

## Salsifis campagnards



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3365

### • Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Salsifis coupés sg 2,5 kg	13,000 KG	1,39	18,07
Margarine de cuisine 500 g	0,150 KG	1,30	0,20
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,200 KG	1,21	1,45
Ail émincé sg 250 g	0,120 KG	2,40	0,29
Lardons fumés dés n° 2 France kg	0,800 KG	4,15	3,32
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	4,500 LT	0,59	2,66
Roux blanc bt kg	0,270 KG	6,67	1,80
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,23	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,007 KG	13,14	0,09
Persil haché sg 250 g	0,060 KG	3,00	0,18

### • Mise en œuvre

- Déconditionner les salsifis dans des gastronormes perforés. Saler, cuire à four vapeur 15 minutes environ, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Ajouter l'ail et les lardons fumés préalablement blanchis, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Porter à ébullition la quantité de lait nécessaire, lier au roux blanc. Cuire 3 minutes, ajouter la garniture d'oignons et lardons. Mijoter 3 à 4 minutes en remuant, rectifier l'assaisonnement.
- Mélanger les salsifis et la sauce béchamel, plaquer dans des gastronormes pleins. Gratiner à four modéré (160/180 °C) 8 à 10 minutes, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer de persil haché au départ.

• **Coût portion** 201 g = 0,281 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 139 Protéines : 6,9 g Fibres : 3,1 g  
 Kjoules : 582 Glucides : 14,3 g Calcium : 120 mg  
 Matières grasses : 5,3 g

## Tarte au potimarron



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2737

### • Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Fond de tarte sablé PB 28 cm 310 g	7,000 UN	3,33	23,31
Potimarron kg	4,500 KG	2,50	11,25
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	0,650 LT	0,59	0,38
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,650 LT	2,79	1,81
Oeuf entier liquide 2 lt	0,900 LT	2,26	2,03
Sucre cassonade 1 kg	0,800 KG	1,26	1,01
Cannelle moulue bt 1 lt	0,005 KG	7,57	0,04
Amande poudre 1 kg	0,200 KG	8,09	1,62

### • Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire le potimarron. Détailler en cubes, plaquer dans des gastronormes perforés, cuire à four vapeur 10 minutes environ. Réduire en purée, réserver.
- Mélanger le lait, la crème et l'oeuf entier liquide. Ajouter le potimarron, le sucre cassonade et la cannelle. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Parsemer les fonds de tarte sablés d'amandes en poudre puis garnir de l'appareil au potimarron. Cuire à four chaud (180/190 °C) 30 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 90 g = 0,415 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 193 Protéines : 4 g Calcium : 108 mg  
 Kjoules : 808 Glucides : 24,5 g  
 Dont sucre : 14,1 g  
 Matières grasses : 8,4 g