

Salade liégeoise



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3536

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Pommes de terre bintje 25 kg	10,000 KG	0,72	7,20
Haricot vert très fin cuit sg 2,5 kg	3,300 KG	2,26	7,46
Lardons fumés dés n°2 fr kg	1,000 KG	4,20	4,20
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,130 LT	0,59	0,08
Moutarde de Dijon en seau 5 kg	0,080 KG	0,94	0,08
Huile de colza 5 lt	0,800 LT	1,22	0,98
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,160 LT	0,59	0,09
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,21	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	8,47	0,07

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes de terre. Détailler en cubes, plaquer dans des gastronormes perforés, cuire à four vapeur 15 minutes env. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Déconditionner les haricots verts dans des gastronormes perforés, cuire à four vapeur 7 à 8 minutes. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Rissoler les lardons fumés dans une poêle chaude, déglacer vinaigre de vin rouge. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée. Mélanger la vinaigrette avec les pommes de terre et les haricots verts. Dresser sur assiette, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Parsemer de lardons fumés au départ.

• Coût portion 135 g = 0,202 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 167
Kjoules : 699

Protéines : 4,1 g
Glucides : 13,2 g
Lipides : 10,8 g

Fibres : 2,4 g

Moules gratinées



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2584

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Moule décoquillée cuite 300/600 sg kg	11,000 KG	3,74	41,14
Eau	4,000 LT	-	-
Fumet de poisson bt 900 g	0,080 KG	15,17	1,21
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,300 LT	2,91	0,87
Echalote coupée sg 250 g	0,300 KG	2,48	0,74
Champignons émincés IQF sg 2,5 kg	1,300 KG	1,19	1,55
Roux blanc bt kg	0,230 KG	9,22	2,12
Oeuf jaune liquide 1 lt	0,500 LT	4,78	2,39
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	0,500 LT	2,79	1,40
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,24	0,00
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	10,80	0,05
Emmental râpé 45% kg	0,500 KG	5,23	2,62

• Mise en œuvre

- Disperser au fouet le fumet de poisson dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes, pocher les moules. Egoutter et débarrasser les moules dans des gastronormes pleines, filtrer le bouillon de pochage. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes et les champignons, cuire jusqu'à évaporation complète de l'eau. Mouiller du bouillon de pochage filtré, lier au roux blanc. Ajouter le jaune d'oeuf et la crème, rectifier l'assaisonnement.
- Napper les moules de sauce, parsemer d'emmental râpé. Cuire à four modéré (160/180 °C) 10 à 15 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• Coût portion 147 g = 0,541 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 226
Kjoules : 946
P/L : 2

Protéines : 22,0 g
Glucides : 9,8 g
Lipides : 10,9 g

Fer : 6,4 mg
Calcium : 149 mg