

Haricots à la Jack

 JACK ET LE HARICOT MAGIQUE



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1265

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Haricot vert très fin cuit sg 2,5 kg	13,500 KG	2,26	30,51
Beurre doux 250 g	0,450 KG	3,95	1,78
Margarine de cuisine 500 g	0,075 KG	1,30	0,10
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,150 KG	1,21	0,18
Escalope de volaille sg 100/120 g	0,900 KG	6,25	5,63
Vinaigre balsamique 75 cl	0,045 LT	2,38	0,11
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,110 KG	4,18	0,46
Oeuf dur écalé alvéole 43-53	30,000 UN	0,16	4,80
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,25	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,49	0,05

• Mise en œuvre

- Déconditionner les haricots verts dans des gastronormes perforés, décongeler en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Rissoler dans le mélange de matières grasses frémissantes les haricots verts, assaisonner. Débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer les oignons et les escalopes de volaille préalablement détaillées en fines lamelles. Déglacer vinaigre balsamique, ajouter le miel, assaisonner, caraméliser légèrement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Rincer, égoutter les oeufs durs, réchauffer au four vapeur 3 minutes. Emitter, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les haricots verts, parsemer de lamelles d'escalope de volaille et d'oeuf dur au départ.

• **Coût portion** 169 g = 0,436 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 116 Protéines : 6 g Fibres : 4,5 g
 Kjoules : 485 Glucides : 4,9 g
 Matières grasses : 7 g

Pomme maléfique

 BLANCHE-NEIGE



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9940

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Pomme Starking cal 70/75	12,000 KG	1,51	18,12
Jus de citron concentré 1 lt	0,170 LT	2,15	0,37
Eau	0,400 LT	-	-
Sucre semoule sac 1 kg	3,300 KG	0,68	2,24
Jus de citron concentré 1 lt	0,040 LT	2,15	0,09
Colorant liquide rouge carmin 50 cl	0,008 KG	8,70	0,07

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes. Ne pas éplucher, ôter le cœur, couper en dés, citronner. Dresser en récipients individuels, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner un caramel clair avec l'eau, le sucre, la moitié du jus de citron et le colorant. Retirer du feu, ajouter le jus de citron restant. Napper le caramel sur les pommes, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 146 g = 0,209 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 193 Protéines : 0,3 g Fibres : 2,7 g
 Kjoules : 808 Glucides : 45,8 g
 Dont sucres : 45,5 g
 Matières grasses : 0,3 g