

Mesclun fraîcheur



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9399

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Mesclun vrac fr kg	4,000 KG	6,40	25,60
Oignon rouge	1,000 KG	1,05	1,05
Pastèque kg	2,000 KG	0,81	1,62
Bûche de chèvre 23 à 29 % 1 kg	1,000 KG	7,90	7,90
Coriandre feuille botte 50 g	0,700 UN	0,79	0,55
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,800 LT	4,26	3,41
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,080 KG	0,94	0,08
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,120 LT	0,68	0,08
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	13,12	0,07

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les crudités et la coriandre. Essorer le mesclun. Emincer grossièrement les oignons rouges. Trancher les pastèques, peler et couper en cubes. Essorer et ciseler les feuilles de coriandre. Réserver.
- Détailler le fromage de chèvre en dés, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Dresser harmonieusement le mesclun, les oignons rouges et la pastèque. Parsemer de fromage de chèvre et de coriandre. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Accompagner de sauce vinaigrette au départ.

Coût portion 82 g = 0,404 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 120
Kjoules : 502
Protéines : 2,6 g
Glucides : 2,7 g
Matières grasses : 10,8 g

Seiches à la rouille



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1949

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Petite seiche nettoyée 60/80 sg kg	28,500 KG	4,38	124,83
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,400 LT	4,26	1,70
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,200 KG	0,82	0,98
Tomate double concentré 28 % bt 5/1	0,250 KG	1,27	0,32
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,500 LT	1,55	0,78
Coulis de tomate bt 2,5 kg	2,500 KG	2,93	7,33
Spigol 100 % naturel 100 g	0,010 KG	192,67	1,93
Roux blanc bt kg	0,060 KG	6,67	0,40
Œuf jaune liquide 1 lt	0,500 LT	4,36	2,18
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,050 KG	0,94	0,05
Huile de tournesol 5 lt	0,550 LT	1,38	0,76
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	13,12	0,07
Ail émincé sg 250 g	0,120 KG	2,96	0,36

Progression

- Dégeler les seiches en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une mayonnaise ailée, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les seiches préalablement égouttées, les oignons et le concentré de tomate. Déglacer vin blanc, réduire. Incorporer le coulis de tomate et le spigol, assaisonner. Mouiller d'eau à hauteur, cuire à feu doux 30 minutes. Lier au roux blanc, rectifier l'assaisonnement. Hors du feu, incorporer la mayonnaise ailée. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 131 g = 1,417 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 345
Kjoules : 1444
P/L : 3,3
Protéines : 47,5 g
Glucides : 5,9 g
Matières grasses : 14,4 g
Fer : 10 mg
Calcium : 179 mg