | 13,20 | 0,09 |
| Emmental râpé 45 % kg | 1,000 KG | 4,69 | 4,69 |

• Mise en œuvre

- Laver, éplucher, désinfecter puis rincer à l'eau claire les christophines. Détailler en morceaux, réserver.
- Plaquer les morceaux de christophine dans des gastro-normes perforés. Saler, cuire à four vapeur 10 minutes, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Ajouter l'ail et la muscade. Mouiller de la quantité de lait, porter à ébullition. Lier au roux blanc, cuire 3 minutes en remuant, assaisonner. Réserver au bain-marie (+ 63 °C).
- Plaquer les cubes de christophine dans des gastro-normes pleins, napper de sauce. Parsemer d'emmental râpé, cuire à four modéré (160/180 °C) 10 à 12 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 173 g = 0,388 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 124 Protéines : 5,4 g Fibres : 2,7 g
 Kjoules : 519 Glucides : 10,3 g Calcium : 168 mg
 Matières grasses : 6,2 g

Pavlova aux fruits rouges



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9927

• Ingrédients pour 100 adultes

| | Quantité | PU | Total |
|---------------------------------------|----------|------|-------|
| Préparation pour meringue 1,2 kg | 2,000 KG | 6,80 | 13,60 |
| Eau | 1,000 LT | - | - |
| Crème sucrée vanillée UHT brique 1 lt | 1,200 LT | 2,56 | 3,07 |
| Cocktail de fruits rouges sg 1 kg | 1,000 KG | 2,29 | 2,29 |
| Coulis de fruits rouges sg 500 g | 0,800 KG | 5,20 | 4,16 |

• Mise en œuvre

- Dégeler les fruits rouges et le coulis de fruits rouges en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Dans la cuve du batteur, versez l'eau et la préparation pour meringue, battre 1 minute à vitesse lente puis battre 10 minutes à vitesse maximale jusqu'à l'obtention d'un uban. Sur plaques préalablement recouvertes de papier cuisson, former des meringues à l'aide d'une poche munie d'une douille. Cuire à four modéré (100 °C) pendant 1 heure. Réserver.
- Monter la crème sucrée vanillée, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Dresser les meringues sur assiette, surmonter d'une rosace de crème fouettée à l'aide d'une poche munie d'une douille cannulée. Parsemez de fruits rouges et décorer de coulis de fruits rouges au départ.

• **Coût portion** 60 g = 0,231 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 129 Protéines : 1,6 g
 Kjoules : 540 Glucides : 22,5 g
 Dont sucres : 17,2 g
 Matières grasses : 3,5 g