

Papeton d'aubergines



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3557

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Aubergine longue ou ronde kg	17,000 KG	1,58	26,86
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,400 LT	3,03	1,21
Œuf entier liquide 2 lt	3,200 LT	2,30	7,36
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	2,600 LT	0,59	1,53
Emmental râpé 45% kg	1,120 KG	4,55	5,10
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,21	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 KG	8,47	0,08
Beurre doux 250 g	0,150 KG	4,81	0,72

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les aubergines. Détailler en fines rondelles sans les épilucher, réserver.
- Chauffer la matière grasse, ajouter les aubergines, cuire à couvert 35 minutes environ en remuant fréquemment. Terminer la cuisson 10 minutes à découvert. Réduire en purée grossière, assaisonner, réserver.
- Mélanger l'œuf entier liquide, le lait et l'emmental râpé. Incorporer l'appareil aux aubergines, garnir les moules préalablement graissés de la préparation, cuire à four modéré (160/180 °C) 1 heure environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• Coût portion 217 g = 0,429 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 175	Protéines : 9,6 g	Fibres : 3,4 g
Kjoules : 732	Glucides : 5,8 g	Calcium : 196 mg
	Lipides : 12,5 g	

Roses des sables



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1930

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Céréales Corn flakes bt 1 kg	3,000 KG	2,41	7,23
Chocolat noir couverture 55% cacao 2/2,5 kg	2,000 KG	4,17	8,34
Beurre doux 250 g	2,000 KG	4,81	9,62
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,400 KG	4,06	1,62

• Mise en œuvre

- Faire fondre le beurre et le chocolat au bain-marie. Ajouter le miel puis incorporer les céréales corn flakes. Mélanger délicatement avec une cuillère en bois.
- Disposer des petits tas sur un plateau recouvert de papier sulfurisé, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• Coût portion 74 g = 0,268 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 374	Protéines : 3,5 g	Lipides : 22,9 g
Kjoules : 1565	Glucides : 38,5 g	Fibres : 2,4 g
	Dont sucre : 14,7 g	Fer : 3 mg