

## Courgettes râpées à la coriandre BIO



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9793

### • Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Courgette calibre 14/21cm ABE	9,000 KG	3,56	32,04
Moutarde de Dijon kg ABE	0,080 KG	10,50	0,84
Huile d'olive 1 lt BE	0,800 LT	4,38	3,50
Citron jaune ABE	0,140 KG	1,61	0,23
Coriandre feuille botte 50 g ABE	0,300 UN	1,30	0,39
Ail vrac kg ABE	0,050 KG	6,50	0,33
Sel fin 1 kg ABE	0,025 KG	0,46	0,01
Poivre noir moulu 150 g BE	0,004 KG	79,91	0,32

### • Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Râper les courgettes, presser le jus des citrons, ciseler la coriandre, hacher l'ail. Réserver.
- Confectionner une sauce vinaigrette moutardée et citronnée.
- Mélanger la vinaigrette aux courgettes râpées, ajouter la moitié de la coriandre et l'ail. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer du reste de coriandre au départ.

• **Coût portion** 89 g = 0,377 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 85  
Kjoules : 356  
Protéines : 1 g  
Glucides : 1,6 g  
Lipides : 8,2 g

## Curry de poulet BIO



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7113

### • Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Haut de cuisse de poulet s/v kg ABE	18,000 KG	8,02	144,36
Huile d'olive 1 lt ABE	0,400 LT	4,38	1,75
Oignon jaune ABE	0,700 KG	1,50	1,05
Ail vrac kg ABE	0,060 KG	6,50	0,39
Curry moulu 1 kg	0,010 KG	14,22	0,14
Cumin carvi moulu bt 1 lt	0,010 KG	7,13	0,07
Cannelle poudre bt 500 g ABE	0,007 KG	14,41	0,10
Sucre de canne 5 kg ABE	0,200 KG	2,60	0,52
Citron jaune ABE	0,700 KG	1,61	1,13
Eau	4,000 LT	-	-
Fond de volaille bt kg ABE	0,080 KG	18,29	1,46
Yaourt 1/2 écrémé nature 125 g ABE	16,000 UN	0,34	5,44
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,21	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	10,55	0,05

### • Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons, l'ail et le citron. Eplucher et hacher les oignons et l'ail, presser le jus des citrons, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons, ajouter l'ail et les épices, mélanger en remuant constamment 4 à 5 minutes. Ajouter le poulet, assaisonner, laisser colorer 10 à 15 minutes. Sucre, déglacer jus de citron, mouiller du fond de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire 35 à 40 minutes à découvert. Incorporer le yaourt, rectifier l'assaisonnement, mijoter 5 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le poulet, napper de sauce au départ.

• **Coût portion** 159 g = 1,565 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 271  
Kjoules : 1134  
P/L : 2,5  
Protéines : 33,1 g  
Glucides : 4,2 g  
Lipides : 13,4 g