

Cardons à la moelle



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4040

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Cardon bt 3/1	15,000 KG	1,67	25,05
Eau	3,000 LT	-	-
Jus de veau lié bt 660 g	0,060 KG	14,24	0,85
Roux blanc bt kg	0,060 KG	9,22	0,55
Os à moelle bœuf UE sg 330 g	3,000 KG	7,98	23,94
Sel gros 1 kg	0,030 KG	0,23	0,01

• Mise en œuvre

- Egoutter et rincer soigneusement les cardons, débarrasser dans des gastronormes pleins, réserver.
- Disperser au fouet le jus de veau dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, lier au roux blanc, cuire 3 minutes. Napper les cardons de la sauce, mijoter à four modéré (160/180 °C) 12 à 15 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Détacher la moelle de bœuf à l'aide d'un couteau, pocher 5 minutes à l'eau bouillante salée. Egoutter, disposer sur les cardons, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• Coût portion 158 g = 0,504 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 30	Protéines : 2,9 g	Fibres : 3,2 g
Kjoules : 126	Glucides : 3,6 g	Fer : 3,4 mg
	Matières grasses : 0,4 g	Calcium : 100 mg

Pomme aux noix caramélisées



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2925

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Pomme golden cal 75/80	13,000 KG	1,51	19,63
Jus de citron concentré 1 lt	0,130 LT	1,50	0,20
Beurre doux 250 g	0,350 KG	3,95	1,38
Sucre semoule sac 1 kg	0,600 KG	0,65	0,39
Noix cerneaux invalides 1 kg	0,600 KG	8,96	5,38
Sucre cassonade 1 kg	0,600 KG	1,26	0,76

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes. Eplucher, couper en deux, éviter. Citronner, réserver.
- Plaquer les pommes, surmonter de dés de matière grasse, saupoudrer de sucre semoule. Cuire à four modéré (160/180 °C) 15 minutes environ. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Torréfier légèrement les noix dans une poêle chaude, ajouter le sucre cassonade, laisser caraméliser. Etaler sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, refroidir. Concasser grossièrement, réserver.
- Dresser les pommes, parsemer de noix caramélisées au départ.

• Coût portion 142 g = 0,277 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 176	Protéines : 1,3 g	Fibres : 3,2 g
Kjoules : 737	Glucides : 26,5 g	
	Dont sucre : 26,2 g	
	Matières grasses : 7,1 g	