

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