

Riz à l'ananas



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1799

Mousse d'avocat et agrumes



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9961

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Riz long Basmati 5 kg	6,400 KG	1,54	9,86
Ananas tranche brisée bt 3/1	2,000 KG	2,19	4,38
Huile de tournesol 5 lt	0,250 LT	1,33	0,33
Beurre doux 250 g	0,250 KG	3,95	0,99
Oignon jaune moyen kg	1,000 KG	0,55	0,55
Safran en poudre 10 g	0,010 KG	3 355,65	33,56
Curcuma bt.250 g	0,010 KG	18,08	0,18
Eau	16,000 LT	---	---
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,25	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,007 KG	13,14	0,09

Progression

- Egoutter les morceaux d'ananas, réserver le jus.
- Caraméliser dans la moitié du mélange de matières grasses frémissantes les morceaux d'ananas, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans le restant de matières grasses frémissantes les oignons, incorporer le safran et le curcuma. Ajouter le riz basmati, nacrer, déglacer de la moitié du jus d'ananas. Mouiller de la quantité d'eau froide nécessaire, assaisonner, cuire à couvert 18 à 20 minutes. Egrenier, incorporer les morceaux d'ananas, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 214 g = 0,500 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 285 **Protéines : 4,6 g**
 Kjoules : 1193 **Glucides : 54,6 g**
Matières grasses : 5 g

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Avocat plateau 20 pièces	39,000 UN	0,75	29,25
Jus de citron vert concentré 70 cl	0,170 LT	2,84	0,48
Lait concentré non sucré entier 410 g	0,550 KG	2,27	1,25
Sucre cassonade 1 kg	0,680 KG	1,63	1,11
Orange cal 5/6 kg	6,300 KG	0,89	5,61
Arôme vanille liquide 1 lt	0,040 LT	4,25	0,17

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les avocats et les oranges. Prélever la chair des avocats, arroser de la moitié du jus de citron vert. Peler les oranges à vif, détailler en quartiers. Réserver.
- Mixer l'avocat avec le lait concentré non sucré et la moitié du sucre cassonade jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Dresser dans des récipients individuels, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Mélanger le jus de citron vert et le sucre cassonade restants avec les oranges. Ajouter l'arôme vanille, bien mélanger, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Décorer la mousse d'avocat de quartiers d'oranges au départ.

Coût portion 114 g = 0,379 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 134 **Protéines : 1,7 g** **Fibres : 3,3 g**
 Kjoules : 561 **Glucides : 11,5 g**
dont sucres : 11 g
Matières grasses : 8,3 g