

Fondant de thon au poivron



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°823

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Thon au naturel poche 1,35 kg	3,000 KG	9,29	27,87
Poivron rouge frais	1,000 KG	1,83	1,83
Fromage blanc battu 20% 5 kg	1,000 KG	1,42	1,42
Vinaigre balsamique 75 cl	0,150 LT	2,38	0,36
Basilic frais botte 50 g	0,400 UN	0,99	0,40
Eau	2,000 LT	-	-
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,500 LT	1,44	0,72
Géifiant végétal agar-agar sachet 2 g	0,028 KG	373,75	10,47
Sel fin 1 kg	0,022 KG	0,21	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,003 KG	8,47	0,03

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les poivrons rouges et le basilic. Mixer les poivrons rouges, émincer la moitié du basilic. Réserver.
- Egoutter et réduire le thon en miettes. Ajouter le poivron rouge, le fromage blanc, le vinaigre balsamique et le basilic émincé. Assaisonner, bien mélanger, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Diluer l'agar-agar dans le mélange eau/vin blanc, chauffer à 85°C, cuire une minute environ. Incorporer à l'appareil au thon, verser la préparation dans les récipients choisis préalablement tapissés de papier sulfurisé, laisser prendre au moins deux heures en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Démouler les mousses de thon, dresser sur assiette, décorer de feuilles de basilic au départ.

• **Coût portion** 56 g = 0,431 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 48
Kjoules : 201
Protéines : 8,6 g
Glucides : 1,3 g
Lipides : 0,5 g

Bœuf à la Saint-Gilloise



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1920

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Rôti TG/macreuse/rond de gîte s/v 2 kg	11,000 KG	8,00	88,00
Graisse de canard bt 4/4	0,150 LT	3,86	0,58
Eau	0,800 LT	-	-
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,150 LT	3,03	0,45
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,900 KG	0,88	0,79
Ail émincé sg 250 g	0,050 KG	3,51	0,18
Filet d'anchois à huile bt 4/4	0,250 KG	9,00	2,25
Câpres capucines bt 4/4	0,250 KG	3,44	0,86
Olive noire dénoyautée 34/37 bt 4/4	0,250 KG	7,36	1,84
Farine ménagère T 55 1 kg	0,140 KG	0,42	0,06
Eau	7,000 LT	-	-
Bouillon de bœuf bt 1,6 kg	0,140 KG	8,39	1,17
Vin rouge 11° 1 lt	0,800 LT	1,49	1,19
Thym entier bt 1 lt	0,040 KG	11,25	0,45
Romarin +/- 50 g	0,150 UN	0,99	0,15
Sel fin 1 kg	0,018 KG	0,21	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	8,47	0,07

• Mise en œuvre

- Rissoler dans la graisse de canard frémissante les rôtis de bœuf. Débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C). Déglacer le plat de cuisson à l'eau, filtrer le jus, réserver au chaud au bain-marie (+ 63 °C).
- Egoutter les anchois, les câpres et les olives, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Ajouter l'ail, les anchois, les câpres et les olives noires. Remettre les rôtis de bœuf, singer, mouiller du bouillon de bœuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Incorporer le jus filtré, le vin rouge, le thym et le romarin. Assaisonner, cuire à couvert 1 heure 15 environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Trancher les rôtis de bœuf, dresser, napper de sauce au départ.

• **Coût portion** 108 g = 0,980 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 185
Kjoules : 774
P/L : 2,9
Protéines : 23,8 g
Glucides : 2,7 g
Lipides : 8,3 g
Fer : 3,2 mg